

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

BELİREN YETİŞKİNLERİN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNDE YORDAYICI
DEĞİŞKENLER OLARAK YAŞAM DOYUMU VE
YALNIZLIK

Esmâ GÜLER (YAKICI)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
DOÇ. DR. ZELİHA TRAŞ

KONYA- 2017

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

BELİREN YETİŞKİNLERİN PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK DÜZEYLERİNDE YORDAYICI
DEĞİŞKENLER OLARAK YAŞAM DOYUMU VE
YALNIZLIK

Esmâ GÜLER (YAKICI)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

DOÇ. DR. ZELİHA TRAŞ

Bu çalışma Necmettin Erbakan Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyonu tarafından 161310020 nolu Yüksek Lisans tez projesi olarak desteklenmiştir.

KONYA- 2017



1

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin

Adı Soyadı **ESMA GÜLER (YAKICI)**

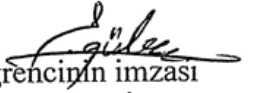
Numarası **138301051018**

Ana Bilim / Bilim Dalı **Eğitim Bilimleri Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık**

Programı **Tezli Yüksek Lisans**

Tezin Adı **Belirli Yetişkinlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Dayanımı ve Yalnızlık**

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.


Öğrencinin imzası
(İmza)



YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU

Öğrencinin	Adı Soyadı	ESMA GÜLER (YAKICI)
	Numarası	138301051018
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans
	Tez Danışmanı	ZELİHA TRŞ
Tezin Adı	Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Boyumu ve Yalnızlık	

Yukarıda adı geçen öğrenci tarafından hazırlanan ^{Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Boyumu ve Yalnızlık} başlıklı bu çalışma ^{Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Boyumu ve Yalnızlık} 21.10.2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği/oyçokluğu ile başarılı bulunarak, jürimiz tarafından yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Ünvanı, Adı Soyadı	Danışman ve Üyeler	İmza
Doç. Dr. Zeliha TRŞ		
Prof. Dr. Erdal Hamarta		
Doç. Dr. Kemal Öntemel		

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin	Adı Soyadı	Esmâ GÜLER (YAKICI)
	Numarası	138301051018
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri /Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/>
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Zeliha TRAŞ
	Tezin Adı	Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık

ÖZET

Çalışmanın amacı beliren yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi; psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve yalnızlık arasında ilişki olup olmadığına bakılması; yaşam doyumu ve yalnızlığın psikolojik dayanıklılığı yordama gücünün araştırılmasıdır. Çalışma grubuna amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen 543'ü kız, 116'sı erkek olmak üzere toplam 659 beliren yetişkinin Psikolojik Dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Friborg ve ark., 2003)", Yaşam Doyumu puanlarının belirlenmesi amacıyla Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985)" ve Yalnızlık puanlarının belirlenmesi amacıyla Demir (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "UCLA Yalnızlık Ölçeği (Russel, Peplau ve Ferguson, 1978)" kullanılmıştır.

Araştırma verilerinin istatistiksel analizinde değişkenlere bağlı SPSS 18.00 paket programı kullanılarak frekans, yüzde, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi, tukey testi, pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği ve çoklu doğrusal regresyon analizlerinden yararlanılmıştır.

Yaşam doyumu ile toplam psikolojik dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılık alt boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) arasında pozitif yönlü; yalnızlık ile toplam psikolojik dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılık alt boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenlerinin birlikte beliren yetişkinlerin yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar alt boyutları ile toplam psikolojik dayanıklılık düzeylerini açıkladığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Beliren Yetişkinlik, Psikolojik Dayanıklılık, Yaşam Doyumu, Yalnızlık.

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin	Adı Soyadı	Esmâ GÜLER (YAKICI)
	Numarası	138301051018
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri /Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans <input checked="" type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/>
	Tez Danışmanı	Doç. Dr. Zeliha TRAŞ
	Tezin İngilizce Adı	Life Satisfaction And Loneliness as Predictor Variables in Emerging Adulthood's Psychological Endurance Levels

ABSTRACT

The aim of this study is to analyze the psychological endurance levels in terms of various variables, to investigate whether there is any relation between psychological endurance, life satisfaction and loneliness, to research the predictive power of life satisfaction and loneliness upon psychological endurance. To determine the psychological endurance levels of 659 adolescents in total, 543 females and 116 males, selected by random cluster sampling for the study group, The Psychological Durability Scale for Adults (Friborg et al., 2003) ,adapted to Turkish by Basım and Çetin (2011), and to determine the Life Satisfaction scores Life Satisfaction Scale (Diener, Emmons, Larsen and Griffin, 1985), translated in Turkish by Köker (1991), and to determine the loneliness scores The UCLA Loneliness Scale (Russel, Peplau and Ferguson, 1978), adapted by Demir (1989) to Turkish are used in this work.

Frequency, percentage, independent groups t-test, one way variance analysis, Tukey test, Pearson product-moment correlation technique and multiple regression analysis are used in the statistical analysis of the survey data, by using the SPSS 18.00 package program depending on the variables.

There is positive relation between life satisfaction, total psychological endurance and psychological endurance sub-dimensions(structural style, future perception, family cohesion,self perception,social competence,social resources); however,there is negative relation between loneliness and total psychological endurance and its sub-dimensions(structural style,future perception, family cohesion, self perception, social competence, social resources).Variables of life satisfaction and loneliness are found to explain the structural style, future perception, family cohesion, self perception, socail competence,social resources sub-dimensions and levels of total psychological endurance of emerging adulthoods.

Key Words: Emerging Adulthood, Psychological Endurance, Life Satisfaction, Loneliness.

ÖNSÖZ

Öncelikle, hem lisans eğitimimde hem de yüksek lisans eğitimimde danışmanlığımı yapan sayın Doç. Dr. Zeliha TRAŞ hocama, benimle tecrübelerini her zaman paylaştığı, beni yönlendirdiği ve bu tezin oluşmasına büyük bir katkı sağladığı için teşekkürlerimi sunarım.

Lisans ve yüksek lisans döneminde ders aldığım Necmettin Erbakan Üniversitesi'nin değerli hocalarına müteşekkirim. Görüşlerini ve desteğini benden esirgemeyen, beni her zaman motive eden arkadaşım Melike SERT ve ismini saymadığım diğer arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Ölçeklerin yanıtlanmasında gösterdikleri sabır ve itinadan dolayı çalışmama katılanlara teşekkür ederim.

Beni yetiştirip bugünlere getiren, maddi ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen biricik annem ve babama; en sıkıntılı anlarımda her zaman varlığını hissettiren abim ve ablama; beni motive eden, çalışmam boyunca büyük emek sarf eden, desteğini her zaman hissettiğim ve hissedeceğim eşim Cengiz GÜLER' e çok teşekkür ederim.

Adını saymadığım, bende emeği olan, benim bugünlere gelmeme katkıda bulunan herkese teşekkür ederim.

Her an desteklerini hissettiğim, yanlarında huzur bulduğum ailem iyi ki varsınız.

Esmâ GÜLER (YAKICI)

Konya- 2017

İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK SAYFASI	
YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL FORMU	
ÖZET	xi
ABSTRACT	viii
ÖNSÖZ	x
KISALTMALAR	xv
TABLolar LİSTESİ	xvi
BÖLÜM I	18
1.1. Giriş.....	18
1.2. Amaç	22
1.2.1. Araştırmanın Amacı	22
1.2.2. Alt Amaçlar	22
1.3. Araştırmanın Önemi.....	23
1.4. Sayıtlar	24
1.5. Sınırlılıklar	24
1.6. Tanımlar	25
BÖLÜM II	26
KONU İLE İLGİLİ KURAMSAL VE KAVRAMSAL AÇIKLAMALAR .	26
2.1. Yetişkinlik Nedir?	26
2.1.1. Yetişkinlik Tanımları.....	26
2.1.2. Yetişkinlik Kuramları.....	29
2.1.2.1. G.Stanley Hall’ın Biyogenetik (Özünü Yineleme)Kuramı.....	29

2.1.2.2. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı	29
2.1.2.3. Levinson'un Yaşam Alanı Kuramı	33
2.1.2.4. Keniston'un Gençlik Kuramı	36
2.1.2.5. Arnett' in Beliren Yetişkinlik Kuramı	36
2.1.2.5.1. Beliren Yetişkinlikte Demografik Farklılıklar	37
2.1.2.5.2. Beliren Yetişkinlikte Öznel Farklılıklar	38
2.1.2.5.3. Beliren Yetişkinlikte Kimlik Keşfi Farklılıkları	40
2.2. Beliren Yetişkinlik Dönemi	40
2.2.1. Beliren Yetişkinlik Nedir?	40
2.2.2. Beliren Yetişkinliğin Doğuşu	42
2.2.3. Beliren Yetişkinlik Döneminin Temel Özellikleri	45
2.2.3.1. Kimlik Arayışı Dönemi	47
2.2.3.2. İstikrarsızlık Dönemi	48
2.2.3.3. Kendine Odaklanma Dönemi	49
2.2.3.4. Sonsuz Olanaklar Dönemi	51
2.2.3.5. Arada Kalmışlık Dönemi	51
2.2.4. Beliren Yetişkinlikte Kimlik Oluşumu	54
2.3. Psikolojik Dayanıklılık	53
2.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı	53
2.3.2. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları	54
2.3.3. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	57
2.3.3.1. Risk Faktörleri:	57
2.3.3.2. Koruyucu faktörler:	59
2.3.3.3. Olumlu Sonuçlar:	61
2.3.4. Psikolojik Olarak Dayanıklı Bireylerin Özellikleri	62
2.4. Yaşam Doyumu	64
2.4.1. Yaşam Doyumu Kavramı	64
2.4.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar	66
2.4.3. Yaşam Doyumu Kuramları	67
2.4.3.1. Ereksel (Telik) Kuramlar	67
2.4.3.2. Aktivite Kuramları	68
2.4.3.3. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları	68

2.4.3.4. Bağ Kuramları.....	69
2.4.3.5. Yargı Kuramları.....	69
2.4.3.6. Haz ve Acı Kuramları.....	70
2.4.3.7. Uyum Kuramı.....	70
2.4.3.8. Çoklu Çelişki Kuramı.....	70
2.4.4. Beliren Yetişkinlerde Yaşam Doyumu.....	70
2.5. Yalnızlık.....	71
2.5.1. Yalnızlık Kavramı.....	71
2.5.2. Yalnızlığı Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar.....	73
2.5.2.1. Psikodinamik Yaklaşım.....	73
2.5.2.2. Varoluşu Yaklaşım.....	75
2.5.2.3. Danışan Merkezli Yaklaşım.....	75
2.5.2.4. Bilişsel Yaklaşım.....	76
2.5.2.5. Sosyal Etkileşim Yaklaşımı.....	77
2.5.2.6. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım.....	77
2.5.2.7. Rogers'ın Fenemolojik Yaklaşımı.....	78
2.5.3. Yalnızlık Türleri.....	79
2.5.3.1. Derin Yalnızlık- Sosyal Durum Yalnızlığı- Duygusal Yalnızlık- Gizli Yalnızlık- Triad Yalnızlık.....	79
2.5.3.2. Duygusal Yalnızlık – Sosyal Yalnızlık.....	80
2.5.3.3. Durumsal Yalnızlık – Sürekli Yalnızlık.....	81
2.5.3.4. Kronik Yalnızlık – Durumsal Yalnızlık – Geçici Yalnızlık.....	82
2.5.4. Beliren Yetişkinlerde Yalnızlık.....	82
2.5.5. Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılık.....	83
BÖLÜM III.....	85
YÖNTEM.....	85
3.1. Araştırmanın Modeli.....	85
3.2. Çalışma Evreni –Örneklemi.....	86
3.3. Veri Toplama Araçları.....	88
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	89
3.3.2. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ).....	89

3.3.3.Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) (The Satisfaction with Life Scale).....	90
3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği (UYÖ) (University of California Los Angeles Loneliness Scale).....	91
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	91
3.4.1. Verilerin Toplanması.....	91
3.4.2. Verilerin Analizi.....	92
BÖLÜM IV	93
BULGULAR	93
BÖLÜM V	113
YORUM VE TARTIŞMA	113
BÖLÜM VI	133
SONUÇ VE ÖNERİLER	133
6.1. Sonuçlar.....	134
6.2. Öneriler	136
6.2.1. Uygulamaya Dönük Öneriler	136
6.2.2. İleri Araştırmaya Dönük Öneriler	137
KAYNAKÇA	139
EKLER	165
ÖZGEÇMİŞ	170

KISALTMALAR

YPDÖ: Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık leği

YDÖ: Yaşam Doyumu leği

UYÖ: Ucla Yalnızlık leği

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Beliren Yetişkinlerin Cinsiyet, Yaş, Ailenin Gelir Düzeyi ve Medeni Durumlarına İlişkin Frekans Tablosu	86
Tablo 2: Beliren Yetişkinlerin Cinsiyete Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık, Toplam Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Dayanıklılık alt boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler ve t Testi Sonuçları.....	94
Tablo 3: Beliren Yetişkinlerin Yaşa Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık, Toplam Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Dayanıklılık alt boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler ve t Testi Sonuçları.....	96
Tablo 4: Beliren Yetişkinlerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık, Toplam Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Dayanıklılık alt boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	98
Tablo 5: Beliren Yetişkinlerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık, Toplam Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Dayanıklılık alt boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar)'na İlişkin Varyans Analiz Sonuçları.....	100
Tablo 6: Beliren Yetişkinlerin Medeni Durumuna Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık, Toplam Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Dayanıklılık alt boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler ve t Testi Sonuçları.....	104
Tablo 7: Beliren Yetişkinlerin Toplam Psikolojik Dayanıklılık Puanları ve Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) ile Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Arasındaki İlişki (N=659).....	107
Tablo 8: Beliren Yetişkinlerin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarından Yapısal Stil Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Analizi.....	108

Tablo 9: Beliren Yetişkinlerin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarından Gelecek Algısı Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Analizi.....	109
Tablo 10: Beliren Yetişkinlerin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarından Aile Uyumu Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Analizi.....	109
Tablo 11: Beliren Yetişkinlerin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarından Kendilik Algısı Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Analizi.....	110
Tablo 12: Beliren Yetişkinlerin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarından Sosyal Yeterlilik Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Analizi.....	111
Tablo 13: Beliren Yetişkinlerin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarından Sosyal Kaynaklar Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Analizi	111
Tablo 14: Beliren Yetişkinlerin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Puanlarının Toplam Psikolojik Dayanıklılık Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Analizi ...	112

BÖLÜM I

1.1. Giriş

Gelişim psikolojisi, bireyin fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal alanlardaki gelişimini döllenmeden ölüme kadar geçen süre boyunca inceleyen bir bilim dalıdır. Bu uzun yaşam döngüsü biyolojik ve fiziksel değişimler göz önüne alınarak belirli yaşam dönemlerine ayrılmıştır. Bu dönemler sırasıyla doğum öncesi, bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılıktır. Çeşitli kültürlerde birbirinden farklı biçim ve sürelerde yaşanmasına rağmen, bu dönemlerin varlığı evrensel olarak kabul görmektedir. Son zamanlarda ise, bu altı temel gelişimsel döneme ek olarak “beliren yetişkinlik” (emerging adulthood) adı verilen ve ergenlikten sonra gelen yeni bir dönem önerilmiştir.

Beliren yetişkinlik, yetişkinlik bağlanma ve sorumluluklarının geciktirildiği, daha çok endüstrileşmiş batı toplumlarında (özellikle orta ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olan) göreceli olarak toplumsal rollerin sınırlılıklarının ve baskılarının daha az görüldüğü kültürlerde görülmektedir. Son yarım yüzyılda endüstri sonrası toplumlarda yetişkinliğe geçiş büyük ölçüde uzamaya başlamıştır. Bu toplumlardaki genç insanların okul yaşamları daha uzun olmaya, evlenme yaşları ve ilk çocuk sahibi olma yaşları eskisine göre daha ileri yaşlara uzamaya başlamıştır. Ortaya çıkan bu durum yeni bir yaşam döneminin oluşmasını sağlamıştır (Morsünbül, 2013).

Beliren yetişkinliğin, ergenlik ve genç yetişkinlik arasında, kendine özgü özellikleri olan ve hem ergenlikten hem de genç yetişkinlikten farklı bir gelişim dönemi olduğu öne sürülmektedir. Bu dönemde ne çocukluğun bağımlılığı bırakılmıştır ne de yetişkin sorumluluğu tümüyle kabul edilmiştir (Arnett, 2000; 2004).

Kuramsal bir bakış açısı ile “beliren yetişkinliğin”, demografik olarak, öznel olarak ve kimlik keşfi açılarından farklı bir gelişim dönemi olduğu belirtilmektedir. Sanayileşmiş ülkelerdeki pek çok genç insan, bu dönemde yaşamlarında değişikliklere neden olacak seçimlerde bulunurlar (Arnett, 2000).

Arnett (2007) beliren yetişkinliği keyif ve zafer ile geçen, sorunların olmadığı bir dönem olarak görmemektedir. Ona göre bu dönem tıpkı hayatın diğer dönemleri gibi hem bazı ayırt edici gelişimsel zorlukları hem de yine ayırt edici olan bazı mücadele biçimlerini bulundurmaktadır. Beliren yetişkinlerin birçoğu tecrübe ettikleri değişikliklerden dolayı tutarlı bir kimlik yapılandırma sürecinde kaygılı zamanlar yaşamalarına rağmen, var olan özgürlük ile geniş olasılıkları kullanabilirler (Tanner, 2006). Beliren yetişkinlik döneminde kişiler, gelişimlerine yoğunlaşmak adına fırsatları değerlendirmede en avantajlı dönemdedirler. Bununla birlikte bireyler kendi eğitsel- mesleki ihtiyaçlarını gerçekleştirmeye çabalarlar (Tanner, 2006).

Kişi çevresi ve kendisi ile birlikte bir bütündür. Bundan dolayı içinde bulunduğu düzende bazen bütünlüğünü ve uyumunu bozan bazı sorunlarla karşılaşır. Bunlardan en önemlilerinden biri ise küreselleşen ve değişime uğrayan dünyada kişiler kendilerini direkt etkileyen korku, yalnızlık, depresyon, stres, sosyal fobi, tükenmişlik, yabancılaşma, rekabetçilik, benmerkezcilik, yalıtılmışlık gibi bazı psikolojik sıkıntılarını daha sık dile getirmeye başlamıştır (Voltan- Acar, 2008). Bu sıkıntılardan kurtulmak, kişinin mutlu olması ve sıhhati için hayatındaki etkililiklerinin niceliğini artırıp, değişime kendilerinden başlamaları gerekmektedir.

İçinde bulunduğumuz çağda psikolojik danışma ve psikoloji alanlarında oldukça ön plana çıkan bir yaklaşım olan pozitif psikoloji, bireyin sahip olduğu potansiyeli, güçlü yönlerini ve olumlu özelliklerini temel almaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Günümüzde pozitif psikoloji alanında umut, mutluluk, iyimserlik, affedicilik, iyilik hali, öznel iyi oluş gibi konularda araştırmaların yoğunlaştığı gözlenmiştir (Gable ve Haidth, 2005). Pozitif psikolojinin önemli konularından biri de psikolojik dayanıklılıktır.

Pozitif psikolojinin ele aldığı önemli kavramlardan biri olan psikolojik dayanıklılık, insanın olumsuzluklar karşısında gösterdiği uyum ve başa çıkabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Garmezy (1993), psikolojik dayanıklılık kavramını bireyin herhangi bir stres durumu ile karşı karşıya kaldıktan sonra eski haline dönebilme gücü olarak ele almıştır. Rutter (2006), psikolojik dayanıklılık kavramı için etkileşimli bir kavram ifadesini kullanmıştır. Bu etkileşim, yaşanılmış ciddi risk

tecrübeleriyle bu tecrübelerle rağmen ortaya çıkan olumlu psikolojik sonuçların birleşimi olarak ifade edilir. Fraser, Richman ve Galinsky (1999), psikolojik dayanıklılık ile ilgili olarak tanımlardaki ortak noktalara dikkat çekmişlerdir. Bu ortak noktalara göre, psikolojik dayanıklılık, bireyin belli kişilik özellikleri ve çevresindeki faktörler arasındaki etkileşiminden doğan olumlu sonuçlar olarak tanımlanmıştır. Bireyin farklılıklara ve değişime uyum sağlaması, tehlikelerle ya da engellerle başa çıkması ve benzer yenilikleri, durumları seçerek ayırt etmesi, psikolojik olarak dayanıklı olduğu anlamına gelir.

Pozitif psikolojinin ele aldığı diğer bir konu yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu, insan yaşamının en temel arayışlarından birisidir. Yaşam doyumunu, kişinin yaşamında ne derece memnun olduğunu, kişinin seçtiği kritere göre bilişsel olarak değerlendirdiği bir yargı sürecidir (Pavot ve Diener, 1993). Yaşam doyumunu, bireylerin gelir, aile, iş sahibi olması gibi faktörlerden önemli ölçüde etkilenmektedir (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2004; Oishi, Diener, Lucas ve Suh, 1999; Suldo ve Huebner, 2006). Bundan başka yaşam doyumunu üzerinde sosyal desteğin, benlik saygısının, iyimserliğin olumlu etkileri vardır (Barrett, 1999; Benyamini, Leventhal, 2004; Diener ve Diener, 1995). Dahası yaşam doyumunu yüksek bireylerin, arkadaşları ve ailesi ile uyumlu ve akademik başarılarının da yüksek olduğu rapor edilmiştir (Gilman ve Huebner, 2006).

Kişinin beklentileri ve sahip olduklarını karşılaştırarak ulaşılan durum veya sonuç olan yaşam doyumunu bireyin beklentilerinin reel olgularla karşılaştırılması sonucu oluşur. Yaşam doyumunu genel olarak bireyin bütün hayatını ve onun değişik boyutlarını kapsamaktadır. Yaşam doyumunu kavramıyla tek bir doyum değil, bütün yaşantılardaki doyum akla gelmelidir. Yani yaşam doyumunu mutluluk ve moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Vara, 1999). Doğumdan ölüme kadar süren yaşam sürecinde birey, çeşitli gelişim dönemlerinden geçer. Bu dönemlerde, gelişim görevlerini yerine getirmiş olan ve yaşama karşı olumlu bir tutum benimsemiş olan bireyler, yaşamı daha etkili hale getirir ve yaşam doyumunu yükselmiş olur (Dönmez, 2007).

Doyum yargıları kişinin mevcut durumu ile standart olarak düşündüğü şeylerin karşılaştırılmasına bağlıdır (Diener ve diğerleri, 1985). Bu karşılaştırma sonucu kişi ortaya çıkan sonuçtan memnun ise, sonuçlar onu mutlu ediyor ise doyumdan söz edilebilir. Karşılaştırma sonuçları bireyde hoşnutsuzluk yaratıyor ve bu hoşnutsuzluğun bireyin yaşamına yansımaları oluyorsa doyumsuzluktan söz edilebilir.

Yaşam doyumu, insanın mutluluğu ile ilgili kavramlardan öznel iyi oluşun bilişsel yönünü temsil etmektedir. Öznel iyi oluş, kişinin yaşamını bilişsel ve duygusal olarak değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu değerlendirme, olaylara verilen duygusal tepkileri ve doyumun bilişsel değerlendirmesini içermektedir (Diener, 1984).

Sosyal ilişkiler yediden yetmişe her insan için elzemdir. Her birey hayatta, diğerleriyle ilişki kurma ve etkileşim içinde olmaya ihtiyaç duyar (Yılmaz ve diğerleri, 2008). Günümüz çağında modern bireyler gittikçe artan nüfus ve hızla kalabalıklaşan kentsel yaşamda yalnız bir varlık haline dönüşmekte ve kendine yabancılaşmaktadır (Karahana, Sardoğan, Şar, Ersanlı, Kaya, Kumcağız, 2004).

Algılanan stres, depresyon ve yalnızlığın yaşam doyumu üstünde olumsuz rolü vardır (Extremera, Duran ve Rey, 2009). Yalnızlık, bireylerin sosyal ilişki yokluğu (Peplau ve Perlman, 1984), yakınlarına yetersiz bağlanma, ilgi ve etkinlikleri paylaşacağı arkadaş eksikliği hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Weiss, 1973).

Yalnızlık ergen, genç yetişkin ve yaşlılık gibi yaşamın her döneminde hissedilebilen olumsuz bir duygu durumudur (Huebner, 2004; Neto, 2001; Joshanloo ve Afshari, 2011; Leung, Moneta ve McBride-Chang, 2005). Yalnızlık ileriki yaşlarda görülmesi beklenirken bilinenin tersine daha çok ergenler ve genç yetişkinler arasında ortaya çıkmaktadır (Çeçen, 2007). Ergenliğin son dönemlerinin ve yetişkinliğe başlangıç döneminin özellikle yalnızlık duygularının yaşanması bakımından tehlikeli dönemler olduğu gözlenmektedir (Bıyık, 2004).

Yalnızlık üniversite öğrenimi görenlerde yaygın olarak yaşanmaktadır. Bu kritik dönemde yaşanan yalnızlık duygusu gençlerin yaşamlarının büyük bir bölümünü etkileyebilecek sonuçlar doğurmaktadır. Birçok yazar tarafından bu konunun önemi vurgulanmakta ve sosyal desteğin gerekliliği açıklanmaktadır (Arslan, Hamarta, Özyeşil, Saygın, 2011; Buluş, 1997; Karoğlu, Avşaroğlu, Deniz, 2009).

Bireyde psikolojik dayanıklılığı nelerin harekete geçirdiği son zamanlarda tartışılan ve araştırmacıların ilgisini çekmeye devam eden bir konudur. Bu çalışma, beliren yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenip, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve yalnızlık arasında ilişki olup olmadığını araştırmak; yaşam doyumu ve yalnızlığın psikolojik dayanıklılığı yordama gücünü ortaya koymak açısından önem taşımaktadır.

1.2. Amaç

1.2.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın esas amacı beliren yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi; yaşam doyumu ve yalnızlığın psikolojik dayanıklılığı yordama gücünün ortaya koyulmasıdır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1.2.2. Alt Amaçlar

1. Beliren yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık, toplam psikolojik dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılık alt boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) ile

- a) Cinsiyet
- b) Yaş
- c) Ailenin Gelir Düzeyi
- d) Medeni Durum değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

2. Beliren yetişkinlerin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri psikolojik dayanıklılık alt boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı,

sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) ve toplam psikolojik dayanıklılık düzeylerini yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bireyler doğumundan ölümüne kadar her zaman kendini mutlu eden olaylarla karşılaşmamaktadır. Bireyi mutsuz eden, tehdit eden, onda stres oluşturan, sosyal uyumunu bozan olaylar yaşanabilir, bunun yanında ihanete uğrama, iflas etme, doğal afetler şeklinde yaşantılar da eklenebilir. Bireyin üzücü olayı yaşadığı güne kadar ki kendini donatma şekli olaya göstereceği düşünsel, duygusal, davranışsal tepki şeklini oluşturur. Bireyin yaşadığı olaylar karşısında hayata küsmesi, çabuk pes etmesi ya da o olayın sonucunu değiştirme çabası, o kişinin psikolojik dayanıklılık düzeyine göre farklılık gösterir.

Psikolojik dayanıklılık, her an her yerde çevresiyle uyum sürecinde olan insanın kendini koruyacak ve toparlayacak güce sahip olması, karşılaşılan büyük problemlerin arkasından bile yaşamına devam etmesi olarak tanımlanmaktadır. Dayanıklı kişiler çevreyle uyumlu, sağlıklı kalmayı ve ayakta durmayı beceren kimselerdir.

Bu araştırmada ergenlik ve genç yetişkinlik arasında olan, yetişkinlik bağlanma ve sorumluluklarının geciktirildiği, aşk, iş ve dünya görüşü gibi özelliklerde meydana gelen değişiklikler ve denemelerin olduğu beliren yetişkinlik dönemine odaklanılmaktadır. Bu dönemde bulunan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenmektedir. Bununla birlikte psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve yalnızlık arasında ilişki olup olmadığını araştırmak; yaşam doyumu ve yalnızlığın psikolojik dayanıklılığı yordama gücünü ortaya koymak hedeflenmektedir.

Türkiye’de beliren yetişkinlik döneminin varlığına ve özelliklerine ilişkin çalışmalar oldukça kısıtlıdır (Atak, 2005; Parmaksız, 2008; Doğan, 2011; Doğan ve Cebioğlu, 2011). Bu yönüyle, bu araştırma Türkiye’de yapılması nedeniyle önemli bir yere sahiptir. Ülkemizde beliren yetişkinlik döneminin üzerinde çalışılması çok önemlidir; çünkü bu araştırmalar henüz çok tanınmamış olan bu gelişimsel dönemin

varlığının desteklenmesiyle büyük şehirlerde meydana gelen beliren yetişkinlik kaynaklı durumları daha iyi analiz etmemizin önünü açacaktır. İlgili literatür tarandığında psikolojik dayanıklılığı yordayacağı düşünülen yaşam doyumu ve yalnızlığın birlikte ele alındığı araştırmalar sınırlıdır. Bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

Bu araştırmanın tasarlanıp yürütülmesinde aşağıdaki varsayımlardan hareket edilmiştir.

1. Araştırmanın gerçekleştirildiği örneklemin, sonuçların genellemek istendiği evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan beliren yetişkinlerin “Kişisel Bilgi Formu” na içtenlikle ve doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.
3. Araştırmaya katılan beliren yetişkinlerin “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)” ne içtenlikle ve doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.
4. Araştırmaya katılan beliren yetişkinlerin “Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)” ne içtenlikle ve doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.
5. Araştırmaya katılan beliren yetişkinlerin “UCLA Yalnızlık Ölçeği (UYÖ)” ne içtenlikle ve doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın bulguları 2016- 2017 eğitim- öğretim yılında Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi’nde formasyon alan öğretmen adayları ve üniversite öğrencileriyle sınırlıdır.

2. Araştırmanın verileri “Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği” nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

3. Bu araştırma sonuçları araştırmanın çalışma grubunda yer alan beliren yetişkinlerle benzer nitelik taşıyan bireylerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Beliren Yetişkinlik: Beliren yetişkinlik ergenlik ve yetişkinlik arasında ortaya çıkan; sosyo-kültürel, ekonomik ve demografik değişimlerin görüldüğü geçiş dönemi niteliğindeki gelişimsel bir dönemdir (Arnett, 2000; 2004).

Psikolojik Dayanıklılık: Olumsuz yaşantılara maruz kalan bireylerin, yaşamlarını tehdit eden faktörler karşısında kendini toparlayabilmesidir (Terzi, 2008).

Yaşam Doyumu: Bireyin beklentileriyle sahip olduklarının kıyaslanması sonucu ortaya çıkan olumlu bir durumdur (Özer ve Karabulut, 2003).

Yalnızlık: Bireyin var olan ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkileri arasındaki farklılık sonucu yaşanan hoş olmayan duygu durumudur (Peplau ve Perlman, 1981).

BÖLÜM II

KONU İLE İLGİLİ KURAMSAL VE KAVRAMSAL AÇIKLAMALAR

Araştırmanın bu bölümünde sırasıyla beliren yetişkinlik, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve yalnızlık ile ilgili kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Yetişkinlik Nedir?

2.1.1. Yetişkinlik Tanımları

İnsan hayatını doğumdan ölüme kadar farklı gelişim alanlarında inceleyen bir bilim dalı olan Gelişim Psikolojisi, yaşamı farklı safhalar halinde inceler, her bir safhanın kendi içinde ve diğer safhalarla olan bağlantılarını hesaba katarak değerlendirir (Arnett, 2003).

Ergenler yetişkinlik tanımlarını, dışsal, yapısal ve demografik (eğitimi tamamlama, evlenme, ana baba olma gibi) konulara dayandırırken; yaşları ilerledikçe tanımları daha içsel ve psikolojik (kendi sorumluluğunu alma, bağımsız karar verebilme gibi) olmaya başlamaktadır (Arnett, 1994). Ergenlikteki değişimlere benzer olarak son yarım yüzyılda yetişkinliğe geçişte, demografik olarak 18- 25 yaşlarındaki bireylerin ve hatta yetişkinlerin rollerinde de değişiklikler olmaya başlamıştır (Arnett, 2000; 2004).

Gelişimde yetişkinlik terimi, bebeklik, çocukluk ya da ergenlik kadar açık ve somut değildir. “Yetişkin” terimi, Latince “büyüme” kelimesinden gelir. Yani, yetişkin kişi “büyümüş” kişidir. Burada söz edilen büyüme hem fizyolojik açıdan hem de psikolojik açıdan büyüme. Yetişkin bir bireyin bu iki açıdan olgunlaşmış olduğu varsayılır. Ayrıca, yapılan tanımlarda yaş ve yaş sınırları konusunda da bir görüş birliği yoktur ve farklı yaş sınırları ortaya atılmaktadır (Atak, 2005).

Yetişkinlik ölçütlerine verilen önem kültürlere göre değişiklik göstermektedir. Yani, yetişkinliğe geçişte önemli olan ölçütler hakkında kültürel farklılıklar söz konusudur. Çoğu kültür ve toplumda yetişkinliğin başlangıcı eğitimi tamamlama, tam zamanlı bir işe başlama, evlenme gibi normlarla belirgindir (Arnett,

2003). Ancak, yetişkinliğin başlangıcı aynı toplumda, hatta bir toplumun farklı kesimlerinde bile değişiklik göstermektedir. Ayrıca, yetişkinlik her birey için bile farklı anlamlar taşıyabilmektedir (Atak, 2005).

Aşağıdaki üç ölçüt yetişkinlik için en önemli ölçütlerdir (Shanahan, Porfeli, Mortimer ve Erikson, 2002);

- 1- Kendi sorumluluğunu almak,
- 2- Bağımsız kararlar verebilmek,
- 3- Ekonomik olarak bağımsız olmak.

Her üç ölçüt de aniden oluşmak yerine zamanla gelişen özelliklerdir. Bunun sonucu olarak, genç insanlar kendilerini 18-19 yaşlarında yetişkin gibi hissetmeye başlamalarına karşın, tam olarak yetişkin gibi hissetmeleri yıllar sonra olmaktadır (Arnett, 2003; 2004).

Yani, okulu bitirme, evden ayrılma, kalıcı ve tam zamanlı bir işe başlama, evlenme ve ana-baba olma gibi ölçütlerden ya da bireyin bu geçişleri yaşamış olmasından çok, genç insanın kendini yetişkin gibi hissetmesi için, kendi sorumluluğunu alması, kendi kararlarını verebilmesi ve ekonomik ve dolayısıyla sosyal anlamda kendine yetebilen bir birey olması gerekmektedir. Kendisinde bu üç özelliği oluşturabilen bireyler, kendilerini yetişkin gibi hissedebilmektedir (Atak, 2005).

Günümüzdeki gençler yetişkin olmayı ve onunla birlikte gelen sıkıntıları çok farklı anlamaktadır. 18-20 li yaşların başında eş bulmak, ev satın almak veya anne-baba olmak günümüz gençleri için başarı değildir, onun aksine uzak durup kaçmalarını gerektiren tehlike şeklinde bu olaylara yaklaşırlar (Arnett, 2004).

Bugün için yetişkinlik dönemine geçişin, ekonomi nedenli durumlardan ötürü uzaması söz konusudur. Birçok Avrupa ülkesinde pazarlama ve tüketim kültürünü yaşamın temel düsturu edinen hayat tarzı egemendir. Bu durum da insanların evlilik, ebeveyn olma, toplumdaki kadın-erkek rolleri gibi kavramlardan ziyade, kişilerin

bireysel karar alarak, yaptıkları eylemlerin sonuçlarına katlanma haline neden olmuştur (Schwartz, Côté ve Arnett, 2005).

2000’li yılların başlarında 18-28 yaşlar arasındaki bireylerin yaşamlarında oluşan değişimler eldeki mevcut kavramlar ile izah edilememektedir. Araştırmalara göre beliren yetişkinlik gruplarında olan insanlar kendilerini ne ergen olarak ne de bütünüyle yetişkin olarak görürler (Arnett, 2004).

Bundan 50 yıl önce yaşayan ortalama bir bireyin hayatını düşünürsek bu birey için yetişkin rolleri 10’lu yaşların sonu veya 20’li yaşların başında başlamaktaydı. Ergenliğin bitmesiyle beraber çoğu erkek -eğer okula gittiyse- eğitimi tamamlamış ve para kazanmaya başlamış, çoğu kadın ise evlenmiş ve çocuk sahibi olmuştu (Furstenberg, Kennedy, McCloyd, Rumbaut ve Settersten, 2003). Bugün ise bu yaşlardaki ortalama bir birey halen üniversiteye devam etmekte, kariyeri için çeşitli hazırlıklar yapmakta ve iş hayatına atılma planları yapmaktadır. Evlilik için üç- beş sene daha beklemeyi düşünmektedir, çocuk yapmak ise evlilik hayatının tadını çıkardıktan sonraki yıllarda düşünülmesi gereken uzak bir konu gibi görülmektedir. Bu örnekten de anlaşılacağı gibi son 50 yıllık bir zaman dilimi içerisinde hem ekonomik hem de toplumsal alanda yaşanan değişimler sonucu, bireylerin yaşamlarında kayda değer değişiklikler oluşmuştur (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

18-29 yaşlar arasındaki kişilerin, yetişkin yaşamlarına girdikleri ve yetişkinlik rollerini üstlendiklerine ilişkin kesin kanıtlar da bulunmamakta ve bu yaşlardaki kişilerin özelliklerinde çok büyük farklılıklar göze çarpmaktadır (Arnett 2000, 2004). Bu niteliksel farklılıklardan dolayı, bu dönem “beliren yetişkinlik dönemi (emerging adulthood)” olarak adlandırılmıştır.

Kısaca, yetişkinliğin genel geçer bir anlamı yoktur ve yetişkinliğin anlamı modern ve geleneksel kültürlere göre farklılaşmaktadır. Ayrıca, farklı toplumlar farklı yetişkinlik özelliklerine önem vermektedir. Bu yüzden, yetişkinlik için genel bir anlamdan söz etmek yerine, kültürel bir anlamdan söz edilebilir ve yetişkinlik “yetişkin gibi hissetmeyle ilgilidir” denilebilir.

2.1.2. Yetişkinlik Kuramları

Gelişim psikolojisinde yetişkinlik dönemini ele alan kuramlar oldukça azdır. Bu kuramlar aynı zamanda Arnett'in (2000), beliren yetişkinlik kuramının teorik alt yapısını oluşturmak için kullandığı kuramlardır.

2.1.2.1. G.Stanley Hall'ın Biyogenetik (Özünü Yineleme)Kuramı

Ergenlik dönemi ile ilgili bilimsel çalışmaları yapan ilk isimdir. Hall, kuramını geliştirirken Darwin'den etkilenmiştir. Hall, Darwin'in evrim kuramını doğum sonrası insan gelişimine uygulamış ve insan ırkının gelişiminde dört evre olduğunu belirtmiştir. İlk evre olan bebeklik evresi, doğumdan dört yaşına kadar olan dönemi kapsamaktadır. Bu evrede zihinsel gelişim oldukça ilkedir. Diğer yandan bu dönemin en önemli yönü bebeğin duyuşsal motor becerileri ile birlikte duyuşsal gelişimidir. Hall'a göre, bebeklik dönemi insan ırkının en ilkel dönemi olan hayvan evresinin (animal stage) bir özetlemesidir. İkinci dönem 4-8 yaşlarını kapsayan çocukluk dönemidir. Bu dönemde, oyuncak silah kullanmak, oyuncaklarla oynamak gibi aktiviteler yer almaktadır. Yine bu dönemde dil gelişimi ile birlikte sosyal etkileşim başlar. Bu evre de insan ırkının göçebelik yaşamına benzetilmektedir. Üçüncü evre olan son çocukluk dönemi, 8-12 yaşlar arasını kapsamaktadır. Bu dönem çocukların kendilerini disipline etmeye istekli oldukları bir dönemdir. Ayrıca bu dönemde dil ve matematikle ilgili rutin eğitime başlanabilir. Hall'a göre bu dönem bundan binlerce yıl önceki ilk insanların tarım hayatına başladığı ve yerleşik yaşama geçtiği döneme karşılık gelmektedir. Gelişim sürecinin son basamağı olan ergenlik dönemi 12-25 yaş aralığını kapsamaktadır. Ergenlik dönemi insan yaşamında ilkelikten uygarlığa geçişi temsil etmektedir. Uygar insanın başkalarını düşünme, adalet, sosyal refah gibi idealleri vardır.

2.1.2.2. Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı

Erikson (1963), kişilik gelişiminin kişinin yaşamı boyunca sürdüğünü belirtir. Yaşam boyu gelişim fikrini ortaya atan ilk kuramcılardan birisidir. Erikson'un oluşturduğu kuram insanın yaşam boyu gelişimi hakkında oldukça kapsamlı bir açıklama sağlamaktadır. Erikson'a göre gelişim, içinde iki karşıt özellik taşıyan sekiz

evreden oluşmaktadır. Bu süreçte birey her bir gelişim evresinde o evreye özgü karşıt çatışmaları çözmek zorundadır.

Erikson'un kişilik gelişimi tanımı bir yolu çağrıştırır. Bu yol boyunca bebeklikten yaşlılığa kadar yürürüz; ama sekiz ayrı noktada önümüzdeki yol çatallaşır, ilerlemek için ikisinden birini seçmek zorunda kalırız. Erikson'un modelinde bu çatallanmalar, kişilik gelişimindeki dönüm noktalarını temsil eder. Erikson bu noktalara bunalımlar der. Bu bunalımları nasıl aşacağımız, kişilik gelişimimizin alacağı yönü belirler ve ileriki bunalımları aşma biçimimizi etkiler. Bunalımları atlattık için önümüzde var olan iki alternatiften biri, kişinin uyum sağlamasına katkıda bulunur, diğeri bulunmaz (Burger, 2006).

Bir evrede yaşanan çatışmalar, daha sonraki gelişme evrelerinde yeniden yaşanarak aşılabilmektedir. Erikson'a göre normal gelişim, kişinin kültürü bağlamında değerlendirilmesi gereken bir süreçtir ve gelişimde toplumsal öğeler oldukça önemlidir. Erikson, Freud'un psikoseksüel evrelerine paralel olarak ilk 5 evreyi geliştirmiştir. Ancak Freud'un öne sürdüğü evrelere ek olarak yetişkinliği ve yaşlılığı içeren 3 evre daha eklemiştir (Berk, 2003).

Erikson'un Sekiz Gelişim Aşaması: (Burger, 2006).

Bu evreler aşağıdaki gibi özetlenebilir:

1.*Temel güvene karşı Güvensizlik*: Hayata gelinen ilk yılki dönemdir. Hayatlarının ilk 2 yılında bebekler etraflarında olan kişilere bağıdırlar. Bebeklerin bu dönemdeki temel fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması onlarda *temel güven* denilen hissi meydana getirir. Bunun aksi durumunda ise ihtiyaçları karşılanmayan bebeklerde *temelde güvensizlik* hissi oluşur ve bu onların içlerine kapanık, güven sorunu yaşayan bireyler olmalarına neden olabilir.

2.*Özerkliğe karşı Utanma ve Şüphencilik*: Bu dönem 1-3 yaşlarında döneme denk gelir. 2. yıllarının sonunda çocuklar kendi benliklerini bilmek isterler ve bu durum *özerklik* hissini geliştirir. Bebeklerin kendilerini kuvvetli hissettikleri bu dönemde ebeveynleri tarafından engellenmeleri veya haddinden fazla korumacı tavır

takınmaları bu döneme balta vurur ve çocukta *utanç ve şüphe* duyguları ortaya çıkar. Bu bebekler ileriki yaşlarda güvensizdirler ve başkalarına bağımlı halde yaşamayı tercih ederler.

3.*Girişkenliğe karşı Suçluluk Duygusu:* 3-6 yaşlarına tekabül eden bu dönemde çocuklar yaşlıları ile gerçekleşen sosyalleşme sonucu hayattaki sıkıntılarını tanımaya başlarlar. Bu dönemde kendine arkadaş bulan veya çeşitli etkinlikler düzenleyebilmeyi beceren çocuklarda *girişkenlik* hissi ön plana çıkarken, bu krizin altından kalkamayan çocuklar toplumunda *suçluluk* duygusu ile hareket edip, geri çekilme duygusunu yaşarlar. Sosyalleşme ve kalabalıklar onlar için rahat hissedecekleri ortamlar değildir.

4.*Başarıya karşı Aşağılık Duygusu:* 6 ile 11 yaşları arası olan bu dönemde çocuklar eğitim hayatlarına başlarlar ve bu durum onlarda yüksek özgüven oluşturur. Diğer öğrencilerle girilen rekabette çocuk kendisini arkadaşlarıyla kıyaslar. Bu kıyas sonucu kendi becerilerinin iyi olduğunu düşünen çocukta yeterlilik hissi oluşur ve toplumda kendini daha rahat ifade eden ve sosyal bireyler olma yolunda ilk adımlarını atarlar. Bu krizi aşamayan çocuklar ise yetersizlik hissine kapılıp *aşağılık duygusu* altında ezilir ve yetenekleri ona hep az gelir.

5.*Kimlik Kazanmaya karşı Rol Karmaşası:* Ergenlik diye tabir ettiğimiz dönemde meydana gelen bu durum, insan hayatındaki en zor ve en önemli dönemlerden birisidir. Birey bu dönemde yine kim olduğunu sorgular ve bu soruya verdiği yanıtlar onu tatmin ediyorsa olumlu anlamda *kimlik kazanmaya* başlamıştır. Bunun aksi durumunda ise *rol karmaşası* meydana gelmektedir ve kişi toplumdaki yerini bulmakta zorlanmaktadır. (Onur, 1995).

6.*Yakınlık Kurmaya karşı Soyutlanma:* Bu dönem 20-40 yaşları arasındadır ve bireylerin karşı cinse *yakınlık* hissedecekleri bir dönemdir. Bu dönemde özel bir ilişki peşinde olan kişiler, eğer hislerine karşılık bulurlarsa *yakınlık kurmaya* başlarlar ve bu krizi olumlu şekilde geride bırakırlar. Bununla birlikte, karşı cinsle olan ilişkilerinde başarısız olan kişiler kendilerini toplumdan ve özellikle karşı cinse karşı *soyutlanma* durumunu yaşarlar. Bu dönemde karşılaşılan yüzeysel ilişkiler

bireydeki soyutlanma hissini arttırabilir. Eğer kişi kim olduğu sorunun iini tam anlamıyla ve olumlu yönde doldurabilirse, karşıdaki kişinin özel biri olup olmadığını daha iyi anlayacağından dolayı, kuracağı romantik ilişkileri uzun soluklu hale getirip, yüzeysellikten kurtarabilir (Onur, 1995).

7. *Üretkenliğe karşı Durgunluk*: 40 ile 65 yaş arasında meydana gelen orta yetişkinlik diye tabir ettiğimiz bu dönemde erkekler orta yaş krizleri ile karşı karşıya kalabilmektedir. Gençlere karşı rehber konumunda oldukları bu dönemde, çocuklarının hayatlarını şekillendirmek onların ideallerinden biridir. Çocukları yoksa bile gençlerle iletişim halinde olabilecekleri ve onlara karşı olumlu rol-model pozisyonda olabilecekleri işleri yapmayı tercih ederler. Bu onların hala işe yaradıkları hissini canlı tutar ve *retkenlik* duygusunu geliştirir. Bu dönemde hayattaki hedeflerini sorgulayan bireyler, ne işe yaradıkları sorusuna net bir cevap veremedikleri takdirde *durgunluk* duygusuna kapılıp kendilerini boşlukta hissederler.

8. *Benlik Bütünlüğü ya da Umutsuzluk*: Yaşlılık döneminde yaşanılan ve +65 yaşlara denk gelen bir dönemdir. Maziyi hatırlayıp hayatın artık sonuna gelmiş olacağımız düşüncesi ve ölüm fikri kişide *bütünlük* veya *umutsuzluk* duygularını arttırır. Geçmişi ile barışık olan kişilerde bütünlük duygusu ne çıkarken, geçmişine dair pişmanlıkları veya yarım kalmışlıkları barındıran birey umutsuzluk hissine kapılır ve mutsuz olur (Burger, 2006).

Erikson beliren yetişkinlik dönemi olarak görülebilecek herhangi bir evrenin tanımını yapmamış olmasına rağmen, uzatılmış ergenlik hakkında yorumda bulunmuştur. Erikson'a göre endstrileşi miş toplumlarda bireylerin ergenlik dönemi uzamaktadır ve dolayısıyla bu bireyler psikososyal moratoryum yaşamaktadır. Genç yetişkinler bu süreçte rol arayışları içindedir. Bu tanımlar Erikson'un tam olarak isim vermese de bazı bireylerin kendilerini ergenlik ve yetişkinlik arasında bir dönem geirebileceklerine, yetişkin sorumluluklarının ertelendiğine ve ergenlikte başlayan rol arayışının daha da yoğunlaşarak sürdüğüne dikkati çekmiştir (Arnett, 2000).

2.1.2.3. Levinson'un Yaşam Alanı Kuramı

Levinson da yetişkin gelişimiyle ilgili bir kuram ortaya atmıştır. Levinson, öncelikle 35 ve 40 yaşlarındaki erkeklerle derinlemesine görüşmeler yapmış; daha sonra da 35 ve 45 yaşlarındaki kadınlar ile derinlemesine görüşmeler yaparak kuramını geliştirmiştir. Levinson'a göre gelişim birbirini takip eden evreler şeklinde oluşmakta ve her bir evre arasında yaklaşık 5 yıl süren geçiş süreçleri yaşanmaktadır. Her yeni evre, biyolojik ve sosyal güçlerin sunduğu yeni psikolojik zorlamalar içermektedir (Berk, 2003). Levinson' un yetişkin gelişimi kuramı “yaşam akışı”, “yaşam döngüsü”, “bireysel yaşam yapısı” kavramlarını ve “yetişkin gelişimi” anlayışını içermektedir.

Bu kavramlar aşağıda özetlenmiştir: (Yüzbaşı, 2012)

Yaşam akışı kavramı: Betimsel bir kavram olan yaşam akışı kavramı, gelişim içerisindeki somut özelliklere dayanmaktadır. Akış kelimesi bir yaşamın ilerleyişini, değişimini, kararlılığını, içindeki dalgalanmalarını, sürekliliğini ve süreksizliğini incelemeyi gerektirmektedir. Yaşam ise başlı başına bir olaydan ibaret değildir; bütün sosyal ilişkileri, toplumsal ilişkileri, bireyin iç dileklerini ve fantezilerini, beden değişimlerini, işini ve bunların birbirleriyle etkileşimini içermektedir. Bu bağlamda yaşam akışının incelenmesi bütün öğelerin birbirleriyle ilişkili bir biçimde incelenmesini gerektirmektedir (Onur, 1995).

Yaşam döngüsü kavramı: Bu kavrama göre her bireyin yaşamı kendine özel ve biricik olsa da her insanın yaşam akışında alttan alta bir düzenin var olduğunu öngörmesidir. Her birey önemli yaşam olaylarını diğer bireylerle aynı sıra içinde yaşamaktadır. Bu durum, yaşam akışını basit bir sıraya sokmamaktadır. Her evrenin kendine özel nitelikleri, kendine özel bir zamanı ve bütüne olan katkısı vardır (Onur, 1995).

Yaşam döngüsü genellikle 3 ayrı evreye ayrılmaktadır. Bu evreler, çocukluğu ve ergenliği içeren yaklaşık 20 yıllık ilk dönem (yetişkinlik öncesi), arkasından gelen yetişkinlik dönemi ve 65 yaşında başlayan yaşlılık dönemidir. Levinson'a göre yaşam döngüsü bir çağlar sıralamasıdır ve her çağın kendine özgü biyo-psikososyal

özellikleri bulunmaktadır. Dönemler bir ölçüde birbiriyle çakışır ve bir sonraki dönem aslında bir dönem sonlanmadan başlamaktadır. Kısacası dönemler arasında yaklaşık 5 yıl süren bir geçiş dönemi bulunmaktadır. Bu dönemler ve geçiş dönemleri kişinin yaşam döngüsünün yapısını oluştururken, bireysel farklılaşmaların da oluşumuna katkı sağlamaktadır.

Yaşam döngüsündeki çağlar kısaca şu şekilde açıklanabilmektedir: (Yüzbaşı, 2012).

Yetişkinlik öncesi çağı: Bu çağ döllenme ile 22 yaş arasını kapsamaktadır. Bu çağda birey bebeklik bağımlılıklarından çıkarak, çocukluk ve ergenlikten geçmekte ve yetişkin yaşamına doğru ilerlemektedir. 17- 22 yaşları arası bir geçiş dönemidir. Bu dönemde birey “İlk Yetişkinliğe Geçiş” dönemini yaşar ve bu dönemde bireyleşme kişinin ailesiyle ilişkilerinin değişmesi ve ön yetişkinlik öğelerinin kazanımıyla birlikte değişim göstermektedir (Onur, 1995).

Yetişkinlik çağı: İlk yetişkinlik dönemi yaklaşık 17 ve 45 yaşları arasında yaşanmaktadır. Bu dönemde bireyler en büyük çelişkileri, en büyük stresleri ve bir yandan da en büyük enerji ve bolluğu yaşamaktadır. İlk yetişkinlik döneminde bireyler toplumda kendilerine bir yer edinmeye, isteklerini biçimlendirmeye, bir aile kurmaya, mesleki anlamda ilerlemeye, cinselliği yaşamaya ve büyük hedeflerini gerçekleştirmeye çabalamaktadır. Ancak bu olumlu yönleriyle birlikte aslında bu dönem kimi zaman büyük stres yaratabilmektedir. Bu çağın son 5 yılı orta yetişkinliği başlatan bir geçiş dönemidir. Bireyler 40 ve 65 yaş arasında orta yetişkinlik dönemindedir. Bu dönemde biyolojik kapasite ilk yetişkinliğe oranla düşmeye başlamaktadır, ancak toplumsal anlamda kazanılan değer korunmaktadır ve bireyler gelecek kuşak için kendilerini daha fazla sorumlu hissetmektedir. Bu dönemin son 5 yılı son yetişkinliğe geçiş dönemidir (Onur, 1995).

Son yetişkinlik çağı: 65 yaş sonrasında yaşanan yaşlılık dönemidir (Onur, 1995).

Yaşam yapısı kavramı: Bu kavram, bir bireyin belirli bir zamandaki yaşamının temelini oluşturan örüntüyü nitelemektedir. Yaşam yapısı kavramı bireyin

sanki bir kimlik arayışı sorusu gibi yaşamı için sorduğu “Benim yaşamım neye benziyor?” sorusuna verdiği yanıtıdır. Bu soru aslında içinde birçok soru barındırmaktadır. Birey zamanını nereye harcadığı, yaşamının en önemli özellikleri, içinde bulunduğu ilişkilerin niteliği, yaşamına katmak istedikleri, ilgi alanları gibi birçok konuda sorular oluşturmaktadır. Bu yapılar bir bakıma bir bütünü oluşturmaktadır ve kendi aralarında ilişkilidir. Dış dünyanın birey için önemli yönlerini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, bireyin başkaları ile olan ilişkileri yaşam yapısının birincil ögesini oluşturmaktadır. Birey, başkası (kişiler, gruplar, kültür, özel nesne veya yerler) ile kurduğu ilişkiler yoluyla kendi benliğini tanımlamaktadır. Bu ilişkilerin çok azı bireyin yaşam yapısının temeline oturmaktadır. Örneğin evlilik, ebeveynlik ve meslek hayatı bireyin yaşam yapısını oldukça etkileyen öğelerdir ve nitelikleri oldukça belirleyicidir (Onur, 1995).

Levinson (1978) ve Arnett (1994, 1997,1998) evlilik, ana baba olma, kalıcı bir işte çalışmaya başlamak gibi yaşamda önemli olan öğelerin yirmili yaşların ortaları, sonları ve en geç otuzlu yaşların başında yaşandığını bildirmektedir. Bu Levinson ve Arnett’in kuramlarının ortak noktasıdır.

Yetişkin gelişimi anlayışı: Levinson’a göre yaşam yapısı, yetişkinlik yıllarında yaşa bağlı dönemlerle birlikte düzenli bir sıra ile oluşmaktadır. Bu sıra, bir dönemde o döneme özgü bir yapıyı kurma ve bir diğer döneme geçiş sırasında var olan yapıyı yeniden değerlendirme/değiştirme şeklinde ilerlemektedir. Bir yapıyı kurma, genellikle 5 ile 7 yıl arasında bir zaman almaktadır ve en fazla 10 yıl sürmektedir. Hiçbir yaşam yapısı da süreklilik göstermemektedir.

Yetişkinlik döneminde gelişim, 9 döneme ayrılmaktadır. Her dönem ortalama olarak belirli yaşlarda başlamakta ve bitmektedir. Bu dönemler Levinson (1978) tarafından şu şekilde özetlenmektedir (Onur,1995):

İlk Yetişkinliğe Geçiş: 17–22 yaşlar arasında yer alır ve yetişkinlik öncesi ile ilk yetişkinlik arasında gelişimsel bir köprü görevi görür.

İlk Yetişkinlik İçin Yaşam Yapısı Girişi: 22-28 yaşlar arasında yer alır ve yetişkin yaşamının ilk biçimini oluşturma ve sürdürme dönemidir.

30 Yaş Geçişi: 28–33 yaşlar arasındadır.

İlk Yetişkinliğin Yaşam Yapısını Sonuçlandırma: 33–40 yaş arasındadır.

Orta Yaş Geçişi: 40–45 yaş arasındadır.

Orta Yetişkinlik İçin Yaşam Yapısına Giriş: 45–50 yaş arasındadır.

50 Yaş Geçişi: 50–55 yaş arasındadır.

Orta Yaşın Yaşam Yapısını Sonuçlandırma: 55–60 yaş arasındadır.

Son Yetişkinlik Geçişi: 60 – 65 yaş arasındaki dönemdir.

Levinson'a göre 17 ve 33 yaşları arasındaki bireyler ergenliğin ötesine geçerek, zorunlu bir yaşam yapısı oluşturma çabası içine girmektedir. Bu bireyler yetişkinliğe geçiş aşamasında aşk ve iş alanında birçok olanaklar keşfederek bir yaşam yapısı kurma çabasıdır. Bu süreçte de önemli bir değişim ve istikrarsızlık yaşamaktadır (Arnett, 2000). Levinson ve Arnett'in kuramı bu noktada da paralellik göstermektedir.

2.1.2.4. Keniston'un Gençlik Kuramı

Keniston onlu yaşların sonları ile yirmili yaşlardaki gelişim hakkında bir kuram öne sürmüştür. Keniston'a (1971) göre gençlik, ergenlik ile genç yetişkinlik arasında olan ve rol arayışının sürdüğü bir yaşam dönemidir ve sosyalizasyonun reddedildiği, toplum ile kişi arasında gerginliğin yaşandığı bir dönemdir (Arnett,2000). Ancak Arnett'e (2000) göre, Keniston'un ortaya attığı bu gençlik tanımlaması daha çok o tarihsel döneme özgü gençlik hareketlerini simgelemektedir. Bununla birlikte, genç terimi yalnızca bu yaş aralığı için kullanılmamakta ve anlam karmaşasına neden olmaktadır. Bu nedenle Arnett (2000) bu terimin tam olarak bir gelişim dönemini yansıtmadığını bildirmiştir (Yüzbaşı, 2012).

2.1.2.5. Arnett' in Beliren Yetişkinlik Kuramı

Arnett tarafından ortaya atılan bu kuram, yetişkin gelişimini açıklayan bir kuram olmasına karşın, sadece ergenlik sonundan (18 yaşından) otuzlu yaşların

başına kadar olan dönemi ele almakta; ergenliğe ve genç yetişkinliğe göndermeler yapmaktadır. Beliren yetişkinliğin, ergenlik ve genç yetişkinlik arasında kendine özgü özellikleri olan ve hem ergenlikten hem de genç yetişkinlikten farklı bir gelişim dönemi olduğu öne sürülmektedir. Bu dönem, kendisinden önce gelen ergenlikten ve kendisinden sonra gelen genç yetişkinlikten üç temel boyutta farklılaşmaktadır (Arnett, 2000; 2004). Bu üç temel boyut;

- a. Demografik farklılıklar,
- b. Öznel farklılıklar,
- c. Kimlik keşfi farklılıklarıdır.

Kuramın daha anlaşılır olması için bu üç temel özelliğin açıklanmasında yarar vardır.

2.1.2.5.1. Beliren Yetişkinlikte Demografik Farklılıklar

Erikson, Levinson ve Keniston' un açıklamalarının üzerinden 20 yıl gibi bir süre geçmiş ve bu süreçte insan yaşamında pek çok değişiklikler olmuştur. Daha önce de belirttiğimiz gibi, evlenme ve çocuk sahibi olma konularındaki değişiklikler beliren yetişkinlik dönemini ortaya çıkarmıştır. Beliren yetişkinliğin varlığına ilişkin birçok yaşam kanıtı da bulunmaktadır.

Beliren yetişkinliğin demografik özelliklerinden en önemlisi, bu dönemdeki bireylerin özelliklerinin hem ergenlerde hem de yetişkinlerde olmadığı kadar çok çeşitlilik göstermesidir (Arnett, 2000). Bu yıllarda bireyin deneyimleri ve gözlemleri önemli yer tutar. Beliren yetişkinlik, kesin normları ve sınırlandırmaları olmayan bir gelişim dönemidir (Arnett, 2004). Ergenliğin başlangıcından 18 yaşına kadar, demografik alanda çok az farklılık görülmektedir; yani bireylerin yaşamları birbirine çok benzemektedir. ABD' de, ergenlerin %95'i (12-17 yaş) ana-babalarının ikisiyle birlikte ya da sadece biriyle yaşamlarını sürdürmektedirler. %98'i evli değildir, %10' undan daha azı bir çocuğa sahiptir ve %95' i eğitime devam etmektedir. Otuz yaşındaki bireylerin demografik özellikleri de birbirine benzemektedir. ABD' de bu yaştakilerin %75' i evlidir, %75' i çocuk sahibidir ve sadece %10' u okula devam

etmektedir. Bu iki yaş grubu arasındaki bireyleri, özellikle 18-25 yaşları arasındaki bireyleri demografik temellere göre bir yere koymak zordur. Çünkü, bu bireylerin demografik özellikleri farklıdır. Demografik boyut, deneyimlere göre şekillenmekte ve boyutları farklılaşmaktadır. Günümüzde bu ifade beliren yetişkinler için söz konusudur. Çünkü, bu dönemdeki bireylerin yaşamdaki etkinlikleri ve eylemleri çok çeşitlidir. Demografik olarak beliren yetişkinliğin bir diğer özelliği, bu dönemdeki bireylerin yaşamlarını sürdürdükleri yerlere ilişkindir (Arnett, 2000). Amerika’ da pek çok genç, 18-19 yaşlarında evden ayrılmaktadır. Bundan sonraki yıllarda beliren yetişkinlerin yaşam durumları farklılaşmaktadır. Amerika’ da beliren yetişkinlerin 1/3’ ü liseden sonra üniversiteye gitmektedir. Yaşamlarının birkaç yılını yetişkinlerden ve ergenlerden farklı bir şekilde ve farklı yerlerde yaşamaktadırlar. Beliren yetişkinlere göre bu dönem yetişkin rollerinin alınması için yaşanan, yarı özerk bir dönemdir. %40’lık bir bölüm ise, ana-babasının evinden eğitim için değil, bağımsız olabilmek ve tam zamanlı çalışmak için ayrılırlar (Arnett, 2004). Bunların 2/3’ ü bu dönemde cinsel ve duygusal anlamda yoğun deneyimler yaşamakta; ayrıca, bazıları eğitimlerine devam ederken, bazıları da çalışmaktadır. Beliren yetişkinlerin çok az bir bölümü de, evlenene kadar evde zaman geçirmektedirler. Kısaca, beliren yetişkinler yaşadıkları yerler ve kiminle yaşadıkları konusunda ergenlere ve yetişkinlere göre oldukça farklılık göstermektedirler. Eğitim yaşantıları ya da bir okula devam edip etmemeleri de bir diğer demografik farklılıktır (Arnett, 2000; 2004). ABD’ de beliren yetişkinlerin %60’ ı bir üniversiteye gitmektedir. 25-29 yaşlar arasındaki bireylerin sadece %32’ si 4 yıllık bir okul bitirmektedir. Beliren yetişkinlerin okul hayatı, bir işte çalışma ile birlikte gitmektedir. Bunlardan 1/3’ ü eninde sonunda 4 yıllık bir okuldan mezun olmakta ve daha sonra yüksek öğrenimlerine devam etmektedirler. Sonuç olarak, beliren yetişkinlik döneminde demografik farklılıklar görülmektedir. Bu çok boyutluluk, yetişkinliğe doğru azalmakta ve demografik olarak bireyler benzerlik kazanmaktadır.

2.1.2.5.2. Beliren Yetişkinlikte Özne Farklılıklar

Beliren yetişkinler kendilerini ne bir ergen ne de bir yetişkin olarak tanımlayamamaktadırlar ve kendilerini bazen ergen gibi, bazen de yetişkin gibi hissetmektedirler. Bu durum, bu dönemdeki bireylerin ergenlikten çıktıklarını, ancak

yetişkin olmadıklarını göstermektedir. Yaşadıkları toplumda bu dönemdeki bireyleri tanımlayacak bir isimleri de yoktur ve genel olarak “genç, delikanlı, genç kız” gibi isimlerle tanımlanmaktadır. Beliren yetişkinler en erken 26-30 yaşlarda yetişkinliğe ulaşmaktadırlar. 18-25 yaş döneminde demografik farklılıkların olmasından ve bireylerin yaşamlarında değişkenlikler olmasından dolayı beliren yetişkinlik dönemi yaşanmaktadır. Genç insanların yetişkinliğe ulaştıklarını hissetmeleri için, yaşamlarında değişkenliklerin azalması ya da ortadan kalkması gerekmektedir. Özellikle kendilerine ait ve kalıcı bir yerleşim yerinde yaşamlarını geçirmeyi sağlamadıktan, eğitimlerini tamamladıktan, kalıcı ve tam zamanlı bir işte çalışmaya başlamadan ve evlenecekleri kişiye karar vermedikten sonra yetişkinliğe ulaştıklarını hissetmeleri oldukça zordur (Arnett, 1994; 2000; 2004; Arnett ve Galambos, 2003). Yapılan araştırmaların büyük bölümünde eğitimi tamamlamanın, kalıcı ve tam zamanlı bir iş edinmenin ve ana-baba olmanın önemli yetişkinlik ölçütleri olduğu sonucuna varılmıştır.

Beliren yetişkinlerin en önemli özelliği, yetişkinliğe geçişte demografik işaretlerin yerine, bireysel kimliklerinin niteliğidir. Yetişkinliğe geçişte bu anlamda iki temel ölçüt belirlenmiştir. Bunlardan birincisi kişinin kendi sorumluluğunu alması, diğeri ise bağımsız kararlar verebilmesidir. Üçüncü bir bireysel ölçüt ise, ekonomik bağımsızlıktır. Ancak, üçüncü ölçüt olan ekonomik bağımsızlık hakkında yeterince görgül kanıt bulunmamaktadır (Arnett, 2000). Bu ölçütlerin ortak özelliği, kendi kendine yeten insanın özelliğini ortaya koymalarıdır. Buna göre, yetişkin birey kendi kendine yetebilen bireydir. Bu yıllar boyunca, bağımsız karar verebilme ve bireyin kendi sorumluluklarını kabul etmesi gibi özellikler gelişmektedir. Ekonomik bağımsızlık da yetişkinlik yaşamı için önemlidir. Ancak bu özellikler kazanıldıktan sonra yetişkinlik yaşamına ulaşılmaktadır.

Yetişkinliğe geçiş konusunda, demografik ölçütlerin yanında önemli olan bir diğer ölçüt, ana-baba olma etkenidir. Ana-baba olma, birinin sorumluluklarını alma açısından önemlidir (Arnett, 2001; 2003; 2004). Bu ölçüte daha genç yaşta olan bireyler fazla önem vermemektedir (Arnett, 2003).

Tüm bu öznel farklılıklardan dolayı beliren yetişkinlik, yaşamın yeni ve farklı bir dönemi olarak tanımlanmaktadır.

2.1.2.5.3. Beliren Yetişkinlikte Kimlik Keşfi Farklılıkları

Beliren yetişkinliğin bir yaşam dönemi olarak ele alınması, üç temel boyutta kimlik keşfini gerekli kılmaktadır. Bunlar; aşk, iş ve dünya görüşüdür (Arnett, 2000).

Bu üç boyutta kimlik keşfinden daha önce söz edildiği için burada tekrar söz edilmemektedir.

2.2. Beliren Yetişkinlik Dönemi

Beliren yetişkinlik (emerging adulthood) dönemi ergenlik ile genç yetişkinlik arasında bir dönem olarak tanımlanmaktadır. Arnett (2000, 2004), Erikson'un, Levinson'un ve Keniston'un insan gelişimi ile ilgili yaklaşımlarını temel alarak 18-25 yaş arasındaki dönemi beliren yetişkinlik dönemi olarak tanımlamıştır. Arnett'e (2000, 2004) göre beliren yetişkinlik ne ergenliktir ne de yetişkinliktir. Bu dönem hem kuramsal hem de ampirik olarak ergenlik ve yetişkinlikten farklıdır.

2.2.1. Beliren Yetişkinlik Nedir?

Beliren yetişkinlik, yetişkinlik bağlanma ve sorumluluklarının geciktirildiği, daha çok endüstrileşmiş batı toplumlarında (özellikle orta ve üst sosyo-ekonomik düzeyde olan), göreceli olarak toplumsal rollerin sınırlılıklarının ve baskılarının daha az görüldüğü kültürlerde görülmektedir. Son yarım yüzyılda endüstri sonrası toplumlarda yetişkinliğe geçiş büyük ölçüde uzamaya başlamıştır. Bu toplumlardaki genç insanların okul yaşamları daha uzun olmaya, evlenme yaşları ve ilk çocuk sahibi olma yaşları eskisine göre daha ileri yaşlara uzamaya başlamıştır. Ortaya çıkan bu durum yeni bir yaşam döneminin oluşmasını sağlamıştır (Morsünbül, 2013).

Beliren yetişkinliğin, ergenlik ve genç yetişkinlik arasında, kendine özgü özellikleri olan ve hem ergenlikten hem de genç yetişkinlikten farklı bir gelişim dönemi olduğu öne sürülmektedir. Bu dönemde ne çocukluğun bağımlılığı bırakılmıştır ne de yetişkin sorumluluğu tümüyle kabul edilmiştir (Arnett, 2000; 2004).

Kuramsal bir bakış açısı ile “beliren yetişkinliğin”, demografik olarak, öznel olarak ve kimlik keşfi açılarından farklı bir gelişim dönemi olduğu belirtilmektedir. Sanayileşmiş ülkelerdeki pek çok genç insan, bu dönemde yaşamlarında değişikliklere neden olacak seçimlerde bulunurlar (Arnett, 2000).

Beliren yetişkinlik, yaşamı yönlendiren aşk, iş ve dünya görüşü gibi özelliklerde meydana gelen değişiklikler ve denemeler dönemidir. Bu dönemde, karar verilmemiş pek çok seçenek vardır ve geleceğe ilişkin çok az şey netleşmiştir. Örneğin, bu zaman süresince pek çok genç insan, eğitim açısından belli bir düzeye gelir. Bu, onlara yetişkinlik yaşamlarını sürdürebilecekleri gelir kaynaklarını ve kariyerlerine başlama olanağını sunar (Arnett, 2000; 2004).

Beliren yetişkinlik döneminde umut ve iyimserlik oldukça yüksektir. Beliren yetişkinlik safhasındaki birçok kişinin hayatı zorluklar ve sıkıntılarla dolu olmasına rağmen, geleceğe ümitle bakarlar, düşlerine ulaşacaklarını düşünürler ve istedikleri hayatı yaşayacaklarına olan inançları oldukça yüksektir (Arnett, 2000). Beliren yetişkinler bu dönemde geleceklerini doğrudan etkilemesi muhtemel kararları alma sürecine girmişlerdir. İleride yapacakları mesleği bulma konusunda ise amaçları sadece bir meslek sahibi olmaktan ziyade, onları tamamlayan, iyi vakit geçirdikleri ve bireysel anlamda onları doyuran bir meslekte çalışabilmektir (Arnett, 2007c).

Beliren yetişkinlik dönemi bireylerin kendilerine en çok yoğunlaştıkları dönemdir. Bu dönemde bireyler hayattan zevk alma yöntemlerini ararlar bu bundan dolayı onları eğlendiren aktiviteler aynı anda sosyal hayata katılımlarına olanak tanır ve bireylerin aralarındaki iletişime yardımcı olur (Parmaksız, 2008).

Arnett beliren yetişkinliği global bir dönem olmadığını, bütün kültürlerde görülmediğini söylemektedir. Bu dönem sadece evlilik, ebeveyn olmak gibi yetişkin rollerinin sonraki yaş dönemlerine geciktirmeye olanak sağlayan kültürlerde görülmektedir (Parmaksız, 2008).

Arnett’e (2007) göre, beliren yetişkinlik bütün olarak “keyifle ve zaferle” dolu, sorunsuz günlerin yaşandığı bir dönem değildir. Yaşamın diğer dönemleri gibi ayırt edici gelişimsel zorlukları ve mücadeleyi içermektedir. Pek çok beliren yetişkin

yaşadıkları değişiklikler yüzünden ve tutarlı bir kimlik oluşturabilme sürecinde kaygılı anlar yaşasalar da sahip oldukları özgürlüklerini ve geniş olasılıkları değerlendirebilmektedirler (Tanner, 2006). Kendi gelişimlerine odaklanmak için fırsatlara en çok sahip oldukları dönem olan beliren yetişkinlikte bireyler, eğitsel ve mesleki gereksinimlerini gerçekleştirmeye çalışırlar (Tanner, 2006).

Arnett (2000; 2003; 2004), beliren yetişkinlik döneminin yalnızca 18-25 yaşlar arasındaki bireylerin bağımsız roller sergilemelerine bir ölçüde izin verilen kültürlerde görüldüğüne işaret etmektedir. Bireylerin bağımsızlıkları kuşkusuz, kültürler göre değişmektedir. Ergenlik gibi, beliren yetişkinlik de gelişimsel bir dönemdir ve kültürel yapılar tarafından belirlenmektedir. Bu dönem, evrensel ve değişmez bir yaşam dönemi değildir (Atak, 2005). Türkiye'de de şehirli, belli bir eğitim seviyesine ulaşmış ve değişikliklere açık olan kişiler için beliren yetişkinlik dönemi unsurlarının gözlemlendiğini söyleyebiliriz (Atak ve Çok, 2007; 2008). Bu dönemde kişiler meslek, hayata bakış ve aşk gibi alanlarda bir takım denemeye-yanılma bazlı tecrübeler edinirler ve bu sayede kim olduklarını daha iyi anlamaktadırlar (Eryılmaz ve Ercan, 2010).

Arnett, 1994 ve 1998 yıllarında yazdığı makalelerde beliren yetişkinlik döneminin varlığına ilişkin tespitlerde bulunmuş, bu dönemi genel anlamda tanıtmıştır ve ancak 2000 yılındaki makalesinde bu döneme “beliren yetişkinlik” ismini vermiştir. 2004 yılında yayımlanan kitabında da teorisini tam olarak ortaya koymuştur. Beliren yetişkinlik, ergenlik dönemi ile yetişkinlik dönemini birbirine bağlayan bir gelişim dönemi olarak tanımlanmaktadır. Bu yeni terim zamanla diğer araştırmacılar tarafından da kabul görmüş ve sonrasında psikoloji, sosyoloji, antropoloji, eğitim, pediatri, coğrafya, sağlık bilimleri, aile çalışmaları ve epidemiyoloji gibi farklı disiplinlerde bu kavram kullanılmaya başlanmıştır (Arnett, 2007a).

2.2.2. Beliren Yetişkinliğin Doğuşu

18-25 yaş arası dönem, beliren yetişkinlik kavramından önce de farklı isimlerle anılmaktaydı. Ancak bu tanımlamalarda kimi problemler bulunmaktadır. Örneğin, “geç ergenlik” olarak tanımlanmasındaki en büyük problem 18-25 yaş

arasındaki bireylerin fiziksel açıdan olgunlaşmış olmaları, yetişkinlik haklarına sahip olmaları ve bireylerin kendilerini ergen hissetmemeleridir. Yetişkinliğe tamamen ulaşamamış olması açısından “genç yetişkinlik” tanımını da kullanmak doğru olmayabilir. Genç yetişkin kavramı 18-22 yaş arası tanımlayabileceği gibi 18-40 yaş arası grubu da tanımlayabilir. Ancak 18-25 yaş arası grup 30, 35, 40 yaşındakilerden kalıcı iş, evlilik, uzun süreli ilişki, ebeveynlik gibi roller bakımından farklılaşmaktadır. “Yetişkinliğe geçiş” tanımında ise kişilerin “ne” olduğundan çok “neye dönüştüğü” ne odaklanılmaktadır. Daha çok sosyolojide kullanılan bu terim evden ayrılma, eğitimi bitirme, evlilik, ebeveynlik gibi geçişleri tanımlamaktadır. “Genç” kavramı ise orta çocukluk döneminden 30’lu yaşlara kadar olan dönemi kapsamaktadır ve içinde bulunulan tarihsel bir dönemi yansıtmaktadır (Yüzbaşı, 2012).

18-25 yaşları arası pek çok kişi uzun dönemli yetişkin rollerine giremez ve farklı tecrübeler edinmeyi tercih eder (Arnett, 1998, 2007b). Arnett bu dönemin 18-25 yaşlar arası, bazı durumlarda ise 28 yaşlarına kadar uzanabileceğini belirtmiş ve beliren yetişkinlik kavramının ergenlik ve yetişkinlik arasında bir köprü vazifesi gören ne ergen ne de yetişkin konumundaki bireyleri tanımladığını dile getirmiştir. Arnett (2000, 2004), son yarım yüzyıldaki yaşam durumlarının değişimi ve teknolojik gelişmeler ile meydana gelen bir safhanın oluştuğunu iddia etmektedir.

Bebeklik döneminde başlayıp yaşlılığa dek devam eden insan gelişimi, var olduğu periyodun tarihi ve sosyal bağlamından etkilenir. Bilgi ve teknoloji egemenliğindeki 21. YY ekonomik koşulları, kişilerin güzel mesleklerde çalışmak, konforlu bir hayat yaşamak için üniversite eğitimi almalarını ve daha donanımlı olmalarını gerektirir. Kişilerin gelir düzeyi yüksek bir meslek sahibi olmaları, üniversite eğitimlerini tamamlamalarını ve işe girmeden onlara yarar sağlayacağını öngördükleri eğitsel aktivitelere katılımlarını gerektirir. Bundan dolayı, evlilik ve çocuk sahibi olma yaşının 28’li yaşlara geciktirilmesi içinde buldukları koşullar göz önüne alındığında doğaldır. İşte beliren yetişkinlik dönemi bu şekilde ortaya çıkmıştır (Arnett, 2007b).

Beliren yetişkinlik, son yarım yüzyılda ortaya çıkan ortalama evlilik ve çocuk sahibi olma yaşındaki ani yükselişe bağlı olarak oluşan yeni bir yaşam dönemidir (Arnett, 2000; 2004). ABD’ de ortalama evlenme yaşı 1950’lerde kadınlar için 20, erkekler için 22 idi. 1970’lerde bu yaşlar 21 ve 23’ e yükselmiştir. Bununla birlikte, 1970’ den beri Amerikalılar’ ın ortalama evlenme yaşlarında değişiklikler olmuştur. 2000 yılında ortalama evlenme yaşı kadınlar için 25, erkekler için 27 olmuştur. Sadece 30 yılda, her iki cins için evlenme yaşında 4 yıllık bir yükselme olmuştur (Atak, 2005).

Çocuk sahibi olma yaşında da benzer bir değişiklik yaşanmıştır. Günümüzde çiftler, ortalama olarak evlendikten bir yıl sonra çocuk yapmaktadırlar. 1950’ den 1970’ e kadar, çiftlerin çoğu çocuklarını yirmili yaşlarının başında yaparlardı. Bugünlerde ise birçok çift, ana-baba olmadan önce en azından yirmili yaşlarının sonlarına kadar beklemektedirler (Atak, 2005).

Beliren yetişkinliğin oluşmasının temel nedeni kabul edilen evlilik ve çocuk sahibi olma yaşının yükselmesi durumu, 20. yüzyılın başlarında ve 19. yüzyıl boyunca da Amerikan toplumunda devam etti (Arnett, 2004). Ancak günümüzde farklı olan, genç insanların gelecek için birçok farklı olası yolları araştırmak üzere, ortaöğretimin bitişi ile evlilik arasındaki yılları kullanmada, geçmişteki akranlarından çok daha özgür olmalarıdır (Arnett, 2003).

Genç insanların yetişkin olma ve eş-anne-baba rollerini alma gibi özellikleri nasıl gördüklerinde çok derin bir değişim olmuştur (Arnett, 2004). 1950’lerin genç insanları, yetişkin olmaya ve düzenli ve sabit bir hayat kurmaya istekliydi. Tam tersine bugünün genç insanları, yetişkinliği ve yetişkinliğin yükleyeceği sorumlulukları çok farklı görmektedir. Günümüzde onlu yaşların sonunda ve yirmili yaşlar boyunca, evlilik, ev ve çocuklar genç insanlara peşinden koşulması gereken özellikler değil de kaçınılması gereken tehlikeler olarak görünmektedir. Yetişkinlik ve yetişkinliğin sorumlulukları güven ve sabitlik içermektedir; ancak, aynı zamanda kapıların kapanmasını, özgürlüğün sonunu ve geniş yaşam olasılıklarını hissetmenin de sonunu temsil etmektedir (Atak, 2005).

Genç insanlar geçmişte, cinsiyet rollerinden, ekonomiye kadar birçok alanda sınırlandırılmışlardı. Bu sınırlamalar, onlu yaşlarının sonunu ve yirmili yaşlarını araştırmayla geçirmelerini engellemekteydi. Tam tersine günümüzün beliren yetişkinlerinin pek çoğu, örneği görülmemiş bir özgürlüğe sahiptirler. Tüm bu toplumsal, kültürel ve ekonomik değişiklikler beliren yetişkinlik döneminin oluşmasını sağlamıştır. Bu değişiklikleri ve 18-25 yaş arası bireyleri inceleyen Arnett, bu dönemin ergenlik ve yetişkinlikten farklı bir dönem olduğunu ve “emerging adulthood” olarak adlandırılabilceğini vurgulamıştır.

Sonuç olarak, beliren yetişkinlik döneminin ortaya çıkmasında rol oynayan üç etmen şu şekilde sıralanabilir: sanayi ve bilgi toplumlarında gözlenen karmaşık ekonomik yapı, eğitim hayatının uzaması ve buna bağlı olarak evlenme ve ebeveyn olma yaşındaki artış ve bireyin kendisini özgürce keşfetmesine izin veren kültürel yapı (Douglass, 2007).

2.2.3. Beliren Yetişkinlik Döneminin Temel Özellikleri

Arnett ‘e göre (2007c) beliren yetişkinlik dönemi sadece bir geçiş değil, aynı zamanda beş ayırt edici özelliği barındıran hayat safhaları arasında ayrı bir dönemdir (Nelson ve Chen, 2007).

Beliren yetişkinlik döneminde bireyler ne ergen ne de yetişkin özellikleri taşımadığından dolayı kimliğini keşfettiği ve birçok alanda, en belirgin anlamda aşkta, mesleki hayatında ve eğitiminde fırsatları kovaladıkları bir dönemdir. Bu dönemin en önemli özelliği ise bireylerin deneme ve keşfetme döneminde olmalarıdır. Bunun temel sebebi evlenme yaşlarının 25-29’lu yaşlara erteleyen bireylerin akademik hayatlarına harcadıkları sürecin uzaması beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için deneyimler kazanmaya ve keşfetmeye olanak sağlamaktadır (Arnett, 2000). Beliren yetişkinler olgunluk dönemlerini henüz kurma aşamasında olduklarından dolayı yetişkin rol ve sorumluluklarını tam anlamıyla alamamışlardır ve keşfetme aşamasını sürdürmektedirler.

Bu dönem kişilere meslek, aşk, eğitim ve hayat görüşü gibi farklı ihtimalleri aramaya ve denemeye çalıştıkları, kişisel kararlarını verdikleri bir dönemdir. Böyle

bir keşif için beliren yetişkinlik dönemi onlara kaçıramayacakları imkanlar sunar (Arnett, 2001). Ortalama 18 yaşında başlayıp 30'lu yaşlara kadar devam edebilen beliren yetişkinlik döneminde, kişiler kendi yaşam öykülerini şekillendirmeye ve yetişkinliğe giden yolları tanımlayan imkanları ve sınırlılıkları yapılandırmaya çalışmakta ve birçok açıdan kendilerini geliştirmeye yoğunlaşmaktadırlar (Arnett, 1998, 2000).

Buna ek olarak, beliren yetişkinlik bireylerin üniversite eğitimi aldıkları döneme tekabül etmektedir. Bu gelişimsel dönemde bireylerin %62'sinin üniversite eğitimlerine devam etmekte oldukları görülmektedir. Yükseköğretimdeki birçok beliren yetişkin, üniversite yıllarını hayata dair fırsatları denemede açısından bir imkan olarak görür. Bu bireyler kültürlerindeki farklı yaşam tarzlarına karşı toleransları gelişmiş, açık fikirli, heyecanlı, hayatı keşfetme konusunda cesaretlidirler ve hayatlarındaki yeni mekanları kurmaya çalışırlar (Stein ve Heimberg, 2004). Üniversiteye geçişle kazanılan yeni imkanlar bireylerin çevreye olan oryantasyonunu geliştirmesi için de fırsatlar sağlayabilir.

Beliren yetişkinlik dönemi, her gelişimsel dönem gibi kendine özgü özellikler taşımaktadır. Bu dönemde bireylerin sosyalizasyon süreçleri devam etmektedir. Bireyler, yetişkinliğe erişene kadar davranışsal ve duygusal otokontrolü eline almakta, toplumun standartlarını, değerlerini içselleştirmekte ve problemleri çözme, ilişkileri farklı açılardan değerlendirme gibi kimi özellikleri kazanmaktadır (Arnett, 2007d). Bu özellikler, beliren yetişkinlik dönemini kendisinden önce gelen ergenlik döneminden ve kendisinden sonra gelen genç yetişkinlik döneminden ayırmaktadır. Beliren yetişkinlik döneminin özellikleri şu şekilde sıralanabilir (Arnett, 2004):

1. Bu dönem bireylerin özellikle aşk ve iş alanlarında *kimlik arayışı* dönemidir.

2. Bu dönem *istikrarsızlık* dönemidir.

3. Bu dönem bireylerin en fazla *kendilerine odaklı* oldukları dönemdir.

4. Bu dönem *sonsuz olanakların* olduğu dönemdir.

5. Bu dönem bireylerin *arada kalmışlık hissini* en fazla yaşadıkları dönemdir.

Bu beş özellik evrensel olmayabilir ancak bu dönem içinde en yaygın olarak görülen özelliklerdir (Arnett, 2007a).

2.2.3.1. Kimlik Arayışı Dönemi

Arnett (2000, 2004) beliren yetişkinlik döneminde kimlik keşfinin iş, aşk ve dünya görüşü alanlarında gerçekleştiğini belirtmektedir. Bu üç alandaki kimlik keşfi ile ilgili süreç ergenlik döneminde başlar ancak büyük bir bölümü beliren yetişkinlik döneminde ortaya çıkar.

Beliren yetişkinlik dönemi, kişinin ne olduğunu ve yetişkinlikte iş ve aşk bağlamında nasıl bir yaşam istediğini keşfetme dönemidir. Beliren yetişkinler, bu dönemde birçok iş ve ilişki deneyimi yaşayarak kendilerine gelecek için en uygun olan seçeneği bulmaya çalışmaktadır (Arnett, 2000; 2007b; 2007c).

Beliren yetişkinler bu süreçte kişiliklerine uygun bir eğitim alarak kendilerini gerçekleştirebilecekleri, haz alabilecekleri ve doyum sağlayabilecekleri bir iş bulmaya çalışmaktadır (Arnett, 2000; 2007b; 2007c). Beliren yetişkinlerin iş deneyimleri, gelecekte çalışmak istedikleri iş alanını keşfetmeye yöneliktir (Arnett, 2004). Bu noktada beliren yetişkinler kendilerini tanımaya çalışmakta, hangi alanda daha başarılı olabileceklerini gözlemlemekte, kendi ilgi ve becerilerini keşfetmektedir. Böylece gelecekte uzun süreli bir iş bulma yolunda önemli bir adım atarak, kendi kimliklerine uygun bir iş için temel hazırlamaktadır. Beliren yetişkinlerin iş alanında cevabını aradıkları soru “Ben hangi işte başarılıyım ve uzun vadede hangi işten doyum sağlayabilirim?” sorusudur (Arnett, 2004).

Beliren yetişkinler bu dönemde yakın ilişki düzeyinde de kimlik arayışlarını sürdürmektedir. Beliren yetişkinlerin yetişkin rolleri edindikçe dikkatlerini arkadaşlık ilişkilerinden çok romantik ilişkilere yönlendirdikleri ve bu ilişkileri kendi kimliklerine uygun bir biçimde belirledikleri ortaya konulmuştur (Barry, Madsen, Nelson, Carroll ve Badger, 2009).

Beliren yetişkinler ergenlerden farklı olarak şu anda kiminle güzel vakit geçireceklerine odaklanmayıp, daha derin bir biçimde ilişkileri yorumlamaktadır. Beliren yetişkinler ilişkilerinde “Ben nasıl bir insanım ve ben yaşamım boyunca nasıl bir insanla birlikte olabilirim?” gibi kimlik temelli bir sorunun cevabını aramaktadır (Arnett, 2004). Son zamanlarda yapılan bir araştırma üniversite yaşamı boyunca bireylerin flört sayılarının arttığını ortaya koymuştur (Morgan, Thorne ve Zurbriggen, 2010). Bu veri, beliren yetişkinlerin kendilerine uygun bir eş bulabilmek için farklı deneyimler yaşadığının bir göstergesidir.

Yukarıda belirtilen kimlik arayışı süreçlerinin yanı sıra beliren yetişkinlerin kimlik arayışı içinde oldukları bir diğer önemli konu ise dünya görüşüdür. Arnett (2006) bireyin ahlaki değerler ve dini inançlar konusunda bir görüş oluşturmasının kimlik oluşumunun önemli bir parçası olduğunu çünkü bireyin bu şekilde ‘kim olduğu’ sorusuna cevap verdiğini öne sürmektedir.

Kimlik keşfi, bir toplum içinde yaşayan etnik gruplarda farklılaşabilmektedir. Bu sürecin, etnik geçmiş, ırksal fenotipler, göçmenlerin kaçınıcı kuşak olduğu, aile ortamı, toplumsal ortam, sosyoekonomik durum ve eğitim durumuna göre farklılaşma gösterdiği öne sürülmüştür. Bu keşif sürecinin sosyal ortamdan ayrı değerlendirilmemesi önemlidir. Nitekim eğer birey, liseden sonra evlenmiş ve aynı ortamda yaşamaya devam etmişse bu yaş döneminde böyle bir kimlik oluşturma çabası içinde olmayabilir. Ancak üniversite ortamına giren bir beliren yetişkin, bu yeni ortamında yeniden süreci değerlendirmeyi seçebilmektedir.

2.2.3.2. İstikrarsızlık Dönemi

Başka gelişimsel dönemlerle kıyaslanınca, beliren yetişkinlik dönemindeki kişilerde hayatlarındaki değişkenliğin daha fazla olduğunu görürüz. Hayatın çeşitli alanlarında keşif yapan kişiler için bu dönem, değişken ve kararsız olmakla birlikte istikrarsızlıkların da yaşandığı bir dönemdir. Ancak bu durum normal görülmelidir. Beliren yetişkinler yaşamın pek çok alanında planlar yapar ve önlerinde çeşitli seçeneklerim olduğuna inanırlar. Pek çok beliren yetişkin iş hayatları ile ilgili sık sık fikir değiştirir ve yeni planlar kurarlar (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Beliren yetişkinlik dönemi aşk ve iş alanında kimlik keşfi dolayısıyla oldukça yoğun ve dolu geçen, ancak kendi içinde birçok değişkenliğin yaşandığı bir dönemdir (Arnett, 2004). Hatta istikrarsızlık, beliren yetişkinlik döneminin normatif bir özelliği olarak görülmektedir (Arnett, 2007b). Kimlik keşfi sürecinde beliren yetişkinler sık sık yön değiştirmektedir. Beliren yetişkinler eşlerini, işlerini ve evlerini değiştirmektedir. Özellikle Avrupa’da yaşayan beliren yetişkinlerin ikametgâhlarında yaptıkları gözle görülür değişimler vardır; kendi başına yaşama, ev arkadaşını değiştirme, eşleriyle aynı evi paylaşma, şehir dışına taşınma gibi (Arnett, 2000).

Hamilton ve Hamilton (2006) 20’li yaşlardaki bireylerin kendilerinden daha yaşlı bireylere oranla daha fazla iş değiştirdiğini ortaya koymuştur. Beliren yetişkinlik dönemi finansal, romantik ilişki ve ikamet boyutları açısından birçok farklılaşmanın yaşandığı bir dönemdir (Sneed, Hamagami, McArdle, Cohen ve Chen, 2007). Bu kararsızlık süreci genel anlamda iyimser ve umutlu olan beliren yetişkinler için kimi zaman stres verici olabilmektedir (Arnett, 2007c). Murphy, Blustein, Bohlig ve Platt (2010) yaptıkları çalışmada, beliren yetişkinlerin farklı deneyimlerle yüzleşmelerine rağmen geleceğe yönelik olumlu bakış açısına sahip olduklarını bildirmiştir.

Buhl (2007), iş yaşamına başlamanın beliren yetişkinlik döneminin temel özelliklerini etkilediği görüşündedir. Kalıcı bir iş yaşamına girmek, gelecekteki birçok olanağı kısıtlamakla birlikte, beliren yetişkinlik döneminin bir özelliği olan istikrarsızlığı da sonlandırmaktadır.

2.2.3.3. Kendine Odaklanma Dönemi

Kişinin kendine yoğunlaşması beliren yetişkinlerin aldıkları kararlarda başka yaş gruplarındaki insanlara kıyaslandığında daha bağımsız hareket ettikleri manasını taşır (Arnett, 2007c). Kendine yoğunlaşma sayesinde bir beliren yetişkin, yetişkinlik döneminde alacağı kararların önünü açacak tecrübeleri kazanabilir. Beliren yetişkinlik dönemi, farklı ihtimallerin denendiği bir dönemdir. Hayatlarında belirgin değişiklikler yapabilmek adına imkanların olduğu, aynı zamanda ümitlerinin ve iyimserliklerinin hayli yüksek olduğu bir dönemdir (Arnett, 2000). Buna ek olarak,

beliren yetişkinlik döneminde birçok kişi ebeveynlerinin evinden veya yanından uzaklaştığı, eğitim ve toplumsal ilişkilerde ise birçok farklılığı deneyimlediği dönemdedir (Nelson ve Chen, 2007).

Beliren yetişkinlik dönemi, bireylerin kurumsal yükümlülükler ve sorumluluklardan en fazla muaf olduğu dönemdir. Örneğin, çocuklar ve ergenlerin günlük yaşamları, ailelerinin ve diğer yetişkinlerin yaptıkları plana göre geçmektedir. Yetişkinler ise patronlarının, eşlerinin ve çocuklarının sorumlulukları altında bir yaşam sürmektedir. Beliren yetişkinler ise bu tür sorumluluklardan çok kendilerine odaklı oldukları bir yaşam sürmektedir (Arnett, 2007c). Beliren yetişkinler günlük yaşamda kendi kararlarını kendileri verebilmektedir. Örneğin bu karar verebilme özgürlüğü, sabah kahvaltısında ne yiyecekleri gibi sıradan bir kararla başlayıp, paralarını nasıl harcayacakları, nasıl bir iş aradıkları gibi önemli kararlara kadar sürebilir (Arnett, 2007b).

Ortaöğretim kurumlarını bitirdiklerinde veya yükseköğretime başladıklarında kişilerin ilk senelerini hiçbir şey yapmadan geçirmeleri Avrupa'da günden güne artan bir kendine yoğunlaşma dönemi olarak görülebilir. Bu bir yıl boyunca kişiler tatil veya iş amaçlı başka memleketlere sık bir biçimde seyahat edebilir veya bu dönemi evlerinde kalarak, kısa süreli işlerde çalışarak ve hatta arkadaşlarıyla eğlenerek geçirebilirler. Bazı genç Avrupalılar 20'li yaşlarının tamamında hiçbir sorumluluk almazlar. Kişilerin yetişkin sorumluluklarını almadan önce seyahat ederek ve kendilerine tanımaya çalışarak geçirmeleri durumu kendilerine yoğunlaşmaları ile açıklanabilir (Arnett, 2007c).

Ancak bu dönem, beliren yetişkinlerin egosantrik veya bencil oldukları anlamına gelmemektedir (Arnett, 2007c). Bu bireyler, yalnızca eğitim ve iş alanlarında kendilerini geliştirmekte oldukları bir dönemde oldukları için egosantrik veya bencil olarak algılanmaktadır (Arnett, 2007d). Oysa ki beliren yetişkinler, bu dönemde kendilerine odaklı olmalarının etkisiyle kimlik keşiflerini gerçekleştirmekte ve “Ben kimim?” sorusuna cevap bulabilmektedir (Arnett, 2006). Bu noktada “beliren yetişkinlerin kendine odaklı olması normal, sağlıklı ve geçicidir” (Arnett, 2004).

2.2.3.4. Sonsuz Olanaklar Dönemi

Beliren yetişkinlik dönemi kişilerin geleceklere ile ilgili büyük umut ve beklentilerinin olduğu bir dönemdir. Bu dönemdeki kişilerin sahip oldukları opsiyonlar yaşamlarının başka dönemlerinde sahip olduklarından daha fazladır. Yine bu dönemde, birçok iş ve eş opsiyonları arasında istediklerini seçmekte özgür olan beliren yetişkinler, hayata optimist olarak bakar ve başarıya ulaşacaklarını düşünürler (Doğan ve Cebioğlu, 2011).

Beliren yetişkinlik dönemi kişilerin hayallerini gerçekleştirmek için önüne çıkan birçok fırsatlarla doludur. Beliren yetişkinlerin iyimser ve umutlu yapısı onlara önlerine çıkan olanaklardan faydalanma fırsatı sağlamaktadır (Arnett, 2006). İyimser yapılarına rağmen, beliren yetişkinlerin çocuklardan ve ergenlerden farklı olarak daha gerçekçi hayallere sahip olduğu söylenebilir. Örneğin, bir beliren yetişkin ünlü bir şarkıcı olmak yerine kendi kimliğine uygun ve kendine haz verecek bir iş bulmak ya da hayatını paylaşacağı bir eş bulmak gibi hayaller kurabilmektedir (Arnett, 2007c). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler, olumsuz aile çevrelerinden daha rahat koparak yetişkinliğe erişmeden önce kendilerine daha sağlıklı ortamlar yaratma olanağına sahiptir (Arnett, 2006).

Bu dönem, bireylerin hayatlarını istedikleri yöne çevirmeleri için ideal bir dönemdir. Olumsuz bir çevre koşulunda büyümeyen beliren yetişkinler için de durum farksızdır. Bu bireyler ailelerine olumlu duygularla bağlı olsalar da, bu dönemle birlikte bağımsız bir kimlik kazanma, nasıl bir kişi olacağına karar verebilme ve yaşamını istediği gibi yönlendirme olanağına sahip olmaktadır (Arnett, 2006).

2.2.3.5. Arada Kalmışlık Dönemi

Beliren yetişkinler içinde buldukları yaş döneminde kendilerini ergenlik ile yetişkinlik arasında kalmış hissetmektedir (Arnett, 2007b; 2007c). Beliren yetişkinlerin kendilerini bu şekilde arada kalmış hissetmelerinin en önemli sebebi onlar için önemli olan yetişkinlik kriterlerinin ne olduğudur.

Yapılan birçok araştırmada (örn., Arnett, 1994, 1997,1998, 2001, 2003, 2004; Facio ve Micocci, 2003; Nelson ve ark., 2004; Nelson, 2009) beliren yetişkinlerin en önemli gördükleri ilk üç kriter şunlardır: kişinin davranışlarının sorumluluğunu üstlenebilmesi; bağımsız karar alabilmesi ve ekonomik açıdan bağımsız olabilmesi. Görüldüğü gibi bu kriterlerin birdenbire gerçekleştirilmesi mümkün değildir. Bu sebeple, beliren yetişkinlerin, ortaya koyduklarını yetişkinlik kriterlerine paralel olarak, kendilerini tamamıyla yetişkin hissetmeleri de yavaş yavaş oluşan ve sonuçlanan bir süreçtir (Arnett, 2007b).

Yapılan araştırmalarda bireylerin kendilerini arada kalmış hissedip hissetmedikleri şu soruyla ölçülmektedir: “Yetişkinliğe erişmiş olduğunuzu düşünüyor musunuz?”. Bu soruya verilen cevaplara bakıldığında birçok ülkede yaşayan 18-25 yaş arasındaki bireylerin çoğunluğunun kendilerini bazı yönlerden yetişkin hissettikleri, bazı yönlerden ise hissetmedikleri bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre, Amerika’da beliren yetişkinlerin %63 ile %72’si (Arnett, 1994; Nelson ve Barry, 2005; Nelson ve ark., 2007); Kanada’da %66’sı (Cheah ve Nelson, 2004); ek Cumhuriyeti’nde %70’i (Buhl ve Lanz, 2007); Romanya’da % 50’si (Nelson, 2009) ve Avusturya’da %55’i (Sirsch, Dreher, Mayr ve Willinger, 2009) kendini bazı yönlerden yetişkin hissederken, bazı yönlerden ise yetişkin hissetmemektedir. Bir diğer araştırmada, İşpanyol ve Meksikalı geçen bireylerin çoğunluğunun ergenlikten çıkmış olduklarına inandıkları ancak yetişkinliğe erişmiş olduklarından kuşku duydukları bildirilmiştir (Arias ve Hernandez, 2007). Bu sonuçlar beliren yetişkinlerin kendilerini arada kalmış hissettiklerine örnek teşkil etmektedir.

Reifman, Arnett ve Colwell (2007) eşitli yaş gruplarıyla bir dizi araştırma yapmış ve bu bireylerin beliren yetişkinlik döneminin temel özelliklerini ne derece yaşadıklarını ortaya koymuştur. Grubun bir araştırmasında 18-23, 24-29, 30-39, 40-49 ve 50 yaş üzerinde olan bireyler ile beliren yetişkinlik döneminin özellikleri üzerine çalışılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, kimlik keşfi, sonsuz olanaklar, istikrarsızlık ve kendine odaklı olma özellikleri en çok 18-23 yaş arasında görülmekte ve yaş ilerledikçe bu özelliklerin görülme sıklığı azalmaktadır. Aynı

grubun bir başka araştırmasında ise üniversite öğrencilerinin veya mezunlarının, kendilerinden daha küçük yaştaki bireylere göre daha fazla kimlik keşfi yaptıkları, daha fazla olanaklara sahip olduklarını düşündükleri, daha istikrarsız oldukları ve kendilerini daha fazla arada kalmış hissettikleri ortaya konulmuştur (Reifman, Arnett ve Colwell, 2007). Bu sonuçlar, beliren yetişkinlik dönemi içinde bulunan bireylerin, bu dönemin temel özelliklerini yaşadığını ortaya koymaktadır.

2.3. Psikolojik Dayanıklılık

2.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Günümüzde daha fazla ilgilenilen pozitif psikoloji, bireylerin, hayatın olumlu yönlerini inkâr etmek veya hayata olumsuz bakmak yerine, değişim ve gelişimin, kendilerinden başladığını fark etmelerini ve bunu yaşamlarında uygulanabilir kılarak mutlu olabilmelerini içermektedir. Pozitif psikoloji bu farkındalığı artırarak hayatın sorunlarına, stresine, olumsuz durumlara karşı bireyi korumayı amaçlar (Gable ve Haidt, 2005).

Silliman (2004), psikolojik dayanıklılığı, yaşamdaki zorluklarla mücadele etmek için bireyin güçlerini geliştirme kapasitesi olarak tanımlamıştır. Garnezy (1993), psikolojik dayanıklılığı herhangi bir stres durumu ile karşıladıktan sonra bireyin bu stres ile baş ederek eski haline dönebilme gücü olarak ifade etmiştir. Rutter (2006), psikolojik dayanıklılık için etkileşimli bir kavram ifadesini kullanmıştır. Bu etkileşim, yaşanılmış ciddi risk tecrübeleriyle bu tecrübelere rağmen ortaya çıkan olumlu psikolojik sonuçların birleşimini ifade etmiştir. Atkinson, Smith, Bem ve Nolen- Hoeksema (2008) ise psikolojik olarak dayanıklı kişileri, strese karşı dirençli kişiler olarak tanımlamışlardır.

Genel olarak bir başarı veya uyum sağlama süreci olarak tanımlanan psikolojik dayanıklılık, stresin olumsuz etkilerini azaltan ve uyumluluğu destekleyen bir faktör olarak görülmektedir. Psikolojik dayanıklılığı, zor yaşamsal tecrübeler karşısında kişinin kendisini toparlama gücü (Garnezy, 1993) veya değişimin ya da felaketlerin üstesinden gelme yeteneği olarak da tanımlamak mümkündür.

Bu tanımlardan da anlaşılacağı gibi psikolojik dayanıklılık terimini anlatan pek çok tanım vardır ve bunların hepsi onun değişik bir özelliğinden bahseder. Masten ve arkadaşlarının (1990) ortaya attıkları literatür taraması sayesinde bunların ortak yanları terimin üç temel maddesini oluşturmuştur. Bu maddeler şunlardır:

1) İlk özellik, negatif durumlar karşısında galip gelebilen ve tahmin edilenden fazla gelişim gösteren kişilerin dik durmalarını sağlayan ya da bireysel yetenekleri olduklarını inancını tamamlamak adına kullanılmıştır. Negatif ve çetin hayat şartlarında büyümüş olsalar da başarılı veya ünlü olan insanların hayatları bu özellik ile ilgilidir. Bu ilişki bize yüksek tehlike altında büyüyen kişilerin başarılı olabileceği varyasyonları tespit etmeyi hedefleyen sistemli araştırmalar sonucu ortaya çıkan veriler ile paralel ve uyum içinde olduğu görülmüştür.

2) Diğer özellik ise hayatlarındaki strese karşı kişilerin hızlı oryantasyon sağlama becerileri ile ilgilidir. Bu çalışmalarda parçalanmış aile veya aile içi kavga gibi bazı önemli strese neden olacak etkenlere yoğunlaşmıştır.

3) Son olarak da doğal afet, sevdiği birinin ölmesi, kaza geçirme gibi kişide travma yaratabilecek durumlar psikolojik dayanıklılığın özelliğidir. Kişinin hangi özellikleri ile bu tip durumların üstesinden geldiği ile ilgili yapılan çalışmaları kapsamaktadır.

Tanımlara bakıldığında psikolojik dayanıklılık kavramı, farklı özellikleri içermektedir. Bu özellikler aynı zamanda bireye “psikolojik olarak dayanıklı” ifadesi kullanılmasının gerekçelerini de ifade eder. Psikolojik dayanıklılık, sadece yaşamda kalmak için değil, gelişim süresince yaşamın zenginleştirilmesi için gerekli olan bilişsel, duygusal tutum ve davranışların bileşimi olarak ele alınmakta ve travmaları atlatma durumu olarak tanımlanmaktadır (Tümlü, 2012).

2.2.4. Beliren Yetişkinlikte Kimlik Oluşumu

Beliren yetişkinlik özellikle işte ve aşta kimlik arayışıyla ve işte, aşta ve eğitimde değişkenlikle karakterize olmaktadır. Çoğu birey hangi kariyer yolunu izlemek istediklerini, nasıl bir kimliğe sahip olmak istediklerini ve hangi yaşam

stilini benimsemek istediklerini (ör. bekar, birlikte yaşayan ya da evli) araştırmaya devam etmektedir.

Son zamanlarda yapılan bir çalışmada hem ebeveynler hem de üniversite öğrencileri, kendi eylemlerinin sorumluluğunu almanın ve duygusal kontrolü geliştirmenin yetişkin olmanın önemli yönlerinden olduğu düşüncesi üzerinde birleşmişlerdir.

Beliren yetişkinlik sırasında yaşam yönünü değiştirebilecek, dönüm noktası olabilecek fırsatlar:

*Askerlik hizmeti

*Evlilik

*Romantik ilişkiler

*Yükseköğrenim

*Dini bağlantılar

*İş fırsatları

Yakın zamanda yapılan bir araştırma, bireylerin ilk ergenlikten beliren yetişkinliğe doğru giderek daha fazla kendi kimlikleri üzerine derinlemesine araştırmaya girdiklerini göstermektedir. Araştırmacılar, kimlikteki temel değişimlerin ergenlikte değil, 18 ile 25 yaşlarını kapsayan beliren yetişkinlikte meydana geldiği konusunda görüş birliğine varmışlardır.

Erikson'un 1968'de sunduğu kuramında psiko-sosyal morotoryum boyutunu temsil eden kimlik oluşumu, beliren yetişkinlik döneminin en belirgin karakteristiklerinden birisidir. Erikson, ergenlerin 20'li yaşların başlarına dek sürdüğünü iddia ettiği bu dönemde kişilerin "ben kimim ve toplumdaki yerim neresidir?" gibi soruları cevaplamaya uğraş verdiğini söylemiştir. Tecrübe edinme dönemi ardından bazı kişiler, seçtikleri değer ve inanışlara, eğitsel edinimleri başarı

ile elde ederken, bazıları ise hedeflerini gerçekleştiremezler ve kimlik karmaşası yaşarlar (Nelson ve Barry, 2005).

Erikson'a göre kimlik bunalımı ergenlikte gerçekleşen bir olgudur. Ancak Arnett bu durumun aslında beliren yetişkinlik döneminde ortaya çıktığını savunmaktadır (Arnett, 2006). Erikson psiko-sosyal moratoryumun gençlerin gelişimlerini destekleyen bir çevrede farklı rol, kimlik keşfi ve tecrübelerine izin verdiğini düşünür (Schwartz ve ark., 2005). Ona göre gençler kendi yetenek ve ilgilerini anladıkları ve aşk, meslek, hayat görüşü imkanlarını deneyimledikleri bir dönem geçirirler (Arnett, 2006). Beliren yetişkinler kimlik gelişiminde karşılaştıkları sıkıntıları korkarak değil, aşk ve meslekte yetişkin hayatının kurallarını benimseyerek zaman zaman endişeli fakat sarsıntı olmadan geçirirler. Bunun ana nedeni ise modern hayatın sadece gençlere değil tüm bireylere stres yaşatan bir durum haline dönüşmesidir (Arnett, 2006).

2.3.2. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Psikolojik dayanıklılık izah edilirken pek çok farklı etkenden bahsedilse de, süregelen çalışmalar bu etkenlerin 3 kategoride toplandığını göstermektedir. Bu kategoriler içinde aile uyumu, bireysel yapısal özellikler ile sosyal çevre ve iş arkadaşları gibi sosyal destek sistemleri gösterilebilir. Bu görüşten yararlanan Friberg ve diğer araştırmacılar (2005) psikolojik dayanıklılık yapısını izah ederken kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu, sosyal kaynaklar olarak adlandırılan 6 etkenli bir yapı olduğunu savunmaktadır. Psikolojik dayanıklılık açıklanırken geniş bir bakış açısı sunduğu ve psikometrik değerlerle desteklediği için çalışmada bu yapı benimsenmiştir.

Psikolojik dayanıklılığın boyutlarından ilki kendilik algısıdır. Friberg, Hjemdal, Rosenvinge ve Martinussen (2003) kendilik algısını şu şekilde ifade etmiştir: Kendilik algısı, verilen durumlardaki davranışlara dayanarak insanların kendi tutumlarını ve inançlarını anlamaya çalışma biçimlerini belirtir. Yani; kendilik algısı kişinin kendisini dışarıdan bir gözlemcinin bakış açısıymışçasına gözlemeleme modelidir. İkinci boyut olarak gelecek algısı, bireyin geleceğe nasıl baktığına işaret etmektedir ve geleceğini pozitif görmesi psikolojik dayanıklılık açısından önemlidir.

Üçüncü boyut olarak yapısal stil, bireyin özgüveni, güçlü yönleri ve disiplini gibi bireysel faktörleridir. Kişinin günlük işlerini sürdürebilme, planlama ve organize edebilme yeteneğidir. Dördüncü boyut olarak sosyal yeterlilik, bireyin sosyal yönden destek görme durumuyla ilgilidir. Beşinci boyut olarak aile uyumu, bireyin ailesiyle olan iş birliğini ve ailesinden gördüğü desteği belirtir. Son olarak sosyal kaynaklar ise kişinin arkadaşları ve akrabaları gibi yakın çevresinden gördüğü desteği ifade eder.

2.3.3. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılık tam olarak bir özelliği değil bir süreci ifade eder. Psikolojik dayanıklılığın anlaşılması için olumsuz ortamlara rağmen iyi bir uyumun ortaya çıkmasını sağlayan bütün parçaların oynadığı rollerin ortaya koyulmasına gereksinim vardır (Masten, 1994). Dayanıklılık genellikle sonuçlara ve bu sonuçların nedenlerine göre açıklanır. Bu değişkenler alan yazında üç ana başlık altında toplanmıştır (1) risk faktörleri, (2) koruyucu faktörler ve (3) olumlu sonuçlardır. Psikolojik dayanıklılık ile ilgili tanımlara bakıldığında, psikolojik dayanıklılığın bireyin birtakım risk faktörlerine maruz kaldıktan sonra, koruyucu faktörler yoluyla riskli durumların olumsuz etkilerine iyi uyum sağlaması ya da normal gelişimsel sonuçlar elde ettiği durumların sonucunda oluştuğundan söz edilmiştir. Bu nedenle, psikolojik dayanıklılığı açıklamak için risk faktörlerinin, koruyucu faktörlerin ve olumlu sonuçların anlaşılmasına ihtiyaç vardır.

2.3.3.1. Risk Faktörleri:

Risk, muhtemel negatif sonuçları kestiren bir varyasyon olarak negatif hayat koşullarını anlatmak için kullanılır. Riskle ilintili olarak çevre ve kişinin özelliklerini göz önünde bulundurarak ayırma giden araştırmacılar da vardır. Risk etkenlerinin yanı sıra bu etkenlerin adedi ve büyüklüğü psikolojik dayanıklılığın tarifi anlamında bilgi verebilir. Psikolojik dayanıklılık, bireyin içinde bulunduğu stres durumlarının ağırlık ve kötülük derecesi göz önünde bulundurulduğunda anlamlıdır. Bireyin yaşadığı sıkıntılar artarken, bireyin sıkıntısının üstesinden gelmesi için gereken bireysel özelliklerinin de gelişmesi gerekir.

Psikolojik dayanıklılık, bireydeki sadece olumlu gelişmeleri ve sonuçları içerirken; risk, bireyin henüz karşılaşmadığı her türlü olumsuz sonuçları ifade eder (Kaplan, 1999). Başka bir ifade ile risk, olası olumsuz sonuçları tahmin eden bir değişken olarak, olumsuz yaşam şartlarını ifade etmek için kullanılır. Risk faktörleri; kişiyle ilgili risk faktörleri, aile ile ilgili risk faktörleri ve toplumsal risk faktörleri olarak üç grupta ele alınmıştır (Rutter, 2006; Luther ve Zigler, 1992; Flaherty, 1992; Coleman ve Hagell, 2007).

Risk faktörleri kişiyle ilgili risk faktörleri, aile ile ilgili risk faktörleri ve sosyal risk faktörleri olarak üç grupta ele alınmaktadır.

1. Kişi İle İlgili Risk Faktörleri: Kişinin kendine güveninin az olması, problemle etkili başa çıkma mekanizmalarının olmaması, kendini kontrol etme yeteneğinin az olması, agresif kişilik yapısına sahip olması, sosyal değerlere yabancı olması ve uyumsuz davranışlar sergilemesini içermektedir.

2.Aile ile ilgili risk faktörleri: Ailevi hastalıklar, ebeveynlerin boşanması, tek ebeveyne sahip olma, ebeveyn-çocuk arasında sağlıklı ilişkilerin kurulamaması, sert ya da tutarsız disiplin anlayışı, kardeşler arası olumsuz ilişkiler, aile içi şiddet, ailede ihmali ve istismarı içerir.

3.Toplumsal risk faktörleri: Düşük sosyo-ekonomik düzeyi, evin, okulun ya da diğer hizmetlerin yetersizliğini, toplumsal olumlu rol modellerinin eksikliğini, madde kullanımını, göç ve işsizlik gibi toplumsal olayları ile şiddetin yaşandığı çevre içinde bulunmayı kapsar.

Tüm bu risk faktörleri, bireyin gelişiminde bir ya da daha çok problemin ortaya çıkma ihtimalini arttıran, gelişime yönelik tehditleri ifade eder (Masten ve Reed, 2002). Herhangi bir travmatik ya da olumsuz yaşantının, tek başına tehditleri ortaya çıkarması beklendik bir durum değildir. Bunun yerine, stres kaynaklarının birikimli, süregelen ve yaygın olarak ortaya çıkmaları, riski artırır ve olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olur (Masten ve Reed, 2002; Goldstein ve Brooks, 2005).

2.3.3.2. Koruyucu faktörler:

Koruyucu faktörler, bireyin hayatında olumsuz sonuçların ortaya çıkma ihtimalini azaltan bireyin hayatında sahip olduğu olumlu faktörleri ifade eder. Koruyucu faktörler, aynı zamanda bireyin ya da içinde bulunduğu ortamın, olumlu sonuçları yordayan özellikleri temsil eder (Beauvais ve Oetting, 1999; Masten ve Reed, 2002).

Koruyucu faktörler sayesinde risk durumlarından kaynaklanan olumsuz etkiler azalır ve kişilerde oryantasyon süreci hızlanır. Psikolojisi dayanıklı çocuklar zor bir durumla başa çıkarırken içsel ve dışsal faktörleri kullanırlar. Bu faktörler şunlardır:

İçsel Faktörler: Psikolojik dayanıklılıktaki içsel faktörler kalıtsal, içgüdüsel ve bireyden kaynaklanmaktadır. İçsel faktörler biyolojik ve psikolojik faktörleri kapsamaktadır:

Biyolojik Faktörler:

a) Genel sağlık: Fiziki anlamda sağlıklı olan çocuklar diğerlerinden daha dayanıklıdırlar. Çocuklukta görülen rahatsızlıkları diğer çocuklara nazaran daha az sayıda geçirmişlerdir ve ortalamadan daha yüksek seviyede bir enerjilerinin olduğu gözlenmektedir. Fiziki anlamda kuvvetli, daha iyi gelişmiş, eş güdümlü ve sağlamdırlar.

b) Genetik yatkınlık: Psikolojisi dayanıklı çocukların aile hikayeleri incelendiğinde diğerlerinde oranla nispeten daha az kronik-kalıtsal hastalık taşırlar.

c) Huy: Sakin huylu çocuklar stresli bir durumla karşı karşıya kaldıklarında daha kolay oryantasyon sağlarlar.

Psikolojik Faktörler:

a) Bilişsel Yeterlik:

1. Zeka: Psikolojisi sağlam olan çocuklar akademik başarı ve yetenek gibi testlerde diğerlerinden daha yüksek puan alırlar.

2. Bilişsel Stil: Dayanıklı çocuklar incelendiğinde bir işe koyulurken veya bir karar alırken aniden almak yerine yapacakları işin sonuçlarını düşünerek hareket ettikleri görülmektedir.

b) Başa çıkma yeteneği: Bir zorlukla başa çıkma durumu dayanıklılıkla aynı gibi dursa da aslında birbirlerinden farklıdırlar. Başa çıkma daha çok çevresel ve içsel istekleri yönetebilme biçimi anlamına gelmektedir.

c) Kişilik özellikleri:

1. Kendini olumlu tanımlama: Bu tanım bireyin pozitif benlik saygısı, özünü fark etme, içsel denetim odağı, öz etkililik, optimizm, motivasyon ve merak gibi boyutları kapsamaktadır. Pozitif benliğe sahip bireyler kuvvetli ve kuvvetsiz yanlarını bilirler ve bağımsız karar verme yeteneğine sahiptirler. Keder ve sorun veren tecrübelerde dahi yapıcı davranabilirler.

2. Kişiler arası ilişkileri olumlu tanımlama: Bireyler arasında oluşan ilişkilerde empati içinde olma, dostane tavırlar takınma, saygılı olmak ve yaşlıları arasında seilmeyi içeren bu tanıma bireyler, üst otoriteyle uyum içinde çalışabilirler ve onlara olumlu bakış açısı ile bakarlar. Bu bireyler sosyal örf, anane ve kurallara karşı duyarlıdırlar ve bunlara uyum gösterirler (Eminağaoğlu, 2006).

Dışsal Faktörler: Bu faktörler aile içinde ve sosyal çevrede kurulan tüm ilişkileri yansıtmaktadır.

Aile Ortamı:

a) *Ev ortamı:* Dışsal faktörler içinde en organize ve yapılandırılmışı olan bu ortam, fiziksel kalabalıklığın çok olmadığı bir ortamdır ve dayanıklılıkla ilgilidir.

b) *Ebeveyn tutumları*: Tutarlı ve yaşının getirdiği disiplinli tutumların bulunduğu ebeveyn tutumları ve kişisel farklılıklara saygılı, kabul edici ebeveynlerin bulunması dayanıklılıktaki bir diğer önemli faktördür.

c) *Belirli aile üyeleri*: Yeterli özenin gösterildiği ve ailesinden en az biri ile yakın ilişkiler geliştirmiş olmak, psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkileyen bir faktör olarak gözükmektedir. Dayanıklı kişiler için anne, aile içindeki genellikle en önemli kişidir.

Aile Dışındaki Ortam:

a) *Belirli bireylerle ilişkilerin doğası ve niteliği*: Bireylere zora düştüklerinde yardım eli uzatan ve onları yönlendiren mentor niteliğindeki yetişkinler, kişilerin dayanıklılıkta önemlidir.

b) *Toplumsal kaynaklar*: Okul, gençlik programları ve sosyal destek hizmetleri bireylerin psikolojik dayanıklılığı anlamında olumlu bağlılık özellikleri gösterdiklerinden ötürü önemlidir (Eminağaoğlu, 2006).

2.3.3.3. Olumlu Sonuçlar:

Pozitif sonuçlar, yeterlilik kavramına eş anlamlı bir bağlamda kullanılır. Bu kavramların her ikisi de içinde bulunulan çevresel şartlar etkisinde, kişisel gelişimin sağlıklı şekilde devam ettirmesi için bireyin etkili ve sağlıklı olarak uyum göstermesi olarak kullanılır (Masten ve Coatsworth, 1998). Eğer kişiden, bir zorluğa karşı mücadele etmesi ve sonunda da zorluğu aşması bekleniyorsa, ortaya çıkacak olumlu sonucun bireyin psikolojik dayanıklılığına değil, stres şiddetinin düşüklüğüne ya da ortamdaki olumlu şartlara atfedilmesi gerekir (Masten ve Reed, 2002).

Araştırmalara göre olumlu sonuçları ya da yeterliliği belirleyen birtakım ölçütler bulunur. Masten ve Reed (2002), olumlu sonuçları belirleyen bu ölçütleri aşağıdaki verildiği gibi belirtmişlerdir.

- Gelişim görevlerinin yerine getirilmesi
- Akademik başarının olması

- Olumlu sosyal ilişkiler/ sosyal yeterliğin olması
- Suça yönelik davranışlardan uzak durulması
- Psikolojik sağlığın olması
- Duygusal problemlerin ya da semptomların az olması
- Mutlu olunması
- Okula devam edilmesi
- Yaşa uygun spor yapılması
- Sosyal yardım çalışmalarına katılınması
- Ders dışı etkinliklerin içinde yer alınması
- Kurallara uygun davranışlar gösterilmesi
- Arkadaşları tarafından kabul görülmesi ve yakın arkadaşlık ilişkileri kurulması
- Psikopatolojinin bulunmaması
- Psikososyal uyum bileşiminin olması
- Kendini kabul etmesi ve uyumlu olması
- Yaşam doyumu
- İyilik hali

Yukarıdaki özellikler, sahip olduğu içsel ve dışsal koruyucu faktörlerle, risk faktörlerinin üstesinden gelen bireyin bu süreç sonucunda kazandığı yeterlilikler dolayısıyla olumlu sonuçlar olarak ifade edilebilir.

2.3.4. Psikolojik Olarak Dayanıklı Bireylerin Özellikleri

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili birçok kişilik özelliği vardır. Öz saygı, ümit etme, öğrenilmiş optimizm, yaşam doyumu, olumlu duygusallık ve optimizm psikolojik dayanıklılıkla birlikte anılan kişilik özelliklerinden bazılarıdır. Buna ek olarak, dayanıklılık da her zaman "ya hep ya hiç" anlamında kullanılmaz ve sabit olmayacak bir şekilde yerleştirilebilir.

Psikolojik anlamda dayanıklı kişilerin doğuştan ve sonradan edindikleri karakteristik özellikleri şu şekilde sırlanabilir (Benard, 1991):

1. Psikolojik Olarak Dayanıklı Bireylerin Doğuştan Gelen Kişisel Karakteristikleri

Sakin bir mizaç ya da karaktere sahip olmak: Bazı insanlar doğuştan diğer insanlara göre daha esnek ve kaygısızdırlar. İnsanlar daha bebekken farklı kişilik özellikleri göstermeye başlamaktadır.

Başkalarından olumlu tepkiler alma yeteneği: Bunlar sevilen, arkadaş canlısı, insanların çevrelerinde olmalarını isteyecekleri kişilerdir. Bu insanlar genelde liderdirler. Bazı insanlar başarılı sosyal etkileşim tekniklerini öğrenirken, bu yetenek onlarda doğuştan gelen bir karakteristiktir.

2. Psikolojik Olarak Dayanıklı Bireylerin Sonradan Kazanılan Kişisel Karakteristikleri

Kendini diğer insanların yerine koyma ve sevecenlik: Her insan doğuştan empati yeteneği ile doğar anca bunu geliştirmese unuttur. Unutulan empati özelliğini yaşanan tecrübelerle yeniden öğrenmek mümkündür.

Harika iletişim yeteneği: Bu yetenektan kasıt gereksinimlerini anlatmada ve onları gidermede saldırgan bir tutum göstermeden iddialı olmak ve zorlamalara karşı dirençli olmak gibi yeteneklerdir.

Kendi ile dalga geçebilme yeteneği: Negatif olayların eğlenceli ve ironik taraflarına bakabilen kişiler, üzüntülü durumlardan daha rahat alınabilirler. Olaylar karşısında fazla ciddiye alan bir tutum sergilemeyen insanlar da sıkıntılar karşısında ümitli bir gelecek görebilir.

Kimlik duygusu: Ailevi bağlarını iyi anlayan ve köklerine hakim olan kişiler, bu bilgilerini kullanarak negatif durumların üstesinden gelebilirler.

Özgür davranma becerisi: Girişimci ve diğer insanlara bağımlı kalmadan önemli sorumluluklara atılan bireyler psikolojik olarak daha sağlamdırlar.

Sağlıklı olmayan ortam ve insanlardan kaçınma becerisi: Üzerlerinde negatif sonuçları olabilecek insanları düşünce dünyasından uzak tutan bireyler, hayatlarında bazı şeyleri farklı yapabilmek için plan kurabilirler. Bu sayede bir konu hakkında yüzeysel bakmanın ötesine geçebilir ve sıkıntılarına çözüm bulabilirler.

Bir amaca ve gelecek duygusuna sahip olmak: Hayatta belirli hedefleri olan bir aile veya sosyal yapıya sahip kişiler, başka insanlar için gerekli ve önemli olduklarını düşünürler. İçlerinde buldukları şartlar kötü olsa bile parlak bir gelecek ve kariyere sahip olabileceklerini düşünürler ve bu durum onların psikolojik olarak sağlam olmalarını sağlar.

2.4. Yaşam Doyumu

2.4.1. Yaşam Doyumu Kavramı

Bu terimi ilk kullanan kişi 1961 yılında kullanmıştır. Terimdeki doyum kelimesi yalnızca metabolizmal anlamda bir doyum ifade etmez. Hayattaki beklentilerin, ihtiyaçların, temenni ve isteklerin yerine getirilmesini de ifade eder (Neugarten vd, 1961). Yani hem ruhsal hem de fiziksel ihtiyaçları doyurmak anlamında kullanılır (Budak, 2000). Alan kendi araştırmalarında bu terimi iyi olma, subjektif iyi olma, mutluluk ve ruhsal iyi olma hali ile birlikte düşünür ve bazen bu kavramları birbirlerinin yerine kullanır (Şahin, 2010). Alan 'ın bu terimleri aynı bağlamda kullanmasına karşın, özlerinde bazı farklılıklar söz konusudur. Örneğin, subjektif iyi olma mutluluk ve yaşam doyum kavramlarının ikisini de içine alan bir semsiye terim olarak düşünülebilir (Eid ve Deiner, 2004). Ancak bu iki kavram, mutluluk ile aynı anlamda varsayılabilir (Lu, 2000). Yaşam doyum, mutluluk ile subjektif iyi oluşla aynı anlamda kullanılmasına rağmen, aslında daha farklı anlamlara da sahiptir. Mutluluk denince akla objektif iyilik kavramı gelirken, yaşam doyum subjektif bir yargıyı ön plana çıkarır. Subjektif iyi olma halinde ise kişinin psikosomatik semptomlarla alakalı hisleri akla gelmelidir, ancak yaşam doyumunda hayatla ilgili detaylı bir değerlendirme söz konusudur (Veenhoven, 1996). Mutluluk, psikolojik bağlamda subjektif iyi oluşu ifade etmektedir (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010). Subjektif iyi olma terimi, mutluluğun kişisel bir yargı olduğunu ve bunun derecesine ancak onun kendisinin belirleyebileceğini öngörmektedir.

Yaşam doyumu alanındaki çalışmalar 3 grup olarak görülebilir. 1. grup iyi olmak, doğru olmak, kutsallık vb. dış ölçütler göz önünde bulundurularak tanılanmıştır. Coan (1977), ideal üzerine yaptığı kavramsal hareketin kültürler ve çevreye göre farklılık arz ettiğini söylemiştir. Mutluluk normatif olarak düşünüldüğünde, öznel durumlar göz ardı edilmiş, onun yerine daha fazla istenen bir niteliğe ulaşmanın önemi vurgulanmıştır.

İkinci grupta kişilerin hayatlarını pozitif olarak değerlendirmelerini sağlayan faktörler göz önünde bulundurulur. Öznel anlamdaki iyi hissetme, yaşam doyumu olarak kavramsallaştırılmıştır. Yanıtlayanın hayatının iyi olmasına yönelik standartlar da yaratılmıştır. Kişilerin hayatlarıyla ilgili yargıları inceleyen Shin ve Johnson (1978) mutluluğu, bireyin seçtiği ölçütlere göre hayat kalitesinin evrensel bir değerlendirilmesi olarak düşünür. Mutluluk aynı zamanda bireylerin istek ve hedeflerinden meydana gelen doyumun birbirini tamamlaması olarak da tanımlanabilir.

Üçüncü grupta ise gündelik hayat akışına odaklanıp bunlar içerisinde pozitif duyguların negatif olanlara hakimiyet kurması anlatılmaktadır. Mutlu olan birey, belli bir zaman diliminde daha güzel duygular tadan birisidir (Yetim, 1991).

Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun (subjective well being) kognitif bileşenidir. Kişinin kendine yüklediği ölçütler ve hayat şartlarını algılaması arasındaki kıyaslamasıdır, bu yüzden kendi hayatı hakkındaki değer yargılarını içermektedir (Pavot ve Diener, 1993; Selçukoğlu, 2001; Deniz, 2006).

Özetle yaşam doyumu, kişinin hayattan istekleri ile sahip olduklarının kıyaslanması sonucunda ortaya çıkan durumdur. Yaşam doyumu, bireyin beklentilerinin reel olaylarla kıyaslanması sonucu meydana gelen sonuçtur. Yaşam doyumu ifadesi ile bireyin hayatındaki tek bir doyum ya da an düşünülmemeli, onun yerine hayatındaki tüm tecrübelerinin toplam doyumu akla gelmelidir. Buna gündelik ilişkilerdeki pozitif duyguların, negatiflere hakim olma hali de denilebilir (Aksaray, Yıldız, Ergün, 1998).

Veenhoven (1996) yaşam doyumunu hayat kalitesinin olumlu anlamda düzelmesinin derecesi olarak düşünürken, onun belirleyicilerini, yaşanılan toplumun kalitesi, kişinin sosyal hayattaki yeri, yetenekleri, başından geçen olaylar, tecrübeleri, yaşam doyumu ve doyum arasındaki ilişkiyi anlatmak olarak belirtir.

2.4.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar

Yaşam doyumu kişiler arasında farklı algılandığından dolayı, onu kapsayan etmenlerin sınırlarını belirlemek zordur. Bundan dolayı akademik literatürde yaşam doyumu ile ilgili pek çok yaklaşım karşımıza çıkabilir. Yine de kişilerin yaşam doyumunu etkileyen durumlar aşağıdaki gibi sıralanabilir (Baykoçak, 2002);

- Gündelik hayattan duyulan mutluluk hissi,
- Hayatın anlamlı olduğu düşüncesi,
- Hedeflere ulaşmadaki koordinasyon,
- Olumlu kişisel kimlik,
- Fiziki bağlamda iyi hissetme hali,
- Ekonomik güvenlik ve
- Sosyal ilişkiler.

Andrews 1974'te Withey ile ve 1976'da Ciandall ile yaptığı ikili çalışmalarda, yaşam doyumu ile ilgili düşünülen 800 faktörü test etmiştir. Birinci çalışmanın ardından faktörler önce 100'e düşürülmüş ve yapılan diğer çalışma ile toplamda 30 faktör kalmıştır. Flanagan (1978) yaşam doyumu ile ilgili 6500 adet faktörü test etmiş ve bunları 15'e çekmeyi başarmıştır. Flanagan'ın araştırmasında ulaşılan 15 faktör şu şekilde sıralanabilir: (Aydın 2004)

- Araçsal rahat hissetme,
- Sıhhat ve kendine güven,

- Ebeveyn ve akrabalar ile iyi geçinme,
- Çocuk sahibi olmak ve yetiştirmek,
- Eş ilişkilerindeki yakınlık,
- Dost çevresine sahip olma,
- İnsanlara yardım etmek,
- Ülkece düzenlenen halk etkinliklerine katılma,
- Bir şeyler öğrenmek,
- Kim olduğunu anlayabilme,
- Çalışıyor olmak,
- Kim olduğunu tanıyabilme,
- Sosyalleşme,
- Kitap, müzik, futbol vb. hobiler edinme,
- Eğlenceli etkinliklere katılma.

2.4.3. Yaşam Doyumu Kuramları

Wilson ' a göre (1967) Antik Yunan çağlarından bu yana mutluluğun ne olduğunu anlamak adına yapılan pek az kuramsal gelişme vardır. Bu durum eskiye oranla artmış olksa da istenen seviye yakalanamamıştır. Bundan dolayı kuram ve araştırma arasındaki ilişkiye bir hayli gereksinim vardır (Yetim, 1991).

2.4.3.1. Ereksel (Telik) Kuramlar

Yaşam doyumu telik veya sonlu olarak açıklandığında, mutluluğa hedef veya gereksinim gibi bazı durumlar kazanıldığında ulaşıldığı öne sürülür. Wilson (1960)

sunduğu kuramsal varsayımda gereksinimlerin giderilmesi mutluluğa, giderilmeyen gereksinimlerin ise mutsuzluğa yol açtığını belirtir (Yetim, 1991).

Ereksel kuramlardaki sorunlar birçok filozofun ilgisini çekmiştir. Mutluluğun bireyin gereksinim ve istediği şeylerin karşılanması sonucu mu, onların bastırılması sonucu mu ulaşıldığı paradoksu filozofların ilgisine konu olanlara örnek olarak gösterilebilir. Hazcı filozoflara göre mutluluğa, istediğimiz şeylerin doyumunu ile ulaşılyorken, onlara karşı çıkan estetikçi filozoflar isteklerden temizlenmeyi mutluluk kaynağı olarak görürler (Yetim, 1991).

2.4.3.2. Aktivite Kuramları

İlk ve önemli temsilcisi Aristoteles olan bu kuramın esas teması, kişinin kendini tanıma çabasının mutluluğu azalttığı yönündedir. İnsan önemli etkinlikler üzerinde odaklanırsa sonuç olarak mutluluk kendiliğinden gelir. Spor yapan, kaliteli sosyal ilişkilere sahip, özsaygısı yüksek bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olması bu duruma örnek olarak gösterilebilir (Acar, 2010).

Ereksel kuramlara göre mutlulukta sondaki durumlar önem arz eder. Aktivite kuramı ise mutluluğu insanın yaptıklarının bir ürünü olarak görürler. Buna örnek olarak bir dağa çıkarken yapılan iş, dağın zirvesine ulaşmaktan daha fazla haz verir. Yapılan işi kolay olması ise istenilen bir durum değildir, zor olması ise endişe yaratır. Birey kendi becerilerine uygun işleri yapmaya çalıştığında aldığı yaşadığı mutluluk duygusu daha yoğundur. Bundan dolayı aktivite kuramcıları, mutluluk duygusunun insanların yaptıkları etkinliklerin bir sonucu olarak ortaya çıktığını savunur (Yetim, 2001).

2.4.3.3. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları

Bu kurama göre insanın mutlu olması zor değildir. Kişinin mutluluğu, yaşadığı anların kıymetini bilmesine bağlıdır (Yetim, 2001). Aşağıdan yukarıya (tabandan tavana) kuramı tümevarımcı bir yaklaşıma sahiptir. Mutluluk insan yaşamında gerçekleşen olaylara bağlı olarak kısa süreli haz ve acıların tamamıdır. Yukarıdan aşağıya (tavandan tabana) kuramında ise mutluluk bireyin kişisel bir özelliği olarak olaylara karşı gösterdiği tepkidir (Diener, 1994).

Bazı filozoflara göre mutluluk küçük küçük hazların bir araya gelmesi sonucu ortaya çıkar. En alttan-en üste yaklaşımı bireyin mutlu olmasını anlık haz ve duyduğu acı miktarlarını mukayese ederek bulmayı ön plana koyar. Onlara göre mutluluk, mutlu hissettiğimiz zamanların bütünün toplamıdır. Buram temelinde Kant'ın felsefesini barındırır. Üst seviyedeki faktörler arasındaki bağlantı, alçal seviyede, element seviyesindeki bağlantılara yansımaktadır.

Tavandan-tabana yaklaşımında mutluluk, kişinin global bir özelliğidir ve bu özellik kişinin olaylara tepki göstermesini etkiler. Kişinin olaylara hoşgörüle bakıyor olması, onun tek tek olaylarda da hoşgörülü olmasını gerektirir. Tavandan-tabana yaklaşımının ve felsefecilerin görüş birliğine vardığı ortak nokta, mutlulukta odağın tutumlar olduğudur.

2.4.3.4. Bağ Kuramları

Bağ kuramının ana teması mutluluğu bilişsel öğelerle ilişkilendirmesidir. Kişinin yaşadığı olaylar, olaylara yüklediği anlamlar, olayları ilişkilendirdikleri durumlar mutlu olma durumunun temelini oluşturur. Bu kuram bellek, hatırlama, şartlama, koşullanma gibi bilişsel temellere dayanır (Yetim, 2001).

Bower (1981) kişilerin içinde buldukları duygu haline göre geride bıraktıkları anıları hatırladıklarını söylemiştir. Hafıza ile ilgili ortaya konulan araştırmalar mutlu olan insanların hemen hepsinde pozitif ilişkilerle bağlantılı yoğun bir ağın varlığını ortaya sunmuştur. Mutsuz insanların aralarındaki negatif ilişkiler ise sınırlı ve soğuk ağları meydana getirir. Olumlu ağları olan insanlar, yaşantılara karşı pozitif geri dönütler verirler.

2.4.3.5. Yargı Kuramları

Yargı kuramı bireye ait standartlara bağlıdır. Kişi kendini kıyasladığı başka bir bireyden daha iyi olarak algılsa doyuma ulaşır. Kendisine göre kötü şartlar altında yaşayan insanların varlığı, bireyin yaşam doyumunu arttırır. Bu durum özellikle maddi açıdan doyum sağlanabilmesine olanak verir (Akyol, 2013). Bu durumda ortaya çıkan duygunun miktarı yordayıcı niteliktedir (İnci, 2014). Yargı

kuramları ne tür olayların olumlu ya da olumsuz olduğunu belirlemekle birlikte; olayların ortaya çıkaracağı duygunun miktarını öngörebilmektedirler.

2.4.3.6. Haz ve Acı Kuramları

Bu kuramlar Wilson'un çalışmalarından esinlenilerek ortaya atılmıştır. Buna göre gereksinim karşılanır ve amaçlara ulaşırsa birey mutlu olacaktır. Houston (1981) en bastırılan gereksinim giderildiği takdirde ulaşılan haz noktasının maksimum olacağını savunmuştur. Birey için önem arz eden bir amacın gerçekleşmesi, yoğun haz duygusunu yaşatacağı gibi, amaç için verilen mücadele ürünü sonuç başarısız olursa, yüksek bir acı hissi ortaya çıkacaktır. Birey için amacın önemi ve büyüklüğü, yaşayacağı haz veya hezeyan ile doğru orantılıdır (Başer-Şeker, 2009).

2.4.3.7. Uyum Kuramı

Diener ve arkadaşları (1999) içinde bulunulan şartlara uyum sağlamanın, modern kuramların odağı olduğunu düşünürler. Kişi iyi veya kötü vaziyetlere uyum sağlar ve uzun bir müddet çok mutlu veya çok mutsuz kalamaz. Kişinin duygu sistemi yeni durumlara karşı oldukça güçlü bir tepki verir, fakat bu durum zamanla düşer.

2.4.3.8. Çoklu Çelişki Kuramı

Michalos (1985) bu kuramda bireyin ümitleri ve gerçek olgular arasındaki makasın yaşam doyumu seviyesini saptadığını öne sürer. Kişi içinde bulunduğu vaziyetten fazlasını ümit ediyor ve bekliyorsa, bu durum ondaki üzgünlük seviyesini yükseltir. Bireyin yapmak istedikleri ve bunları gerçekleştirme potansiyeli arasındaki uzaklık büyük ise, cesareti de hayli büyük oranda kırılır.

2.4.4. Beliren Yetişkinlerde Yaşam Doyumu

Son yıllarda hem farklı kültürlerde hem de ülkemizde yaşam doyumunu inceleyen araştırmaların hızla arttığı gözlenmektedir. Bu araştırmaların özellikle üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaştığı göze çarpmaktadır. Üniversite öğrencilerinin içinde bulunduğu dönem ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş sürecini

kapsayan bir dönemdir. Arnett (2000) üniversite yıllarını da kapsayan 18-25 yaşları arasını kapsayan dönemin, bireyin, ergenlik ve çocukluğun bağımlı yapısından ayrıldığı ancak yetişkin yaşamının sorumluluklarını henüz tam olarak üstlenmediği farklı bir dönem olduğunu vurgulamış ve “beliren yetişkinlik” adıyla ayrı bir dönem olarak ele alınması gerektiğini öne sürmüştür. Bu dönem, geleceğe dair pek çok kararın henüz kesinleşmediği, sevgi, çalışma ve dünyaya ilişkin görüşlerin henüz netleşmediği ergenlik ve yetişkinlik arasında “arada kalmışlık” duygusunun yaşandığı ve aynı zamanda bu dönemdeki bireylerin gelecekle ilgili büyük umut ve beklentilere sahip olduğu bir dönem olarak tanımlanmıştır. Böyle bir dönemde üniversite öğrencilerinin yaşamlarından doyum elde etmelerinde belirleyici olan faktörlerin belirlenmesi önemlidir.

2.5. Yalnızlık

2.5.1. Yalnızlık Kavramı

Yalnızlık, insana sorunlar yaşatan ve acı bir vaziyet olarak düşünülür. Bu konu ile ilgili birçok kuramcı çeşitli tanımlar yapmış ve durumu kendilerine göre yorumlamışlardır. Buna rağmen, yalnızlığın en kabul edilen tanımını Peplau ve Perlman (1984) yapmıştır. Onlar yalnızlığı, kişinin sahip olduğu ve istediği sosyal ilişkiler arası farkların neticesinde ortaya çıkan ve hoşnutsuz bir durum olarak tanımlar.

Weiss (1973)'e göre yalnızlık, bireyin gereksinim duyduğu sosyal ilişkilerin gerçekleşmemesi ya da farklı sosyal ilişkilere sahip olmasına karşın, yakın ve içten duygular hissedememesi durumlarında verdiği tepkidir. Sadler ve Johnson (1980) yalnızlığın iç dünyamızdaki ilişkiyel realitelerle temel sistemde oluşan bir bozukluğun varlığını gösteren, değişik bir bireysel farkındalık durumu gerçekleştiren, toptan ve genelde akut bir duygu halini bulunduran bir yaşantı olduğunu söylemektedir. Sermat (1980) 'a göre ise yalnızlık, kişinin içinde bulunduğu sosyal ilişki seviyeleri ile geçmişte yaşadığı veya henüz sahip olmadığı ve elde etmek istediği ilişkilerin seviyeleri arasındaki ters orantı olduğunu söylemektedir. Young (1982) yalnızlığı, doyurucu sosyal ilişkilerin eksikliği veya algılanan noksanlığı olarak görür ve bu reel veya algılanan noksanlığın ruhsal sıkıntı

belirtileriyle birlikte ortaya çıkması hali olarak tanımlar. Rogers (1994) bu olguyu kişinin başka insanlarla hiç reel ilişkisi bulunmadığını hissetmeye başladığı zaman oluşan bir durum olarak düşünür. De Jong-Gierveld (1998) yalnızlık durumunu, kişinin arzuladığı ilişkileri oluştururken kendisini yeterli hissetmemesi ile meydana gelen ve istenilen ile sahip olunan sosyal ilişkiler arasındaki varyasyon olarak düşünmüştür.

Yalnızlığın tanımına genel anlamda bakacak olursak, kişilerarası ilişkilerin ve sosyal etkileşimin niteliğinin zayıf olmasının ortaya çıkardığı ruh halidir. Yalnızlık, kişinin çevresi ile ilişkisini azaltarak, kendi iradesi ile yaşadığı bir duygu halidir (Yılmaz ve Altınok, 2009).

Yapılan çalışmalar yalnızlığın, sadece fiziksel anlamda etrafında kimse kalmaması olmadığını, bazen insanların bir yerde tek olmalarına karşın yalnızlık duymayabileceklerini, hatta zaman zaman etraflarında insan olmasına rağmen kendilerini yalnız hissedebileceklerini göstermektedir. Bundan ötürü yalnızlık, içinde bulunduğumuz hale göre değişiklik gösterebilen subjektif bir durumdur (Peplau ve Perlman, 1982).

Yalnızlık, sürekli uzak durulan anksiyete, öfke, sıkıntı ve diğerlerinden farklı olduğunu düşünüp üzülmeye gibi hislerle ortaya çıkan, insanın hoşlanmadığı bir tecrübe olarak izah edilmektedir (Jones, Freemon and Goswick, 1981; Russell, Peplau ve Cutrona, 1980; Ditomasso ve Spinner,1997). Yalnızlık sanılanın aksine, ergenler ve genç yaştaki yetişkinlerde yaşlılardan daha yaygındır (Jones ve Carver, 1991).

Erikson'a göre birey kimlik kazanımını gerçekleştirdikten sonra başka kişiler ile yakın ilişkiler başlar. Başarılı kimlik kazanamamış kişiler yakın ilişkiler kuramayarak yalnızlık yaşarlar (Burger, 2006).

Literatür incelendiğinde yalnızlık; bireyin diğer kişilerle gerçek bir ilişki kuramadığını, reddedildiğini, yanlış anlaşıldığını, toplumla bağlarının koptuğunu, bağlanma figürünün yokluğunu, sevilmediğini, anlaşılmadığını hissettiğinde ve

sosyal ilişkilerinin yok olması ile ortaya çıkan bir yaşantı olarak tanımlanmaktadır (İmamoğlu, 2008).

Yalnızlık ve bir başına olma durumları bazen aynı anlamda kullanılsalar da farklı anlamlar barındırırlar. Yalnızlık, kişiye acı veren ve hoşnut olunmayan bir hal iken bir başına olmak bazı insanların zaman zaman isteyebilecekleri bir haldir. Geçtan (1998) yaratıcı karaktere sahip bazı insanların kimi zaman tek kalmak veya çalışmak istediklerini ve güzel eserlerini böyle zamanlarda yarattıklarını düşünür.

2.5.2. Yalnızlığı Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Birçok kuramcı, yalnızlık hakkında görüşlerini çeşitli çalışmalarında dile getirmiştir. Bu yüzden bu bölümde daha aydınlatıcı olmak ve olaylara geniş bir perpektiften bakmak adına yalnızlıkla ilgili temel yaklaşımların birkaçına değinilmiştir.

2.5.2.1. Psikodinamik Yaklaşım

Kişiliğin yapılanmasında psikoseksüel gelişimin önemini vurgulayan Freud, bebeklik ve çocukluğun ilk dönemlerindeki ilişkilerin kişinin yaşamının sonraki yıllarında mutlak yansımalarının olacağını vurgulamaktadır. Yalnızlığa yönelik psikodinamik açıklamalar daha çok Freud'un psikoterapi yaklaşımını benimsemiş ve temel olarak görmüş olan takipçilerinden gelmiştir. Bu takipçilerin başında Zilboorg gelmektedir. Yalnızlığın bilinen ilk psikolojik açıdan analizini de Zilboorg gerçekleştirmiştir.

Zilboorg yalnızlık ve tek başınalığı kesin çizgilerle ayırmıştır. Bundan dolayı terimsel bir ayrıma dahi giden Zilboorg "loneliness" kelimesi yerine "lonesome" kelimesini tercih etmiştir (Zilboorg, 1938).

Tek başınalık, normal ve özel birini kaybetmekten dolayı gerçekleşen geçici bir ruh halidir. Yalnızlık ise hayatta inatçı ve otoriter bir durumdur ve insanın kalbini derinden etkiler. Zilboarg yalnızlığın, kendine acı verme (narsizm), kendini beğenmişlik (megolomanlık) ve düşmanlığın temel özelliklerini yansıttığını belirtir. Yalnız olan birey, çocuksu duygularını muhafaza eder ve etrafındakiler tarafından

yüceltilmek ister. Buna ek olarak, etrafındakilere veya kendine karşı açık yürekli bir hal takındığı görülmektedir (Perlman ve Peplau, 1982).

Fromm, çocuğun büyüüp geliştikçe giderek daha çok bireyleştğini bireyleşme sürecinin bir diğer sonucunun da artan yalnızlık olduğunu söylemektedir. Kişi, insana güvenlik sağlayan temel bağlardan koptukça yalnızlığını ve diğer insanlardan ayrı bir varlık olduğunu fark etmeye başlar. Bu durum onda çaresizlik ve kaygı yaratır (Geçtan, 2005). Fromm sevgiyi geliştirememiş kişilerin, yalnızlık ve önemsizlik duyguları yaşayacağını ve bu duygularla başa çıkmak için farklı farklı mekanizmaların kullanıldığını belirtmektedir (Sarıçam, 2011).

Sullivan (1953) yalnızlığın bireyin birisine duymak istediği yakınlık olgusunun gerekli miktarda tatmin edilememesi ile oluşan ve insanı rahatsız eden bir yaşantı olduğunu söylemiştir. O yetişkin bireylerin hissettiği yalnızlık duygusunun temelini bebeklik döneminde atıldığını ileri sürmüştür. Tüm insanlar en az bir sosyal yakınlığa sahip olmaya gereksinim duyarlar ve hayatları boyunca yakınlık olgusunu hissedip, onu gidermeye uğraşırlar. Çocukluk döneminde dahi kurulamayan yakınlıklar yalnızlık duygusunu yaşatırken ve bunun en sıkıntılı hali ergenlik döneminde tecrübe edilir.

Psikodinamik yaklaşımın bir diğer temsilcisi Fromm ve Reichmann'a göre insanlar; fazlasıyla rahatsızlık veren, her boyutuyla korkutucu olan yalnızlıktan kurtulmak, maruz kalmamak için mümkün olan her şeyi yapabilir. Fromm-Reichman'da yalnızlığın ortaya çıkmasında, erken çocukluk ve çocukluk sonrası, olgunluk öncesi dönemin önemli olduğu üzerinde durmuştur. Ona göre potansiyel yalnız birey, bireysel yaşantısı ile genel dünyası denilen çevre yaşantısı arasındaki farkları ayırt edebilme yeteneğini kaybetme potansiyeline sahiptir. Bu durumla yüz yüze kalan bir birey yalnız kaldığında kendisini tehdit altında hisseder. Fromm ve Reichmann ayrıca yalnızlığın temellerini çocukluk yıllarında yaşanan aile içi iletişimdeki sorunlarla doğrudan ilişkilendirmiştir. Çocuklukta yanlış ve eksik iletişimin bireyin yalnızlığında doğrudan etkili olduğunu belirtmiştir (Karaduman, 2013).

2.5.2.2. Varoluşçu Yaklaşım

Egzistansiyalistler yalnızlığın global bir duygu olduğunu ve tüm insanların hayatlarının belli periyotlarında bunu tecrübe ettiklerini söylerler. Onlara göre kişi, yaratılışı gereği yalnız olduğu için er ya da geç yalnız kalacaktır. Kişinin kendini özgür ve bağımsız kılabilmesi için etrafındakilerden ayrılması gereklidir ve bu yaklaşıma göre yalnızlık pozitif bir durum olarak göze çarpar. Onlar yalnızlığın kökeni ile ilgilenmekten ziyade, onu özün bir gerçeği olarak kabul ederler ve her insanın hayattaki en büyük rolünün bu özü bulmak olduğunu düşünürler. Yine aynı şekilde, yalnızlık duygusunu arttıran veya azaltan durumları sorgulamak onların ilgi alanları içinde yer almamaktadır (Perlman ve Peplau, 1982).

Egzistansiyalistler kişinin yaşamından sorumlu olduğu derece yalnız olduğunu düşünürler. Sorumluluk kreatif olmayı gerekli kılar. Birey kreatifliğinin farkına vardığı zaman, başka bir yaratıcı veya onu gözetip kollayan bir şey olduğu inancından vazgeçer. Derin yalnızlık duygusu, yeni bir şey oluşturma hareketinin doğasında mevcuttur. İlişkilerin hangisi olursa olsun, yalıtımı ortadan kaldıramaz. Her birey var olduğu anda yalnızdır, ancak yalnızlık paylaşılarak sevgi duygusu ile bunun acısı hafifletilir. Var olduğumuz andaki ötekileşme durumunu tolere edilebilir ve kararlı bir şekilde bu durumla mücadele edebilirsek başka insanlara da sevgi duygusu gösterebiliriz (Yalom, 2000).

2.5.2.3. Danışan Merkezli Yaklaşım

Bireylerin tümü duygu ve düşüncelerini aktarırken, sevip saygı duydukları insanların onayladığı veya toplumca kabul gören şekilde davranırlarsa daha fazla sevgi göreceğini öğrenir. Henüz küçük yaşlarda başlayan bu olgudan dolayı insanlar kendi duygularını bastırırlar. Bundan dolayı da başkaları ile kurdukları sosyal ilişkilerde kabul görme kaygısından dolayı bir nevi kabuk oluştururlar. Birey kendi iradesiyle veya mecburiyetten ötürü bu kabuğu kırdığı anda yalnızlığa karşı en savunmasız hale gelir. Reel benliğiyle karşı karşıya kalan kişi, kimsenin onu anlamadığını veya özünde kim olduğunu diğer insanların anlamayıp, kabul etmeyeceklerini düşünür. Bu da bireyde diğer sosyal hayatında yabancılaşma (alienation) durumunu beraberinde getirir. Bireyde gerçekte kim olduğunu öğrenen

başka bir kişinin onu sevmesinin mümkün olmadığı düşüncesi hâkim olur. Birey, hayatın asıl anlamının, sosyal maskesinin sosyal hayattaki gerçek ilişki veya durumlarına bağlı olmadığına karar kılması halinde ise yalnızlığın yerini umutsuzluk alır (Rogers, 1994).

2.5.2.4. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel model denilince akla Peplau, Perlman, Miceli ve Morasch gelir. Bilişi sosyal yetersizlik ve yalnızlık arasındaki bir etken olarak göstermesi, bilişsel modelin en öne çıkan yanlarından biridir. Bu model temelinde kişilerin sosyal ilişkilerini algılama ve onları değerlendirmelerindeki bilişsel dönemlere yoğunlaşır. Bu açıdan düşünüldüğünde yalnızlık, sosyal ilişkilerde algılanan memnuniyetsizlik olarak karşımıza çıkar.

Bilişsel model, duygusal ve davranışsal faktörleri göz ardı etmez. Onun yerine subjektif algılara ve ölçütlere yoğunlaşır. Buna göre, yalnızlığın bireyin sosyal ilişkilerindeki algıladığı doyumsuzluktan kaynaklandığı ifade edilir. Yaşanan yalnızlığın düzeyi, bireyin belirlediği ölçütlere göre ortaya çıkmaktadır. Bireyin sosyal ilişkilerinin değerlendirmeleri, geçmiş yaşantısından ve başkalarının deneyimlerinden etkilenir. Benzer sosyal ilişkiler yaşayan iki bireyden biri kendini yalnız hissederken diğeri bundan memnun olabilir. Bilişsel yaklaşıma göre, bu öznel değerlendirmeler, gerçek dışı olabilmektedir. Bireyler yalnızlıklarına ve kişilerarası başarısızlıklarına ilişkin olumsuz yüklemelerde bulunabilmekte ve bu durumu değişmez olarak algılayabilmektedirler

Kişinin ilişkilerdeki subjektif kriterleri yalnızlık duygusunu yükseltebilir veya azaltabilir. Bilişsel yaklaşım, içinde bulunulan sosyal ilişkiler ve edinilmek istenenler arasında fark olduğu düşünüldüğü zaman yalnızlığın meydana geleceğini savunur. Yapılan yüklemeler, yalnızlığı yenmede, duygularda ve ümitlerde yalnız bireyi etkiler. Kendine karşı negatif perspektiften bakan kişi, kendilik saygısını da düşürür. Düşük kendilik saygısı ise yalnızlığı etkilemektedir. Bu anlamda ortaya atılan iki görüş vardır. Bunlardan birincisi, kendilik saygısının yalnızlığa sebep olduğunu savunurken, diğeri ise onun sadece yalnızlığın şartlarını hazırladığını düşünür. Düşük düzeydeki kendilik saygısı, kişinin tatmin edici seviyede sosyal ilişkiler sahibi

olmasına sekte vuracak durum ve davranışlara yol açabilir (Perlman ve Peplau, 1982).

2.5.2.5. Sosyal Etkileşim Yaklaşımı

Bu yaklaşım düşünüldüğünde akla gelen ilk isim Weiss'tir ve o spesifik sosyal ilişkiler konseptinde altı adet içsel sosyal gereksinimden bahseder (1974). Bunlar aşağıda sıralanmıştır:

- a. bağlanma
- b. sosyal bütünleşme
- c. yetiştirildiğimiz ortam
- d. önem verilme ve güven duyulan biri olma
- e. yardım edebilecek çevre
- f. konsültasyon

Weiss'e göre bu ihtiyaçlar gerekli ölçüde doyurulmazsa veya hayatımızdaki birisini kaybetmemiz durumunda yalnızlık duygusu ortaya çıkacaktır.

Weiss kişilerin gereksinim duyduğu en önemli sosyal gereklilikler olarak bağlanma ve bütünleşmeyi göstermektedir. Bunun sebebi, sosyal gerekliliklerin birindeki eksikliğin farklı çeşitlerde strese neden olmasıdır. Buna örnek olarak bağlanmadaki eksikliklerin, duygusal yalnızlığa neden olması ve sosyal bütünleşmedeki eksikliklerin de sosyal yalnızlığı getirmesi gösterilebilir. Weiss duygusal yalnızlığın kişilerde kaygı, kendini soyutlama (isolation), her imaya karşı gösterilen sıfır tolerans, sabit fikirli olma ve nedensiz korku gibi duygulara yol açtığını düşünür. Sosyal yalnız ise kişilerdeki sıkıntı, bir amaca sahip olmama, depresyon, alkol bağımlılığı gibi sorunlara neden olmaktadır (Weiss, 1973).

2.5.2.6. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Young, yalnızlığı kronik, durumsal ve geçici yalnızlık olmak üzere üç boyut altında incelemiştir. Young, kişinin çevresi ile ilişki kurabilme konusundaki

becerilerinde uzun dönemli davranışsal ve bilişsel eksikliklerle sonuçlanan izolasyon duygusunu kronik yalnızlık olarak tanımlamıştır. Durumsal yalnızlık, kişinin toplumda sosyal ilişki içerisinde olduğu yakın arkadaşlarından ayrılması ile sonuçlanmaktadır. Her iki tür yalnızlıkta da arkadaşsızlığın ve çevresindeki diğer insanlar tarafından sevilmezliğin görüldüğü belirlenmiştir. Geçici yalnızlık ise, kişilerin farklı zamanlarda yaşadıkları kısa süreli yalnızlık duygusudur (Yücel, 2009).

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre yalnızlığa sebep olabilecek etmenleri incelendiğinde geçmiş yaşamda travma etkisi yaratabilecek düzeyde bir arkadaş grubu ya da topluluktan dışlanma, kişinin iletişim ve çatışma çözme becerilerinin zayıf olması sonucu sosyal çevredeki ilişkilerinin yetersiz olmasını ve kişide yerleşik olan bilişsel çarpıtmaları göstermektedir. Yalnızlık duygusuna neden olabilecek tipik bilişsel çarpıtmalar incelendiğinde ortaya çıkan bilişsel çarpıtmalar ve bu çarpıtmaların oluşumunda etkili olabilecek tek başına olmaktan hoşlanmama, düşük benlik kavramı, sosyal kaygı, sosyal uyumsuzluk, güvensizlik, otomatik düşünceler (duyguları paylaşmada sınır koymak gerektiğine inanma, cinsel kaygı, incinme korkusu ile yakınlığı reddetme, duygusal bağlanma ile ilgili kaygı, pasiflik ve gerçekçi olmayan beklentiler gibi) bulunmaktadır (Sarıçam, 2011).

Yalnızlık duygusu bilişsel uyumsuzluk modelinde, kişinin kendi iç dünyasındaki yaşantılar, algılamalar çerçevesinde ele alınmaktadır. Kişinin kendisini ve sosyal yaşamını, ilişkilerini nasıl algıladığı, değerlendirdiği bilişsel uyumsuzluk modelinde ön plandadır. Benzer sosyal ilişkilere sahip iki kişiden birisi bu durumdan hoşnutken, diğeri yalnızlık duygusuna kapılmış olabilir. Bu farklılığa neden olan en temel unsur kişinin kendisine ve sosyal ilişkilerine dair algıları ve değerlendirmeleridir. Yalnızlık yaşayan kişi için sahip olduğu ilişkilerin düzeyi, onun kendi içerisinde belirlediği seviyeler için yeterli olmayabilir. Sahip olunan yalnızlığın düzeyi, kişinin sahip olduğu sosyal ilişki seviyeleri tarafından belirlenmektedir (Duy, 2003).

2.5.2.7. Rogers'ın Fenemolojik Yaklaşımı

Rogers, yalnızlığı uyumun zayıf olmasının bir göstergesi olarak görmüştür. Toplum kişinin davranışlarını sınırlandırmış ve sosyal olarak onaylanan bir yola sokmuştur. Bu da kişinin gerçek ve başkalarına gösterdiği benliğinin birbirinden

farklı olmasına yol açmıştır. Rogers yalnızlığın en yaygın nedenini, kişinin bu gizli yanının açığa çıkması durumunda hiç kimsenin bu gizli yanına özen göstermeyeceğine ve anlamayacağına ilişkin sahip olduğu inancı olarak ele almaktadır. Kişinin sevimsiz biri olduğuna ve reddedileceğine ilişkin bu kanısı, kendisi ile ilgili gerçekleri diğerleri ile paylaşmasını engellemekte ve sonuçta yalnızlık yaşamaktadır. Özümüzde olduğumuz kişi olma riskini göze alma durumu herkesin içindeki yalnızlık duygusunu yenmek ve sosyal ilişkilerimizi olumlu anlamda geliştirmek için yapılacak ilk işlerden biridir. Yalnızlık yaşayan bireyler bu durumla kimi zaman kendi başlarına başa çıkarlarken, bazen de etkileşim grubu içinde bunu yapmak daha kolay olmaktadır (Geçtan, 2005).

2.5.3. Yalnızlık Türleri

2.5.3.1. Derin Yalnızlık- Sosyal Durum Yalnızlığı- Duygusal Yalnızlık- Gizli Yalnızlık- Triad Yalnızlık

Yahyaoğlu (2007), yalnızlığı derin yalnızlık, sosyal durum yalnızlığı, duygusal yalnızlık, gizli yalnızlık ve triad yalnızlık olmak üzere beş boyutta ele almıştır.

Derin yalnızlık kavramı, kişilerin etrafındaki insanlara bağlarını her anlamda noktaladığı, depresyonu, onun spesifik özelliklerini de içine alan ve kişiye derin acı veren bir yalnızlık çeşididir. İleri safhalarında, yaşanan depresyon ve yalnızlık artar. Bu durum kişinin hayattan aldığı tüm zevklerin sonlanmasına neden olur. Yaşamı anlamsız bu kişilerde yorgunluk, halsizlik, kararsızlık, sürekli bir şeyleri unutma, çaresiz hissetme ve yaşamına son verme düşünceleri vardır. Eğer gerekli tedbirler alınmazsa bu kişiler intihar edebilir. Bundan dolayı acilen psikiyatrik destek görmeleri önemlidir.

Sosyal durum yalnızlığı ise kişinin içinde bulunduğu toplumda ve çevresinde yalnız hissetmesidir. Toplumsal alandaki aktivitelere katılmaz ve yaşadığı topluma yabancılaşma başlar. Artık onlar için kalabalık gruplar kendilerini iyi hissedecekleri ortamlar değildir ve başka kişilerle yapılan toplu aktiviteler anlamını yitirmiştir. Herhangi bir etkinlikte görev veya sorumluluk almaz istemezler. Eğitim amaçlı başka bir ülkeye veya şehre giden kişilerin yalnızlığı bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

Yeni edinilen sosyal bir grup veya hizmet kurumunda sosyal yalnızlık hissetmek ilk zamanlarda normal olarak algılanabilir, ancak bu his uzun sürdüğü takdirde oryantasyon problemleri ortaya çıkacaktır ve sosyal durum yalnızlığı meydana gelecektir.

Kişilerin iç dünyalarındaki umdukları şeylerin olmaması durumunda tecrübe ettikleri yalnızlık türü duygusal yalnızlıktır. Bu durum bireyin sevgisine, beklentilerine veya hak ettiklerini alamadığını düşündüğü takdirde yaşanan yalnızlıktır. Yaşadıkları karşısında hezeyana uğrayan bireyin iç dünyası da bu durumdan kötü etkilenmiştir. Duygusal yalnızlık esnasında bireyin çevre koşulları ve fiziksel sağlık durumu iyidir fakat bunlar kısa bir zamanda kötüye gidebilir ve hastalık meydana gelebilir. Kişinin yaşadığı hezeyanın düzeyi, zamanı ve bunlara karşı gösterdiği dayanıklılığa göre sonuçlar farklı çıkabilir.

Gizli yalnızlık ise dışarıdan problemsiz gibi görünen bir durumdur. Bireyin başına gelen önemli ve üzücü olayların veya kırgınlıkların ardından oluşan bu yalnızlık türünde duygular dışarıya belli edilmemiştir. Genellikle "Ben kapalı kutu gibiyim, duygularımı belli etmem" diyen insanlar bu durumdan muzdariptirler. Bu yalnızlık türündeki insanlar eğer takındıkları tavrı değiştirmezlerse, yalnızlık durumu dışarıdan da gözlemlenir hale gelebilir. Genelde haksız durumlara karşı boyun eğmeyen ve doğruları söyleyen kişiler, gizli yalnızlık yaşamaktadır.

Depresyon ve korku ile birlikte tecrübe edilen yalnızlık türüne Triad yalnızlık denir. Karışık duygulara sahne olan bu yalnızlık türünde kişide bitik veya birden patlayıp her şeye kızan bir hal vardır. Duygu dünyasındaki bu gelgitli tavır, kişiyi daha da yalnızlığa iter ve adeta bir kördüğüm gibi içinden çıkılmaz hal alır. Profesyonel yardım almadan kişinin bu durumun üstesinden gelmeyi başarması çok zordur. Psikoterapi destekli ilaçla tedavi bu durumda başvuru en yaygın yoldur (Yahyaoglu, 2007)

2.5.3.2. Duygusal Yalnızlık – Sosyal Yalnızlık

Weiss'e göre yalnızlık iki farklı şekilde yaşanmaktadır; duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık. Weiss (1973), yalnızlığın ergenlik döneminde anne ve babanın

bağlanma figürleri olmaktan çıktığında belirmeye başladığını ifade eder. Duygusal yalnızlığı, bu yakın bağlanma ilişkilerinin olmamasının ya da kaybedilmesinin bir sonucu olarak değerlendirmektedir. Ergenlik dönemi boyunca, ergenin ana babasından ayrılacağı ve onlardan psikolojik olarak bağımsızlaşacağı düşüncesi, daha da belirgin hale gelmeye başlar. Ergenin birincil bağıllık figürü olan ana babasından ayrılıp, aynı cinsten ya da karşı cinsten akranlarıyla ilişkilerini yeniden düzenlediği görülür. Ergenin bağıllık konusundaki bu düzenlemesi, kişilerarası ilişkilerinde bozulmaya yol açmakta, gencin tümüyle yalıtılmış olduğu durumlar bile olabilmektedir. Yalnızlığın nedeni tek başına olmak değildir. Ancak sosyal çevre olmadığında ya da ihtiyaç duyulan belli bazı sosyal ilişkiler olmadığında yalnızlığın ortaya çıkacağını belirtmiştir. Bağlanma, yakınlık, samimiyet gibi sosyal ilişki koşullarının yokluğu durumunda da yalnızlık hissedilir. Sosyal yalnızlığın ne olduğu konusunda duygusal yalnızlığın aksine net olamayan Weiss, 1973 yılında yayınladığı eserinde bir arkadaş grubunun yokluğu şeklinde yaptığı sosyal yalnızlık tanımının, ileri ki yıllarda yapılan çalışmalarla yanlışlandığını belirtmektedir. Sosyal yalnızlığın belirgin belirtileri marjinal hissetmeyle beraber amaçsızlık ve can sıkıntısıdır. Can sıkıntısı günlük rutin görevlerden kaynaklanır. Çünkü basit rutin işler başladığında başkalarından onay görmek anlamını yitirir. Weiss sosyal yalnızlığın bir mantıksal yapıdan çok, bir sendrom olarak görülmesi ve tanımlanmaktan çok betimlenmesi gerektiğini öne sürmüştür (Weiss, 1983).

2.5.3.3. Durumsal Yalnızlık – Sürekli Yalnızlık

Jones (1987) yalnızlığın çeşitli boyutları olduğunu düşünmektedir ve "durumsal yalnızlık" ile "sürekli yalnızlık" olmak üzere iki tür yalnızlık olduğunu ileri sürmektedir. Durumsal yalnızlık, o anda yaşanan veya o anı etkileyebilecek, etkisi devam eden son zamanları ele alan, bireyler arasındaki ilişkilerde yaşanan noksanlıktan dolayı kaynaklanan bir yalnızlık boyutudur. Sürekli yalnızlık ise kararlı kişilik özelliklerinin, kişinin sürekli olarak başkalarıyla olan ilişkilerinde başarısızlık ve negatif sonuçlar ortaya çıkarmasından kaynaklanır. Bu durumlara edilecek olan müdahale de bu yüzden farklı olmalıdır. Durumsal yalnızlıkta kısa süreli ve kriz odaklı bir müdahale ile sosyal ağı geliştirmek amaçlanması gerekir. Öte yandan

sürekli yalnızlıkta sosyal ve bireyler arası ilişki vasıflarına dokunan yaklaşımlar daha verimli sonuçlar verecektir.

2.5.3.4. Kronik Yalnızlık – Durumsal Yalnızlık – Geçici Yalnızlık

Beck ve Young (1978) yalnızlığı, kronik yalnızlık, durumsal yalnızlık ve geçici yalnızlık olarak 3 alt boyutta incelemiştir. Kronik yalnızlık en az birkaç yıl gibi görece uzun bir periyot sürerken, doyum sağlayan bireyler arası ilişkileri kuramama durumlarında meydana gelen yalnızlık boyutudur. Durumsal yalnızlık ise kişinin hayatında meydana gelen aileden ayrılma, başka şehirlerde üniversite okumak veya çalışmak gibi değişikliklerden kaynaklanan bir durumdur. Sonuncu alt boyut olan geçici yalnızlık, diğer iki alt boyuttan daha sık görülmektedir. Kişiler gündelik hayatlarının herhangi bir bölümünde bu yalnızlık türü ile karşılaşabilirler ve bu durum birisi ile iletişime geçildiği anda biter.

2.5.4. Beliren Yetişkinlerde Yalnızlık

İnsanlar yalnız yaşayamayan, başkalarıyla birlikte var olan ve yakın ilişkiler arayan canlılardır. Yakın ilişki ya da aşk, bazen kişisel bir ilişki, bazen kişisel ilişkilerin özel bir ögesi ya da bir özelliği, bazen de bir insanın diğerine duyduğu belli bir duyguyu belirtmek için kullanılmaktadır (Atak ve Taştan, 2012).

Ergenlikte flört ilişkilerinde ergen tarafından, “ben burada ve şimdi kiminle olmaktan mutlu olurum?” sorusuna cevap aranırken, beliren yetişkinlerde “yaşamımı nasıl bir eşle geçirmeyi düşünüyorum” sorusuna cevap arama şeklindedir. Yani, ergenler ve beliren yetişkinlerin bakış açıları farklıdır (Atak ve Taştan, 2012).

Sevilen kişiyle karşılıklı anlayış ve iletişim temelinde kurulan duygusal bir bağlılık olarak nitelendirilen yakın ilişkiler (Sternberg, 1986), beliren yetişkinlik (emerging adulthood) döneminde bulunan 19-26 yaşları arasındaki bireylerin en önemli psikososyal gelişim görevleri arasında yer almaktadır (Arnett, 2000; Eryılmaz ve Ercan, 2010). Yakın ilişkiler kapsamında ele alınan romantik ilişkiler ise kadın ve erkek arasında gelişen tutku, bağlılık ve yakınlığın bileşiminden oluşan bir ilişki olarak tanımlanmaktadır (Sternberg, 1986). Özellikle beliren yetişkinlik dönemini içeren üniversite yıllarında kurulan romantik ilişkiler, gençlerin sosyal, cinsel ve

kişilik gelişimleri ile akran ilişkilerini etkilemesinin yanı sıra yetişkinlik döneminde kurulacak yakın ilişkilerinin niteliğini ve evlilik sürecinde eş seçimlerini belirlemesi açısından oldukça büyük bir öneme sahiptir (Furman, 2002).

Toplumda ve ilişkiler ağı içinde beliren yetişkinler, karşısındaki insanda hem kendisini çeken nitelikleri hem de kendisine tatsız ve can sıkıcı gelen nitelikleri öğrenir. Ayrıca, kendilerini daha yakından tanımak isteyenlerin, onları nasıl değerlendirdiklerini de görürler (Atak ve Taştan, 2012). Başkalarının kendilerinde neyi çekici bulduklarını ve neyi tatsız ve can sıkıcı bulduklarını öğrenirler. Kimlik keşiflerine karşın, bireylerin beliren yetişkinlikte yaşadıkları aşk ve iş denemeleri her zaman olumlu sonuçlanmamaktadır. Bireyler, aşk konusunda bazen umutsuzluk ve reddedilme yaşamaktadırlar (Atak ve Taştan, 2012).

Bu dönemdeki genç yetişkinler diğerleriyle derin kişisel bağlanmalar gerçekleştiremezse, yalıtılmışlık yaşarlar ve kendilerine odaklanırlar. Bu gelişim döneminde ifade edilen yalıtılmışlık kavramının “yalnızlık” kavramıyla paralel olduğu düşünülmektedir. Romantik yakınlık kurma, tüm yaşam dönemlerinde önemli olmasına karşın özellikle ergenlikte ve beliren yetişkinlikte gelişimsel bir görev olarak kabul edilmektedir (Erikson, 1968; Arnet, 2000).

2.5.5. Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılık

Günümüz dünyasında insanlar arasındaki iletişimin daha kolay sağlanabilmesi adına birçok yeniliklerle karşı karşıyayız. Oysa hızla gelişen ve kalabalıklaşan dünya da çevremize baktığımızda kendini isteyerek ya da istemeyerek çevresinden uzak tutmaya çalışan ve giderek yalnızlaşan insanlar görmekteyiz. Dayanıklı insan, çevresinde ona destek olan, varlığını kabul eden, seven ve değer veren bireylerle dayanıklı olur.

İnsan başkaları ile beraber olduğu zaman da yalnızlığı yaşayabilir. Buna bağlı olarak yalnızlığın temelini, yaşanan sosyal ilişkilerin yetersizliği ve bu ilişkilerden alınan doyum düzeyinin düşüklüğü oluşturmaktadır (Buluş, 1997). Yalnızlık ileriki yaşlarda görülmesi beklenirken bilinenin tersine daha çok ergenler ve genç yetişkinler arasında ortaya çıkmaktadır (Çeçen, 2007). Ergenliğin son dönemlerinin

ve yetişkinliğe başlangıç döneminin özellikle yalnızlık duygularının yaşanması bakımından tehlikeli dönemler olduğu gözlenmektedir (Bıyık, 2004).

Yalnızlığın yaşandığı dönemde bireyin üstesinden gelmesi gereken görevleri ve sorumlulukları bulunmaktadır. Diğer taraftan geçirmekte oldukları döneme özgü bedensel, ruhsal değişimler ve üniversiteye başlamakla birlikte sosyal ortamın değişmesi yakın ilişkilerinde sorunlar yaşamalarına neden olabilir (Bıyık, 2004).

Çevresine uyum sağlama çabası içinde olan birey, yaşamında sevdiği birini kaybetmesi, işinden kovulması, ölümcül bir hastalığa yakalanması, aile bütünlüğünün bozulması gibi birtakım sorunlarla karşılaşmaktadır. Söz konusu bu olaylar karşısında eğer insan kendini koruyacak yeterli donanıma sahip değilse, sorunlar karşısında kendini güçsüz hissedip, psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklar yaşamaktadır. Diğer bir tarafta öyle insanlar da vardır ki, en büyük felaketler karşısında bile yaşamlarını sürdürmeye devam ederler ve kendileri için gerekli olan enerji ve gücü yine kendileri üretmektedirler. Sahip oldukları yaşam becerileri ile yaşanan sorunlar karşısında ayakta kalabilmeyi başaran bu bireyler, sağlıklı olmaya yönelmiş, bireysel amaçlara sahip ve daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan bireylerdir (Terzi, 2008).

Psikolojik dayanıklılık “kişinin gelişimine ve uyumuna yönelik ciddi tehditlerin olmasına rağmen iyi sonuçların görülmesi” şeklinde tanımlanmıştır (Masten, 2001). Psikolojik dayanıklılığın bağlanma, denetim ve meydan okuma boyutları stresin olumsuz etkilerini en aza indirmektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler sadece yapacakları davranışı seçmeyi değil, aynı zamanda yapacakları davranışın önemine de çok inanırlar. Yaşamlarındaki olayların kendi kontrolleri dahilinde geliştiğini hissederek bireyler kendi yaşamlarını kendileri yönetirler, olumsuz sonuç doğurabilecek dışsal güçleri etkisiz hale getirirler. Psikolojik dayanıklılık özelliği gösteren kişiler yaşamı sorgulayarak yaşamayı tercih etmektedirler. Karşılaştıkları durumları kolayca kabullenmeyip, fikirlerinin arkasındaki davranışlar sergilemektedirler. Yeni yaşantılara ve yeni insanlarla iletişime karşı daha açıktırlar.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, veri toplama araçları ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymak amaçlanmıştır.

Araştırmada genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Genel tarama modelleri çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan taramalardır. Genel tarama

modelleri ile tekil ya da ilişkisel taramalar yapılabilir (Karasar, 2011). İlişkisel tarama, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılan araştırma modelidir (Büyüköztürk, Çakmak, Özcan, Karadeniz ve Demirel, 2013).

3.2. Çalışma Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, 18- 28 yaş arasında bulunan üniversite eğitimi almış bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2016- 2017 eğitim- öğretim yılında Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'nde formasyon alan öğretmen adayları ve üniversite öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubu, Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'nde formasyon alan öğretmen adayları ve üniversite öğrencilerinden amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen 543'ü kız, 116'sı erkek olmak üzere toplam 659 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemi kullanılarak Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi'ndeki bölümlerin bir listesi yapılmış, yansızlık ilkesine dayalı olarak örneklem grubu belirlenmiştir. Çalışma grubunun çeşitli değişkenlere göre dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Beliren Yetişkinlerin Cinsiyet, Yaş, Ailenin Gelir Düzeyi ve Medeni Durumlarına İlişkin Frekans Tablosu

		Frekans		Yüzde (%)	
C i n s i y e t	Er k	1	1		
		1	7		
		6	.		
	K ı z	5	8		
		4	2		
3		.			
Top	6	1			

	lam	5	0
		9	0
Yaş	20	4	7
	-	8	4
	24	9	. 3
	25	1	2
	-	7	5
	28	0	. 7
	To	6	1
	pla	5	0
	m	9	0
Ge	0-	8	1
	14	1	2
	04		. 3
lir	TL		
	ara		
	sı		
D	14	1	2
	05	8	7
	-	4	. 8
üz	20		
	00		
	TL		
eyi	ara		
	sı		
	20	2	3
	01	3	5
	-	1	. 1
	30		
	00		
	TL		
	ara		
	sı		
	30	1	2

	01 TL ve üz eri nde	6 3	4 .8
	To pla m	6 5 9	1 0 0
M ed en i D ur u m	Be ka r	5 4 6	8 3 .1
	Ev li	1 1 1	1 6 .9
	To pla m	6 5 7	1 0 0

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Friborg ve ark., 2003)", yaşam doyumu puanlarının

belirlenmesi amacıyla Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985)" ve yalnızlık puanlarının belirlenmesi amacıyla Demir (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "UCLA Yalnızlık Ölçeği (Russel, Peplau ve Ferguson, 1978)" kullanılmıştır. Bu veri toplama araçları aşağıda açıklanmaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireyler hakkında bazı genel bilgileri toplamak amacıyla, araştırmacı tarafından "Kişisel Bilgi Formu" hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu'nda cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi ve medeni durumlarını belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

3.3.2. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ)

Araştırmada beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Friborg ve ark., 2003)" kullanılmıştır.

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş olup 'kişisel güç', 'yapısal stil', sosyal yeterlilik', 'aile uyumu' ve 'sosyal kaynaklar' boyutlarını içermektedir. Daha sonra yapılan bir çalışma (Friborg ve ark., 2005) ölçeğin altı boyutlu yapısıyla psikolojik dayanıklılık modelini daha iyi açıkladığını göstermektedir. Friborg ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada 'kişisel güç' boyutu 'kendilik algısı' ve 'gelecek algısı' biçiminde ikiye ayrılmış ve toplam altı boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçekte, 'yapısal stil' (3, 9, 15, 21) ve 'gelecek algısı' (2, 8, 14, 20) 4'er madde; 'aile uyumu' (5, 11, 17, 23, 26, 32), 'kendilik algısı' (1, 7, 13, 19, 28, 31) ve 'sosyal yeterlilik' (4, 10, 16, 22, 25, 29) 6'şar madde ve 'sosyal kaynaklar' (6, 12, 18, 24, 27, 30, 33) ise 7 madde ile ölçülmektedir (Basım ve Çetin, 2011).

"Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği", 33 sorudan oluşan 5'li likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 33 ve en yüksek

puan da 165'tir. Şematik biçimde yapılan değerlendirmede psikolojik dayanıklılığın yüksek veya düşük ölçülmesinde puanlama şekli serbest bırakılmıştır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılmış, güvenilirlik ve geçerliliği incelenmiştir. Basım ve Çetin (2011) tarafından ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının 0.66 ile 0.81 arasında ve test-tekrar test güvenilirliklerinin ise 0.68 ile 0.81 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin geçerlilik çalışması için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve altı faktörlü yapı toplam %57'lik varyans açıklamıştır. Ayırt edici ve örtüşme geçerliliği için Kişilik Ölçeği (Engvik, 1993) ile Sosyal Zeka Ölçeği (Silvera ve ark., 2001) kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için yapısal eşitlik modelinin iç tutarlılık değerleri; 'Kendilik Algısı' için 0.80, 'Gelecek Algısı' için 0.75, 'Sosyal Yeterlilik' için 0.82, 'Aile Uyumu' için 0.86, 'Sosyal Kaynaklar' için 0.84 ve 'Yapısal Stil' için 0.76 olarak bulunmuştur (Friborg ve ark. 2005).

3.3.3.Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) (The Satisfaction with Life Scale)

Araştırma grubundaki beliren yetişkinlerin yaşam doyumu düzeylerini ölçmek için Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan "Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985)" kullanılmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction with Life Scale-SWLS) Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Bireylere uygulanan Yaşam Doyum Ölçeği'ndeki ifadeler 1-verilen ifade bana hiç uygun değil ve 7-verilen ifade bana çok uygun derecelendirmeleri aralığında değişmektedir. Bireyin uygun sıklık derecesini seçtiği yedili derecelendirmeyi içeren ölçek toplam 5 olumlu maddeden oluşmaktadır. Ölçek puanları 5 ile 35 puan arasında değişmektedir. Ölçek puanlarının artması, algılanan genel yaşam doyumunun da arttığını göstermektedir.

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985), Yaşam Doyumu Ölçeği'nin güvenilirlik çalışmaları için iki ay aralıkla elde ettikleri test-test tekrar korelasyon

katsayısını 0.82, Cronbach Alfa katsayısını ise 0.87 olarak belirlemişlerdir. Köker (1991) ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının 0.85 olduğunu belirlemiştir. Yetim (1991) ise, düzeltilmiş split-half değerini 0.75 ve Kuder Richardson–20 değerini ise 0.78 olarak belirlemiştir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.79 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. UCLA Yalnızlık Ölçeği (UYÖ) (University of California Los Angeles Loneliness Scale)

Araştırma grubundaki beliren yetişkinlerin yalnızlık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Demir (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan “UCLA Yalnızlık Ölçeği (Russel, Peplau ve Ferguson, 1978)” kullanılmıştır.

Bireylerin genel yalnızlık düzeyini ölçmek amacıyla Russell, Paplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ölçek daha sonra tüm maddelerin olumsuz maddeler içeriyor olmasının sistematik yanlılığa neden olduğu düşünülerek Russell, Paplau ve Cutrona (1980) tarafından tekrar gözden geçirilmiştir. Ölçek 10 maddesi olumlu yani anlamsal olarak yalnızlık içermeyen, diğer 10 maddesi olumsuz yani anlamsal olarak yalnız bireyleri belirlemeye yönelik toplam 20 maddelik dördümlük likert tipi derecelenmeye sahiptir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20'dir. Alınan yüksek puanlar bireylerin daha fazla yalnızlık yaşadığına işaret etmektedir (Demir, 1989). Ülkemizde ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Demir (1989)'in yaptığı çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı ile ilgili analizler toplam 72 kişi üzerinde hesaplanmış ve cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.96 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin beş hafta ara ile yapılan test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.94 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

3.4.1. Verilerin Toplanması

Verileri toplamak amacıyla daha önce amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen beliren yetişkinlere ölçeklerin uygulanacağı saatler, bölüm hocalarıyla birlikte belirlenmiş ve izinler alınmıştır. Belirlenen saatlerde kitapçık şekline getirilen form kullanılmıştır. Kitapçık, beliren yetişkinlerin demografik bilgilerini elde etmek için

kişisel bilgi formu, Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden (UYÖ) oluşmaktadır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş ve uygulamayla ilgili bilgi verilmiştir. Uygulama sınıf ortamında gruplar halinde araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiş ve yaklaşık 40-50 dakika sürmüştür.

3.4.2. Verilerin Analizi

Veriler değerlendirilmeden önce, araştırmaya katılan her bir kişiye ait uygulama tek tek incelenmiştir. Araştırma verileri toplandıktan sonra bilgisayar ortamına aktarılarak analizler için hazır duruma getirilmiştir. Araştırma verilerinin istatistiksel analizinde değişkenlere bağlı SPSS 18. 00 paket programı kullanılarak frekans, yüzde, bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi, tukey testi, pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği ve çoklu doğrusal regresyon analizlerinden yararlanılmıştır.

Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri; “cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi, medeni durum”, yaşam doyumu ve yalnızlık 'tan oluşmaktadır. Bağımlı değişken ise beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık (Yapısal Stil, Gelecek Algısı, Aile Uyumu, Kendilik Algısı, Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Kaynaklar) düzeyleridir.

Her üç ölçekten elde edilen puan dağılımları bilgisayara cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi ve medeni durum değişkenlerine göre kodlanarak girilmiştir. Beliren yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının cinsiyet, yaş ve medeni durum değişkenleri açısından farklılaşma durumunu ortaya koymak amacıyla bağımsız gruplar için t testi kullanılmıştır. Ailenin gelir düzeyi değişkenine göre beliren yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenebilmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış, farklılaşma çıkan durumlarda kaynağın belirlenmesi amacıyla tukey testi kullanılmıştır. Beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri arasında ilişki olup olmadığını tespit etmek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmıştır. Beliren yetişkinlerin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin, psikolojik dayanıklılık

düzelelerini yordayıp yordamadığını tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi tekniğı kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerini yanıtlamak için elde edilen verilerin istatistiksel çözümleri sonucunda ulaşılan bulgular, bu bulgulara ait tablolar, tablolara ilişkin açıklamalar ve bulgulara ilişkin yorumlar yer almaktadır. Bulgu ve yorumların sıralamasında alt problemlerin sırası izlenmiştir.

Tablo 2: Beliren Yetişkinlerin Cinsiyete Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık, Toplam Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Dayanıklılık alt boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler ve t Testi Sonuçları

	CİNSİYET	N	\bar{X}	S	t	P
Yaşam Doyumu	Erkek	116	21.74	5.47	-2.387	0.018*
	Kız	543	23.08	5.68		
Yalnızlık	Erkek	116	34.50	9.29	0.726	0.469
	Kız	543	33.82	8.92		
Toplam Psikolojik Dayanıklılık	Erkek	116	123.71	17.46	-1.091	0.277
	Kız	543	125.66	17.53		
Yapısal Stil	Erkek	116	13.93	3.54	-1.062	0.290
	Kız	543	14.32	3.40		
Gelecek Algısı	Erkek	116	14.81	3.69	-0.326	0.745
	Kız	543	14.93	3.41		
Aile Uyumu	Erkek	116	23.06	4.38	-1.157	0.249
	Kız	543	23.60	4.96		
Kendilik Algısı	Erkek	116	22.82	4.33	2.075	0.039*
	Kız	543	21.89	4.60		
Sosyal Yeterlilik	Erkek	116	21.72	4.58	-1.264	0.208
	Kız	543	22.31	4.51		
Sosyal Kaynaklar	Erkek	116	27.34	5.01	-2.454	0.015*
	Kız	543	28.59	4.81		

*p < .05

Tablo 2 incelendiğinde, kızların “Yaşam Doyumu” puan ortalamaları ($\bar{X} = 23.08$), erkeklerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 21.74$) yüksek bulunmuştur.

Yapılan t testi sonucuna göre kız ve erkeklerin yaşam doyumu puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($t(657) = -2.387, p < .05$).

Kızların “Yalnızlık” puan ortalamaları ($\bar{X} = 33.82$), erkeklerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 34.50$) düşük bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre kız ve erkeklerin yalnızlık puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t(657) = 0.726, p > .05$).

Kızların “Toplam Psikolojik Dayanıklılık” puan ortalamaları ($\bar{X} = 125.66$), erkeklerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 123.71$) yüksek bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre kız ve erkeklerin toplam psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t(657) = -1.091, p > .05$).

Kızların “Yapısal Stil” puan ortalamaları ($\bar{X} = 14.32$), erkeklerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 13.93$) yüksek bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre kız ve erkeklerin yapısal stil puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t(657) = -1.062, p > .05$).

Kızların “Gelecek Algısı” puan ortalamaları ($\bar{X} = 14.93$), erkeklerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 14.81$) yüksek bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre kız ve erkeklerin gelecek algısı puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t(657) = -0.326, p > .05$).

Kızların “Aile Uyumu” puan ortalamaları ($\bar{X} = 23.60$), erkeklerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 23.06$) yüksek bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre kız ve erkeklerin aile uyumu puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t(657) = -1.157, p > .05$).

Kızların “Kendilik Algısı” puan ortalamaları ($\bar{X} = 21.89$), erkeklerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 22.82$) düşük bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre kız ve erkeklerin kendilik algısı puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($t(657) = 2.075, p < .05$).

Kızların “Sosyal Yeterlilik” puan ortalamaları ($\bar{X} = 22.31$), erkeklerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 21.72$) yüksek bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre kız

ve erkeklerin sosyal yeterlilik puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t(657) = -1.264, p > .05$).

Kızların “Sosyal Kaynaklar” puan ortalamaları ($\bar{X} = 28.59$), erkeklerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 27.34$) yüksek bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre kız ve erkeklerin sosyal kaynaklar puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($t(657) = -2.454, p < .05$).

Tablo 3: Beliren Yetişkinlerin Yaşa Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık, Toplam Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Dayanıklılık alt boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler ve t Testi Sonuçları

	YAŞ	N	\bar{X}	S	t	p
Yaşam Doyumu	20-24	489	22.90	5.67	0.417	0.677
	25-28	170	22.69	5.63		
Yalnızlık	20-24	489	33.87	8.69	-0.332	0.740
	25-28	170	34.15	9.79		
Toplam Psikolojik Dayanıklılık	20-24	489	124.76	17.24	-1.342	0.181
	25-28	170	126.91	18.26		
Yapısal Stil	20-24	489	14.10	3.47	-1.981	0.049*
	25-28	170	14.68	3.25		
Gelecek Algısı	20-24	489	14.79	3.49	-1.505	0.133
	25-28	170	15.24	3.34		
Aile Uyumu	20-24	489	23.72	4.91	2.021	0.044*
	25-28	170	22.87	4.71		
Kendilik Algısı	20-24	489	21.73	4.56	-3.186	0.002*
	25-28	170	23.00	4.46		
Sosyal	20-24	489	22.09	4.48	-1.065	0.288

Yeterlilik	25-28	170	22.53	4.65		
Sosyal	20-24	489	28.30	4.79		
Kaynaklar	25-28	170	28.57	5.06	-0.593	0.554

***p < .05**

Tablo 3 incelendiğinde, 20-24 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin “Yaşam Doyumu” puan ortalamaları ($\bar{X} = 22.90$), 25-28 yaş aralığında bulunanların puan ortalamasından ($\bar{X} = 22.69$) yüksek bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre 20-24 ve 25-28 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin yaşam doyumu puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t(657) = 0.417, p > .05$).

20-24 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin “Yalnızlık” puan ortalamaları ($\bar{X} = 33.87$), 25-28 yaş aralığında bulunanların puan ortalamasından ($\bar{X} = 34.15$) düşük bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre 20-24 ve 25-28 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin yalnızlık puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t(657) = -0.332, p > .05$).

20-24 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin “Toplam Psikolojik Dayanıklılık” puan ortalamaları ($\bar{X} = 124.76$), 25-28 yaş aralığında bulunanların puan ortalamasından ($\bar{X} = 126.91$) düşük bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre 20-24 ve 25-28 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin toplam psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t(657) = -1.342, p > .05$).

20-24 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin “Yapısal Stil” puan ortalamaları ($\bar{X} = 14.10$), 25-28 yaş aralığında bulunanların puan ortalamasından ($\bar{X} = 14.68$) düşük bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre 20-24 ve 25-28 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin yapısal stil puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($t(657) = -1.981, p < .05$).

20-24 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin “Gelecek Algısı” puan ortalamaları ($\bar{X} = 14.79$), 25-28 yaş aralığında bulunanların puan ortalamasından ($\bar{X} = 15.24$) düşük bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre 20-24 ve 25-28 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin gelecek algısı puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t(657) = -1.505, p > .05$).

20-24 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin “Aile Uyumu” puan ortalamaları ($\bar{X} = 23.72$), 25-28 yaş aralığında bulunanların puan ortalamasından ($\bar{X} = 22.87$) yüksek bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre 20-24 ve 25-28 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin aile uyumu puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($t(657) = 2.021, p < .05$).

20-24 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin “Kendilik Algısı” puan ortalamaları ($\bar{X} = 21.73$), 25-28 yaş aralığında bulunanların puan ortalamasından ($\bar{X} = 23.00$) düşük bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre 20-24 ve 25-28 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin kendilik algısı puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($t(657) = -3.186, p < .05$).

20-24 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin “Sosyal Yeterlilik” puan ortalamaları ($\bar{X} = 22.09$), 25-28 yaş aralığında bulunanların puan ortalamasından ($\bar{X} = 22.53$) düşük bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre 20-24 ve 25-28 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin sosyal yeterlilik puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t(657) = -1.065, p > .05$).

20-24 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin “Sosyal Kaynaklar” puan ortalamaları ($\bar{X} = 28.30$), 25-28 yaş aralığında bulunanların puan ortalamasından ($\bar{X} = 28.57$) düşük bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre 20-24 ve 25-28 yaş aralığında bulunan yetişkinlerin sosyal kaynaklar puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t(657) = -0.593, p > .05$).

Tablo 4: Beliren Yetişkinlerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık, Toplam Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Dayanıklılık alt boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	AİLE GELİR DÜZEYİ	N	\bar{X}	S
Yaşam	0-1404 TL arası	81	20.70	5.32
	1405-2000 TL arası	184	22.11	5.96

Doyumu	2001-3000 TL arası	231	23.13	5.74
	3001 VE ÜSTÜ	163	24.34	4.90
Yalnızlık	0-1404 TL arası	81	36.01	9.92
	1405-2000 TL arası	184	34.73	8.32
	2001-3000 TL arası	231	32.22	8.55
	3001 VE ÜSTÜ	163	34.46	9.48
Toplam Psikolojik Dayanıklılık	0-1404 TL arası	81	120.97	18.50
	1405-2000 TL arası	184	123.20	17.09
	2001-3000 TL arası	231	127.49	17.15
	3001 VE ÜSTÜ	163	126.79	17.51
Yapısal Stil	0-1404 TL arası	81	13.98	3.38
	1405-2000 TL arası	184	14.05	3.52
	2001-3000 TL arası	231	14.44	3.40
	3001 VE ÜSTÜ	163	14.34	3.38
Gelecek Algısı	0-1404 TL arası	81	13.74	3.86
	1405-2000 TL arası	184	14.57	3.42
	2001-3000 TL arası	231	15.19	3.42
	3001 VE ÜSTÜ	163	15.46	3.19
Aile Uyumu	0-1404 TL arası	81	23.01	5.34
	1405-2000 TL arası	184	23.25	5.15
	2001-3000 TL arası	231	23.90	4.68
	3001 VE ÜSTÜ	163	23.47	4.53
Kendilik Algısı	0-1404 TL arası	81	20.83	5.02
	1405-2000 TL arası	184	21.75	4.47
	2001-3000 TL arası	231	22.62	4.24
	3001 VE ÜSTÜ	163	22.20	4.76
Sosyal Yeterlilik	0-1404 TL arası	81	21.80	5.02
	1405-2000 TL arası	184	21.47	4.26
	2001-3000 TL arası	231	22.66	4.65
	3001 VE ÜSTÜ	163	22.60	4.30
	0-1404 TL arası	81	27.59	4.71

Sosyal	1405-2000 TL arası	184	28.09	4.87
Kaynaklar	2001-3000 TL arası	231	28.64	4.94
	3001 VE ÜSTÜ	163	28.69	4.79

Tablo 4 incelendiğinde, “Yaşam Doyumu” puanlarında en yüksek ortalama 24.34 ile 3001 ve üzeri, en düşük ortalama ise 20.70 ile 0-1404 TL arasında geliri olanlarda; “Yalnızlık” puanlarında en yüksek ortalama 36.01 ile 0-1404 TL arası, en düşük ortalama ise 32.22 ile 2001-3000 TL arasında geliri olanlarda; “Toplam Psikolojik Dayanıklılık” puanlarında en yüksek ortalama 127.49 ile 2001-3000 TL arası, en düşük ortalama ise 120.97 ile 0-1404 TL arasında geliri olanlarda; “Yapısal Stil” puanlarında en yüksek ortalama 14.44 ile 2001-3000 TL arası, en düşük ortalama ise 13.98 ile 0-1404 TL arasında geliri olanlarda; “Gelecek Algısı” puanlarında en yüksek ortalama 15.46 ile 3001 ve üzeri, en düşük ortalama ise 13.74 ile 0-1404 TL arasında geliri olanlarda; “Aile Uyumu” puanlarında en yüksek ortalama 23.90 ile 2001-3000 TL arası, en düşük ortalama ise 23.01 ile 0-1404 TL arasında geliri olanlarda; “Kendilik Algısı” puanlarında en yüksek ortalama 22.62 ile 2001-3000 TL arası, en düşük ortalama ise 20.83 ile 0-1404 TL arasında geliri olanlarda; “Sosyal Yeterlilik” puanlarında en yüksek ortalama 22.66 ile 2001-3000 TL arası, en düşük ortalama ise 21.47 ile 1405-2000 TL arasında geliri olanlarda; “Sosyal Kaynaklar” puanlarında en yüksek ortalama 28.69 ile 3001 ve üzeri, en düşük ortalama ise 27.59 ile 0-1404 TL arasında geliri olanlarda gözlenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizinin sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5: Beliren Yetişkinlerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık, Toplam Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Dayanıklılık alt boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar)’na İlişkin Varyans Analiz Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Fark**
-------------------	-----------------	----	--------------------	---	---	--------

Yaşam Doyumu	Gruplar Arası	855.035	3	285.012	9.213	.000*	1-3
	Gruplar İçi	20263.093	655	30.936			1-4
	Toplam	21118.127	658				2-4
Yalnızlık	Gruplar Arası	1191.679	3	397.226	5.007	.002*	1-3
	Gruplar İçi	51965.243	655	79.336			2-3
	Toplam	53156.923	658				
Toplam Psikolojik Dayanıklılık	Gruplar Arası	3802.230	3	1267.410	4.187	.006*	1-3
	Gruplar İçi	198279.570	655	302.717			
	Toplam	202081.800	658				
Yapısal Stil	Gruplar Arası	22.120	3	7.373	0.626	.598	
	Gruplar İçi	7713.052	655	11.776			
	Toplam	7735.171	658				
Gelecek Algısı	Gruplar Arası	201.676	3	67.225	5.733	.001*	1-3
	Gruplar İçi	7680.041	655	11.725			1-4
	Toplam	7881.718	658				
Aile Uyumu	Gruplar Arası	69.515	3	23.172	0.976	.403	
	Gruplar İçi	15547.204	655	23.736			
	Toplam	15616.719	658				
Kendilik Algısı	Gruplar Arası	215.773	3	71.924	3.487	.016*	1-3
	Gruplar İçi	13511.799	655	20.629			
	Toplam	13727.572	658				
Sosyal Yeterlilik	Gruplar Arası	186.565	3	62.188	3.056	.028*	2-3
	Gruplar İçi	13327.117	655	20.347			

	Toplam	13513.681	658			
Sosyal	Gruplar					
	Arası	98.177	3	32.726	1.384	.246
Kaynaklar	Gruplar İçi	15486.245	655	23.643		
	Toplam	15584.422	658			

* $p < .05$

****1. 0-1404 TL, 2. 1405-2000 TL, 3. 2001-3000 TL, 4. 3001 VE ÜSTÜ**

Tablo 5 incelendiğinde, beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıklarının aile gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda “Yapısal Stil” alt boyutuna ait hesaplanan 0.626 F değeri, “Aile Uyumu” alt boyutuna ait hesaplanan 0.976 F değeri ve “Sosyal Kaynaklar” alt boyutuna ait hesaplanan 1.384 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmazken ($p > .05$); “Yaşam Doyumu” düzeyine ait hesaplanan 9.213 F değeri, “Yalnızlık” düzeyine ait hesaplanan 5.007 F değeri, “Toplam Psikolojik Dayanıklılık” düzeyine ait hesaplanan 4.187 F değeri, “Gelecek Algısı” alt boyutuna ait hesaplanan 5.733 F değeri, “Kendilik Algısı” alt boyutuna ait hesaplanan 3.487 F değeri ve “Sosyal Yeterlilik” alt boyutuna ait hesaplanan 3.056 F değeri .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur ($p < .05$). Başka bir deyişle beliren yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık, toplam psikolojik dayanıklılık, gelecek algısı, kendilik algısı ve sosyal yeterlilik düzeyleri ailenin gelir düzeyine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir. Ailenin gelir düzeyi değişkenine göre “Yaşam Doyumu”, “Yalnızlık”, “Toplam Psikolojik Dayanıklılık”, “Gelecek Algısı”, “Kendilik Algısı” ve “Sosyal Yeterlilik” boyutlarındaki farklılaşmanın kaynağının bulunması amacıyla Tukey Testi yapılmıştır.

Tukey Testi’ ne göre yaşam doyumu düzeyinde beliren yetişkinlerin aile gelir düzeyi 3001 TL ve üzerinde ($\bar{X}=24.34$) olanların, aile gelir düzeyi 0-1404 TL ($\bar{X}=20.70$) ve 1405-2000 TL ($\bar{X}=22.11$) arasında olan beliren yetişkinlerden daha fazla yaşam doyumuna sahip oldukları belirlenmiştir. Aile gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olanların yaşam doyumu puan ortalamaları, 0-1404 TL arasında olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p < .05$). Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı bulunmuştur. Beliren

yetişkinlerin “Yaşam Doyumu” boyutunda ailenin gelir düzeyi değişkeninin etkisi incelendiğinde en yüksek yaşam doyumu ailesinin gelir düzeyi 3001 TL ve üzerinde olanlarda görülmüştür.

Yalnızlık düzeyinde beliren yetişkinlerin aile gelir düzeyi 0-1404 TL (\bar{X} =36.01) arasında olanların, aile gelir düzeyi 2001-3000 TL (\bar{X} =32.22) arasında olan beliren yetişkinlerden daha fazla yalnızlığa sahip oldukları belirlenmiştir. Aile gelir düzeyi 1405-2000 TL arasında olanların yalnızlık puan ortalamaları, 2001-3000 TL arasında olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<.05$). Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı bulunmuştur. Beliren yetişkinlerin “Yalnızlık” boyutunda ailenin gelir düzeyi değişkeninin etkisi incelendiğinde en yüksek yalnızlık ailesinin gelir düzeyi 0-1404 TL arasında olanlarda görülmüştür.

Toplam Psikolojik Dayanıklılık düzeyinde beliren yetişkinlerin aile gelir düzeyi 2001-3000 TL (\bar{X} =127.49) arasında olanların, aile gelir düzeyi 0-1404 TL (\bar{X} =120.97) arasında olan beliren yetişkinlerden daha fazla psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları belirlenmiştir. Aile gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olanların psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları, 0-1404 TL arasında olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<.05$). Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı bulunmuştur. Beliren yetişkinlerin “Toplam Psikolojik Dayanıklılık” boyutunda ailenin gelir düzeyi değişkeninin etkisi incelendiğinde en yüksek psikolojik dayanıklılık ailesinin gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olanlarda görülmüştür.

Gelecek Algısı düzeyinde beliren yetişkinlerin aile gelir düzeyi 3001 TL ve üzerinde (\bar{X} =15.46) olanların, aile gelir düzeyi 0-1404 TL (\bar{X} =13.74) arasında olanlardan ve 2001-3000 TL (\bar{X} =15.19) arasında olanların aile gelir düzeyi 0-1404 TL (\bar{X} =13.74) arasında olan beliren yetişkinlerden daha fazla gelecek algısına sahip oldukları belirlenmiştir. Aile gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olanların gelecek algısı puan ortalamaları, 0-1404 TL arasında olanlardan; 3001 TL ve üzerinde olanların gelecek algısı puan ortalamaları, 0-1404 TL arasında olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<.05$). Yapılan diğer ikili

karşılaştırmalarda ise anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı bulunmuştur. Beliren yetişkinlerin “Gelecek Algısı” alt boyutunda ailenin gelir düzeyi değişkeninin etkisi incelendiğinde en yüksek gelecek algısı ailesinin gelir düzeyi 3001 TL ve üzerinde olanlarda görülmüştür.

Kendilik Algısı düzeyinde beliren yetişkinlerin aile gelir düzeyi 2001-3000 TL ($\bar{X}=22.62$) arasında olanların, aile gelir düzeyi 0-1404 TL ($\bar{X} =20.83$) arasında olan beliren yetişkinlerden daha fazla kendilik algısına sahip oldukları belirlenmiştir. Aile gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olanların kendilik algısı puan ortalamaları, 0-1404 TL arasında olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<.05$). Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı bulunmuştur. Beliren yetişkinlerin “Kendilik Algısı” alt boyutunda ailenin gelir düzeyi değişkeninin etkisi incelendiğinde en yüksek kendilik algısı ailesinin gelir düzeyi 2001-3000 TL arası olanlarda görülmüştür.

Sosyal Yeterlilik düzeyinde beliren yetişkinlerin aile gelir düzeyi 2001-3000 TL ($\bar{X}= 22.66$) arasında olanların, aile gelir düzeyi 1405-2000 TL ($\bar{X} =21.47$) arasında olan beliren yetişkinlerden daha fazla sosyal yeterliliğe sahip oldukları belirlenmiştir. 2001-3000 TL arasında olanların sosyal yeterlilik puan ortalamaları, 1405-2000 TL arasında olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<.05$). Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı bulunmuştur. Beliren yetişkinlerin “Sosyal Yeterlilik” alt boyutunda ailenin gelir düzeyi değişkeninin etkisi incelendiğinde en yüksek sosyal yeterlilik ailesinin gelir düzeyi 2001-3000 TL arası olanlarda görülmüştür.

Tablo 6: Beliren Yetişkinlerin Medeni Durumuna Göre Yaşam Doyumu, Yalnızlık, Toplam Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Dayanıklılık alt boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler ve t Testi Sonuçları

MEDENİ DURUM	N	\bar{X}	S	t	p
-------------------------	----------	-----------------------------	----------	----------	----------

Yaşam	Bekar	546	22.57	5.74		
Doyumu	Evli	111	24.17	5.10	-2.937	0.004*
Yalnızlık	Bekar	546	34.23	8.98		
	Evli	111	32.66	8.91	1.692	0.093
Toplam	Bekar	546	124.54	17.43		
Psikolojik	Evli	111	129.13	17.67	-2.501	0.013*
Dayanıklılık	Bekar	546	14.18	3.43		
Yapısal Stil	Evli	111	14.62	3.39	-1.221	0.224
Gelecek	Bekar	546	14.71	3.47		
Algısı	Evli	111	15.91	3.26	-3.516	0.001*
Aile Uyumu	Bekar	546	23.47	4.92		
	Evli	111	23.60	4.67	-0.256	0.798
Kendilik	Bekar	546	21.89	4.54		
Algısı	Evli	111	22.81	4.62	-1.901	0.059
Sosyal	Bekar	546	21.99	4.59		
Yeterlilik	Evli	111	23.29	4.05	-3.003	0.003*
Sosyal	Bekar	546	28.26	4.91		
Kaynaklar	Evli	111	28.88	4.63	-1.266	0.207

*p < .05

Tablo 6 incelendiğinde, bekarların “Yaşam Doymu” puan ortalamaları ($\bar{X} = 22.57$), evlilerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 24.17$) düşük bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre bekar ve evlilerin yaşam doymu puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($t(655) = -2.937, p < .05$).

Bekarların “Yalnızlık” puan ortalamaları ($\bar{X} = 34.23$), evlilerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 32.66$) yüksek bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre

bekar ve evlilerin yalnızlık puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (t (655)= 1.692, p>.05).

Bekarların “Toplam Psikolojik Dayanıklılık” puan ortalamaları ($\bar{X} = 124.54$), evlilerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 129.13$) düşük bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre bekar ve evlilerin toplam psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (t (655)= -2.501, p<.05).

Bekarların “Yapısal Stil” puan ortalamaları ($\bar{X} = 14.18$), evlilerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 14.62$) düşük bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre bekar ve evlilerin yapısal stil puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (t (655)= -1.221, p>.05).

Bekarların “Gelecek Algısı” puan ortalamaları ($\bar{X} = 14.71$), evlilerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 15.91$) düşük bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre bekar ve evlilerin gelecek algısı puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (t (655)= -3.516, p<.05).

Bekarların “Aile Uyumu” puan ortalamaları ($\bar{X} = 23.47$), evlilerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 23.60$) düşük bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre bekar ve evlilerin aile uyumu puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (t (655)= -0.256, p>.05).

Bekarların “Kendilik Algısı” puan ortalamaları ($\bar{X} = 21.89$), evlilerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 22.81$) düşük bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre bekar ve evlilerin kendilik algısı puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır (t (655)= -1.901, p>.05).

Bekarların “Sosyal Yeterlilik” puan ortalamaları ($\bar{X} = 21.99$), evlilerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 23.29$) düşük bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre bekar ve evlilerin sosyal yeterlilik puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur (t (657)= -3.003, p<.05).

Bekarların “Sosyal Kaynaklar” puan ortalamaları ($\bar{X} = 28.26$), evlilerin puan ortalamasından ($\bar{X} = 28.88$) düşük bulunmuştur. Yapılan t testi sonucuna göre bekar

ve evlilerin sosyal kaynaklar puan ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ($t(657) = -1.266, p > .05$).

Tablo 7: Beliren Yetişkinlerin Toplam Psikolojik Dayanıklılık Puanları ve Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) ile Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Arasındaki İlişki (N=659)

	PSİ DAY TOPLAM	YA STİL	GEL ALGISI	AİLE UYUMU	KEND ALGISI	SOS YET	SOS KAY	YAŞ DOY	YALN
PSİ DAY TOPLAM	1								
YA STİL	.527**	1							
GEL ALGISI	.692**	.364**	1						
AİLE UYUMU	.682**	.237**	.351**	1					
KEND ALGISI	.704**	.298**	.484**	.280**	1				
SOS YET	.657**	.164**	.338**	.231**	.411**	1			
SOS KAY	.783**	.265**	.403**	.560**	.378**	.461**	1		
YAŞ DOY	.454**	.210**	.467**	.370**	.270**	.234**	.312**	1	
YALN	-.559**	-.150**	-.399**	-.304**	-.401**	-.517**	-.463**	-.377**	1

** $p < .01$

Tablo 7 incelendiğinde; Yaşam Doyumu ile Toplam Psikolojik Dayanıklılık arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.454$), Yapısal Stil arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ($r=.210$), Gelecek Algısı arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.467$), Aile Uyumu arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.370$), Kendilik Algısı arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ($r=.270$), Sosyal Yeterlilik arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ($r=.234$), Sosyal Kaynaklar arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r=.312$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < .01$).

Yalnızlık ile Toplam Psikolojik Dayanıklılık arasında negatif yönlü orta düzeyde ($r = -.559$), Yapısal Stil arasında negatif yönlü düşük düzeyde ($r = -.150$), Gelecek Algısı arasında negatif yönlü orta düzeyde ($r = -.399$), Aile Uyumu arasında negatif yönlü orta düzeyde ($r = -.304$), Kendilik Algısı arasında negatif yönlü orta düzeyde ($r = -.401$), Sosyal Yeterlilik arasında negatif yönlü orta düzeyde ($r = -.517$), Sosyal Kaynaklar arasında negatif yönlü orta düzeyde ($r = -.463$) anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < .01$).

Tablo 8: Beliren Yetişkinlerin Yaşam Doymu ve Yalnızlık Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarından Yapısal Stil Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sabit	12.858	.922	-	13.943	.000*
Yaşam Doymu	.108	.025	.179	4.352	.000*
Yalnızlık	-.032	.016	-.083	-2.022	.044

$R = .224$, $R^2 = .050$, $F(2,656) = 17.286$, $p = .00$

$p < .01$

Tablo 8 incelendiğinde, yaşam doymu ve yalnızlık değişkenleri birlikte beliren yetişkinlerin yapısal stil puanları ile anlamlı bir ilişki vermektedir ($R = .224$, $R^2 = .050$, $F(2,656) = 17.286$, $p < .01$). Adı geçen iki değişken birlikte, yapısal stil puanlarındaki toplam varyansın %5'ini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) göre, yordayıcı değişkenlerin yapısal stil üzerindeki görece önem sırası; yaşam doymu ve yalnızlıktır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde sadece yaşam doymu değişkeninin yapısal stil üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Yalnızlık değişkeni önemli bir etkiye sahip değildir.

Tablo 9: Beliren Yetişkinlerin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarından Gelecek Algısı Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sabit	13.144	.813	-	16.173	.000*
Yaşam Doyumu	.226	.022	.369	10.301	.000*
Yalnızlık	-.100	.014	-.259	-7.232	.000*

$R=.525$, $R^2=.276$, $F(2,656)=125.022$, $p=.00$

$p<.01$

Tablo 9 incelendiğinde, yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenleri birlikte beliren yetişkinlerin gelecek algısı puanları ile anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.525$, $R^2=.276$, $F(2,656)=125.022$, $p<.01$). Adı geçen iki değişken birlikte, gelecek algısı puanlarındaki toplam varyansın %27.6'sını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) göre, yordayıcı değişkenlerin gelecek algısı üzerindeki göreceli önem sırası; yaşam doyumu ve yalnızlıktır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenlerinin gelecek algısı üzerinde önemli (anlamlı) yordayıcılar olduğu görülmektedir.

Tablo 10: Beliren Yetişkinlerin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarından Aile Uyumunu Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sabit	21.166	1.226	-	17.266	.000*
Yaşam Doyumu	.256	.033	.298	7.760	.000*
Yalnızlık	-.104	.021	-.191	-4.977	.000*

R=.411, R²=.169, F(2,656)=66.486, p=.00
p<.01

Tablo 10 incelendiğinde, yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenleri birlikte beliren yetişkinlerin aile uyumu puanları ile anlamlı bir ilişki vermektedir (R=.411, R²=.169, F(2,656)=66.486, p<.01). Adı geçen iki değişken birlikte, aile uyumu puanlarındaki toplam varyansın %16.9'unu açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) göre, yordayıcı değişkenlerin aile uyumu üzerindeki görece önem sırası; yaşam doyumu ve yalnızlıktır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenlerinin aile uyumu üzerinde önemli (anlamlı) yordayıcılar olduğu görülmektedir.

Tablo 11: Beliren Yetişkinlerin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarından Kendilik Algısı Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sabit	25.523	1.143	-	22.326	.000*
Yaşam Doyumu	.112	.031	.139	3.628	.000*
Yalnızlık	-.177	.019	-.349	-9.125	.000*

R=.421, R²=.177, F(2,656)=70.724, p=.00
p<.01

Tablo 11 incelendiğinde, yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenleri birlikte beliren yetişkinlerin kendilik algısı puanları ile anlamlı bir ilişki vermektedir (R=.421, R²=.177, F(2,656)=70.724, p<.01). Adı geçen iki değişken birlikte, kendilik algısı puanlarındaki toplam varyansın %17.7'sini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) göre, yordayıcı değişkenlerin kendilik algısı üzerindeki görece önem sırası; yalnızlık ve yaşam doyumudur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenlerinin kendilik algısı üzerinde önemli (anlamlı) yordayıcılar olduğu görülmektedir.

Tablo 12: Beliren Yetişkinlerin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarından Sosyal Yeterlilik Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sabit	29.935	1.069	-	28.004	.000*
Yaşam Doyumu	.037	.029	.046	1.268	.205
Yalnızlık	-.252	.018	-.500	-13.881	.000*

R=.519, R²=.269, F(2,656)=120.953, p=.00

p<.01

Tablo 12 incelendiğinde, yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenleri birlikte beliren yetişkinlerin sosyal yeterlilik puanları ile anlamlı bir ilişki vermektedir (R=.519, R²=.269, F(2,656)=120.953 ,p<.01). Adı geçen iki değişken birlikte, sosyal yeterlilik puanlarındaki toplam varyansın %26.9'unu açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) göre, yordayıcı değişkenlerin sosyal yeterlilik üzerindeki görece önem sırası; yalnızlık ve yaşam doyumudur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde sadece yalnızlık değişkeninin sosyal yeterlilik üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Yaşam Doyumu değişkeni önemli bir etkiye sahip değildir.

Tablo 13: Beliren Yetişkinlerin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Puanlarının Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutlarından Sosyal Kaynaklar Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sabit	32.599	1.174	-	27.774	.000*
Yaşam Doyumu	.138	.032	.161	4.373	.000*
Yalnızlık	-.218	.020	-.402	-10.909	.000*

R=.486, R²=.236, F(2,656)=101.440, p=.00

p<.01

Tablo 13 incelendiğinde, yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenleri birlikte beliren yetişkinlerin sosyal kaynaklar puanları ile anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.486$, $R^2=.236$, $F(2,656)= 101.440$, $p<.01$). Adı geçen iki değişken birlikte, sosyal kaynaklar puanlarındaki toplam varyansın %23.6'sını açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) göre, yordayıcı değişkenlerin sosyal kaynaklar üzerindeki görece önem sırası; yalnızlık ve yaşam doyumdur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenlerinin sosyal kaynaklar üzerinde önemli (anlamlı) yordayıcılar olduğu görülmektedir.

Tablo 14: Beliren Yetişkinlerin Yaşam Doyumu ve Yalnızlık Puanlarının Toplam Psikolojik Dayanıklılık Puanlarını Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Analizi

Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sabit	135.222	3.802	-	35.565	.000*
Yaşam Doyumu	.877	.103	.284	8.559	.000*
Yalnızlık	-.882	.065	-.452	-13.655	.000*

$R=.618$, $R^2=.382$, $F(2,656)=202.650$, $p=.00$

$p<.01$

Tablo 14 incelendiğinde, yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenleri birlikte beliren yetişkinlerin toplam psikolojik dayanıklılık puanları ile anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=.618$, $R^2=.382$, $F(2,656)= 202.650$, $p<.01$). Adı geçen iki değişken birlikte, toplam psikolojik dayanıklılık puanlarındaki toplam varyansın %38.2'sini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) göre, yordayıcı değişkenlerin toplam psikolojik dayanıklılık üzerindeki görece önem sırası; yalnızlık ve yaşam doyumdur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenlerinin toplam psikolojik dayanıklılık üzerinde önemli (anlamlı) yordayıcılar olduğu görülmektedir.

BÖLÜM V

YORUM VE TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulguların, alt problem cümlelerine paralel bir biçimde tartışması yapılmış; diğer araştırma bulguları ile karşılaştırmalı olarak yorumlanmıştır.

5.1. Beliren Yetişkinlerin Yaşam Doymu, Yalnızlık, Toplam Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılığı

Cinsiyet farklılıklarına göre, beliren yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinde, beliren yetişkinlerin cinsiyetleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda kız yetişkinlerin erkeklere göre ortalama olarak daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları bulgulanmıştır.

Kadınların erkeklere nazaran daha rahat ve yaşamdan daha fazla keyif alarak yaşadıkları söylenilebilir. Ataerkil yapının olduğu toplumlarda erkeklerin kadınlara oranla iş hayatı, aile hayatı, ailesindeki bireylerin sorumluluklarını daha fazla yüklenme gibi benzeri faktörlerin etkisiyle kadınlara nazaran daha erken tükenmişlik yaşadıkları bilinen bir gerçektir. Ayrıca intihar oranlarına bakıldığında erkek bireylerde bu vakaların daha fazla görüldüğü araştırmalarca sabitlenmiştir. Erkeklerin hayata bakış açılarının daha karamsar olduğu da bu bulguyu destekler niteliktedir.

Literatüre bakıldığında yaşam doyumu ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların çoğu Şahin (2008), Şahin (2010), Tomrukçu (2010) tarafından ele alınmıştır. Deniz ve Yılmaz (2004) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada kız öğrencilerin yaşam doyumu puanlarını erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde farklı bulmuşlardır. Ayrıca Tomrukçu (2010) öğretmenlere yönelik çalışmasında kamu ilköğretim okullarında çalışan bayanların yaşam doyumlarının bayların yaşam doyumlarından daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yine Tuzgöl-Dost (2007) da çalışmasında kızların yaşam doyum düzeyini erkeklerinkinden anlamlı olarak daha yüksek bulmuştur. Bu araştırmalar aynı sonucu gösteren araştırmamızla tutarlılık göstermektedir. Yaşam doyumu ile cinsiyet arasında fark olmadığını ortaya koyan araştırmalar da vardır (Casas vd, 2007; Fogle vd, 2002; Fugl-Meyer vd, 2002; Gilman ve Huebner, 2006; Mahon vd, 2005; Melin vd, 2003; Seligson vd, 2003).

Cinsiyet farklılıklarına göre, beliren yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri incelendiğinde, beliren yetişkinlerin cinsiyetleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda kız yetişkinler ile erkekler arasında yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

Toplumdaki geleneksel yapıdan kaynaklanan sosyal baskılar nedeniyle, bireyler davranışsal ve duygusal tepkilerini farklı şekillerde göstermektedir. Özellikle erkeklerin bu sosyal baskılar nedeniyle, zayıflık, eksiklik olarak değerlendirileceği kaygısı ile duygusal tepkilerini baskıladıkları belirtilmektedir. Bu sebepten dolayı yalnızlık düzeyinin direkt değil dolaylı yoldan ölçülmesi gerektiği ileri sürülmektedir (Cramer, Neyedley, 1998). Araştırmamızda cinsiyet değişikliğine bağlı olarak yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma görülmemesi, cinsiyetçi sosyal rollerin etkisinin hesaba katılmamasının kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca araştırmada yer alan bireylerin yaş, eğitim düzeyi ve üniversite öğrenimi esnasındaki yaşam koşulları bakımından sahip oldukları ortak paydaları, benzer duygusal tepkileri göstermeleri ile sonuçlanıyor olabilir. Sosyal ilişkilerini oluşturmada, sürdürmede ve beklentilerindeki benzerliklerin fazla olması nedeniyle, cinsiyete göre yalnızlık düzeyinde anlamlı farklılaşmalar bulunmamış olabilir.

Bu bulgu sonucu Roscoe ve Skomski (1989), Marcoen, Brumagne (1985), Archibald (1995), Jackson, Cochran (1990), Güngör (1996) ve La Roux (2004)'un yaptıkları çalışmaların sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Cinsiyet değişikliklerinin yalnızlığa etkisinin araştırıldığı çalışmaların sonuçlarında farklı bulgulara rastlanılmaktadır. Yalnızlık düzeyinin, cinsiyet değişikliğine göre farklılaştığını, özellikle erkeklerin kadınlara göre daha yalnız olduğunu belirten çalışma örnekleri bulunmaktadır (Kim, 2000; Demir, 1990; Cramer ve Neyedley, 1998). Cinsiyet değişikliğine göre yalnızlık düzeyinde anlamlı farklılaşma olmadığını belirten bulgumuz ile bu çalışma örnekleri tutarlılık göstermemektedir.

Cinsiyet farklılıklarına göre, beliren yetişkinlerin toplam psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde, beliren yetişkinlerin cinsiyetleri ile toplam psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Fakat psikolojik dayanıklılık alt boyutları tek tek incelenmiş cinsiyete göre kendilik algısı ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında anlamlı farklılaşma varken; yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu ve sosyal yeterlilik alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşma bulunamamıştır.

Kendilik algısı alt boyutunda erkek yetişkinlerin kendilik algıları kız yetişkinlere göre daha yüksek olarak saptanmıştır. Yani erkek yetişkinler verilen durumlardaki davranışlara dayanarak insanların kendi tutum ve inançlarını kız yetişkinlere göre daha iyi anlamaktadırlar ve kendilerini dışarıdan bir gözlemcinin bakış açısıyla gözlemleyebilirler. Kendilik algısı alt boyutunda erkeklerin psikolojik dayanıklılıkları kızlara göre daha yüksektir.

Sosyal kaynaklar alt boyutunda ise kız yetişkinlerin sosyal kaynak algıları erkek yetişkinlere göre daha yüksek olarak saptanmıştır. Buna göre sosyal kaynak boyutunda kız yetişkinlerin aile ve yakın çevreden gördüğü destek, erkek yetişkinlere göre daha fazladır; yani sosyal kaynak boyutunda psikolojik dayanıklılıkları kızların daha yüksektir.

Psikolojik dayanıklılığın bireysel bir özellik olması ve bundan ötürü cinsiyete göre kategorize edilmiyor olması, toplam psikolojik dayanıklılık düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermemesine neden olarak gösterilebilir. Yine de kadın-erkek davranışlarının bazı sosyal cinsiyet rollerinden etkilenmesi, sosyal normların belirlediği ve bireylerden beklenen kişilik özelliklerine, değişik rol ve sorumluluklara göre bireylerin davranma ihtimalleri de vardır. Bir başka ifadeyle, kadın ve erkeğin psikolojik dayanıklılık gösterdikleri değişik bireysel ve toplumsal özellikleri olduğundan dolayı cinsiyet, toplam psikolojik dayanıklılığı anlamlı farklılık gösterecek seviyede etkilememiş olabilir.

Bu veriler aynı sonucu gösteren önceki araştırma sonuçları ile de uyumluluk göstermektedir (Bayrakdaroğlu, 2014; Chan, 2003; Crowley, Hayslip ve Hobdy, 2003; Gökmen, 2014; Maddi, Harvey, Khoshaba, Lu, Persico ve Brow, 2006; Kararımak ve Güloğlu, 2014; Kırımoğlu, Filazoğlu-Çokluk ve Yıldırım, 2012; Kırımoğlu, Yıldırım ve Temiz, 2010; Sezgin, 2009, 2012; Soyer, Gülle, Mızrak, Zengin ve Kaya, 2013; Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Yalçın, 2013). Araştırma sonuçları toplam psikolojik dayanıklılığın cinsiyet yönünden etkilenmediğini göstermektedir.

Yapılan çalışmada beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından kendilik algısı ve sosyal kaynaklar alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu verilerle benzer sonuç gösteren cinsiyetin psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olduğu sonucu çıkan çalışmalar da bulunmaktadır. Bu doğrultuda, Önder ve Gülay (2008), cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırma sonucuna göre kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları erkek öğrencilerden yüksek çıkmıştır.

5.2. Beliren Yetişkinlerin Yaşam Doyumu, Yalnızlık, Toplam Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) Düzeylerinin Yaş Değişkenine Göre Farklılığı

Yaş farklılıklarına göre, beliren yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinde, beliren yetişkinlerin yaşları ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda yaşı 20-24 olan yetişkinler ile 25-28 olanlar arasında yaşam doyumu değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

Yaşam doyumunun yaşla birlikte artacağı yönündeki beklenti karşılanmamıştır. Yalnızca yaşam doyumundan alınan ortalama puanlar açısından değerlendirildiğinde yaşı 20-24 olan yetişkinlerin, 25-28 olanlardan daha yüksek yaşam doyumu puan ortalamalarına sahip oldukları gözlenmiştir. Bu durum, geçim sıkıntılarının, uyum sağlamada güçlüklerin ve sağlık problemleri gibi ekonomik, ailevi ve psikolojik temelli pek çok sorunun artış gösterdiğini akla getirmektedir.

Literatüre bakıldığında yetişkinlerin yaşam doyumları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar incelendiğinde çıkan sonuçlar çalışmanın sonuçları ile paralellik arz etmektedir. Yaş ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan bir meta-analiz araştırmasında, iki değişken arasındaki korelasyon puanının sifıra yakın olduğu tespit edilmiştir (Yetim, 1991). Farklı ülkelerdeki üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu araştıran çalışmalarda, anne-baba tutumu, yaş, kişilik özelliği ve eğitim gibi değişkenlerin yaşam doyumunu etkilediği bildirilmektedir (Özgen, 2012). Bu araştırmada yer alan katılımcıların yaş

aralığının kısıtlı olması araştırma sonuçlarını etkilemiş olabilir. Sonuçların genellenebilirliğini arttırmak için bu konu hakkında yapılacak yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Yaş farklılıklarına göre, beliren yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri incelendiğinde, beliren yetişkinlerin yaşları ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda yaşı 20-24 olan yetişkinler ile 25-28 olanlar arasında yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Bu durumun nedeni araştırmada yer alan katılımcıların yaş aralığının kısıtlı olması, bireylerin yaşlarının birbirine yakın olmasından kaynaklanıyor olabilir. Geniş yaş aralıkları tutulursa sonuç farklı olabilir.

Farklı kültürdeki üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada (Le Roux, 2001) yaşın yalnızlık düzeyini etkilemediği bildirilmiştir. Bu araştırma yapılan araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Yaş ile yalnızlık arasında anlamlı ve ters yönlü bir ilişki bulunduğunu belirten çalışmalar da vardır. Yaşı 21- 30 arasında olan bireylerin yalnızlık düzeyleri diğer gruplara göre yüksek bulunmuştur. Yani araştırma bulguları yalnızlık düzeyinin, yaş arttıkça azaldığına işaret etmektedir. Jones ve diğ. (1981), Kozaklı (2006), Çeçen (2008), Erözkan (2009)' ın yapmış olduğu çalışmalar aynı sonuçtadır. Yaşın yalnızlık düzeyine etkisinin incelendiği araştırmada Kozaklı (2006), yaş arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığını belirlenmiştir. Yurt dışında yapılan çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (Orzeck 2004). Bu araştırmada yaş ile yalnızlık düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamasına karşın, yaş grubu büyük yetişkinlerin yalnızlık düzeyi puanları yüksek bulunmuştur. Bulgular literatür bulguları ile tutarlılık göstermemektedir. Bazı çalışmalarda, yaş ile sosyal destek düzeyi arasında fark saptanmazken, bazılarında yaş grubu arttıkça algılanan sosyal desteğin arttığı bildirilmiştir (Sertbaş, 2004). Bu çalışmada yaş grubu arttıkça alınan sosyal destek düzeyinin artmadığı düşünülmektedir.

Yaş farklılıklarına göre, beliren yetişkinlerin toplam psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde, beliren yetişkinlerin yaşları ile toplam psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Fakat psikolojik

dayanıklılık alt boyutları tek tek incelenmiş yaşa göre yapısal stil, aile uyumu ve kendilik algısı alt boyutlarında anlamlı farklılaşma varken; gelecek algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında yaş değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşma bulunamamıştır.

Yapısal stil alt boyutunda yaşı 25-28 olan yetişkinlerin yapısal stil algıları, 20-24 olanlara göre daha yüksek olarak saptanmıştır. Yani 25-28 yaşında olan yetişkinlerin günlük işlerini sürdürebilme, planlama ve organize edebilme yeteneği, 20-24 yaşında olanlara göre daha iyidir. Yapısal stil alt boyutunda yaşı 25-28 olan yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıkları 20-24 olanlara göre daha yüksektir.

Aile uyumu alt boyutunda yaşı 20-24 olan yetişkinlerin aile uyumu algıları, 25-28 olan yetişkinlere göre daha yüksek olarak saptanmıştır. Buna göre aile uyumu boyutunda 20-24 yaşında olan yetişkinlerin aile ve yakın çevreden gördüğü destek ve ailesiyle olan işbirliği, 25-28 yaşında olanlara göre daha fazladır; yani aile uyumu boyutunda psikolojik dayanıklılıkları 20-24 yaşında olan yetişkinlerin daha yüksektir.

Kendilik algısı alt boyutunda yaşı 25-28 olan yetişkinlerin kendilik algıları, 20-24 olanlara göre daha yüksek olarak saptanmıştır. Yani 25-28 yaşında olan yetişkinler verilen durumlardaki davranışlara dayanarak insanların kendi tutum ve inançlarını, 20-24 yaşında olan yetişkinlere göre daha iyi anlamaktadırlar ve kendilerini dışarıdan bir gözlemcinin bakış açısıyla gözlemleyebilirler. Kendilik algısı alt boyutunda yaşı 25-28 olan yetişkinlerin psikolojik dayanıklılıkları 20-24 olanlara göre daha yüksektir.

Yaşın ilerlemesine bağlı olarak beliren yetişkinlerin deneyimlerinin, özellikle problem çözme, stresle baş edebilme becerilerinin ve kendilerini toplama gücünün artacağı yönündeki düşünce, yaşa bağlı olarak toplam psikolojik dayanıklılık algısının yükselebileceği beklentisini doğurmaktadır. Ancak bu dönemde yaşanan krizlerden dolayı beliren yetişkinlerin yakın dostluklar oluşturamaması ve kendini açamaması, kendilerini yalnız olarak algılamalarına sebep olabilir, yeniliklere uyum

sağlamada güçlükler yaşamaları, benzer sorunlarla uğraşmaktan kaynaklanan bıkkınlık psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yükselmesine engel olabilir. Bununla birlikte, zamanla yaşanması muhtemel stres kaynaklarının varlığını devam ettirme olasılığı, ailevi nedenler (iş, evlilik vb. durumlardan dolayı aileden ayrılan bireylerin olması) vb. gibi durumlar, beliren yetişkinlerin yaşlarının ilerlemesine rağmen toplam psikolojik dayanıklılık düzeylerinin artmasını engelliyor olabilir. Küçük yaşlarda risk alma davranışı kişilerin bazılarının pozitif veya negatif birçok sonuç doğurabiliyorken, bazı kişiler için ise ileri yaşlarda olmak hayattaki konumlarını muhafaza etmelerine neden olabilir. İleri yaşta olan kişilerin, küçüklere oranla hayatlarında daha az değişikliğe yer verdikleri söylenebilir. Bu sabit durum, bazı kişiler için güvenli oldukları konumlarını muhafaza etmelerine ve pratik sorun çözme metotlarını sabırlı bir şekilde devam ettirmelerine imkan sağlayabilir. Böyle düşünüldüğünde yaşın değil, kişilerin bireysel ve toplumsal vasıflarının toplam psikolojik dayanıklılığı etkilediği düşünülmektedir.

Bu veriler, yaşın toplam psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını gösteren daha önceki araştırma verileri ile uyumludur (Bayrakdaroğlu, 2014; Bildirici, 2014; Chan, 2003; Genç, 2014; Gökmen, 2014; Kırımoğlu, Filazoğlu-Çokluk ve Yıldırım, 2012; Maddi ve diğ., 2006; Sezgin, 2009, 2012; Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Tekin, 2011).

Yapılan çalışmada beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından yapısal stil, aile uyumu ve kendilik algısı alt boyutlarının yaşa göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği saptanmıştır. Yaş ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve aynı yönlü bir ilişki bulunduğunu belirten çalışmalar (Matos ve diğ., 2010; Gorshit & Eshel, 2013) bulunduğu gibi, yaş ile psikolojik dayanıklılık arasında hiçbir ilişkinin bulunmadığını öne süren çalışmalar da (Wagnild & Young, 1993) bulunmaktadır.

5.3. Beliren Yetişkinlerin Yaşam Doyumu, Yalnızlık, Toplam Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) Düzeylerinin Ailenin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılığı

Beliren yetişkinlerin, yaşam doyumu, yalnızlık ve toplam psikolojik dayanıklılık, gelecek algısı, kendilik algısı ve sosyal yeterlilik düzeyleri ailenin gelir düzeyine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişmektedir. Ailenin gelir düzeyi değişkenine göre “Yaşam Doyumu”, “Yalnızlık”, “Toplam Psikolojik Dayanıklılık”, “Gelecek Algısı”, “Kendilik Algısı” ve “Sosyal Yeterlilik” boyutlarındaki farklılaşma incelenmiştir.

Ailenin gelir düzeyi farklılıklarına göre, beliren yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri incelendiğinde, beliren yetişkinlerin ailelerinin gelir düzeyi ile yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmıştır. Yaşam doyumu düzeyinde beliren yetişkinlerin aile gelir düzeyi 3001 TL ve üzerinde olanların, aile gelir düzeyi 0-1404 TL ve 1405-2000 TL arasında olan beliren yetişkinlerden daha fazla yaşam doyumuna sahip oldukları belirlenmiştir. Aile gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olanların yaşam doyumu puan ortalamaları, 0-1404 TL arasında olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı bulunmuştur. Beliren yetişkinlerin “Yaşam Doyumu” boyutunda ailenin gelir düzeyi değişkeninin etkisi incelendiğinde en yüksek yaşam doyumu ailesinin gelir düzeyi 3001 TL ve üzerinde olanlarda görülmüştür.

Bu araştırma bulgusuna göre, sosyo-ekonomik düzeyi alt ve orta-alt olanların yaşam doyumu puanları, sosyo-ekonomik düzeyi orta-üst ve üst olanlardan düşük bulunmuştur. Bu sonuçla benzer olarak, Dorahy ve ark. (2000), yaşam doyumu düzeyini değişik kültürlerde olan üniversite öğrencileri üzerinde incelemiştir. Buna göre, ekonomik anlamda gelişmiş olan Kuzey-Batı Avrupa, Amerika ve Avustralya ülkelerinde yaşayan öğrencilerin yaşam doyumları, ekonomik olarak daha az gelişmiş olan Orta-Doğu Avrupa, Afrika ve Asya ülkelerinde yaşayan öğrencilere göre yüksek bulunmuştur (Dorahy ve ark., 2000). Belirtilen çalışma sonuçları bu çalışmada elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Ekonomik güçlüğü beraberinde yaşam zorlukları getirmesi kişilerin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkiliyor olabilir.

Ailenin gelir düzeyi farklılıklarına göre, beliren yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri incelendiğinde, beliren yetişkinlerin ailelerinin gelir düzeyi ile yalnızlık

düzeyleleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmıştır. Yalnızlık düzeyinde aile gelir düzeyi 0-1404 TL arasında olanların, aile gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olan beliren yetişkinlerden daha fazla yalnızlığa sahip oldukları belirlenmiştir. Aile gelir düzeyi 1405-2000 TL arasında olanların, aile gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olan beliren yetişkinlerden daha fazla yalnızlığa sahip oldukları belirlenmiştir. Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı bulunmuştur. Beliren yetişkinlerin “Yalnızlık” boyutunda ailenin gelir düzeyi değişkeninin etkisi incelendiğinde en yüksek yalnızlık ailesinin gelir düzeyi 0-1404 TL arasında olanlarda görülmüştür.

Gelir durumu düşük olan yetişkinlerin orta ve yüksek gelir durumu olan yetişkinlere göre daha fazla yalnızlık yaşadıkları görülmektedir. Düşük gelir düzeyine sahip yetişkinlerin, gelir düzeyi orta ve yüksek olan yetişkinlere göre daha fazla yalnızlık yaşamasının ardında maddi kaynak gerektiren sosyal faaliyetlere katılamamaları yer alabilir. Bu da gelir düzeyi düşük olan yetişkinlerin akrabaları tarafından dışlanmasına yol açabilir. Gelir düzeyi düşük olan yetişkinlerin durumlarını ifade etmekten çekinip, utanabilecekleri ve daha çok kendi kendilerine vakit geçirmeyi tercih edecekleri dolayısıyla yalnızlık duygusu yaşamalarının muhtemel olacağı düşünülmektedir.

Yapılan birçok araştırmada gelir durumu arttıkça yalnızlığın azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Duyan ve diğ. 2008; Le Roux, 2009; Williams, 1983; Gürsoy ve Bıçakçı, 2006; Demir ve Tarhan, 2001; Demirtaş, 2007). Bu bulgular mevcut araştırma bulgularını desteklemektedir.

Ailenin gelir düzeyi farklılıklarına göre, beliren yetişkinlerin toplam psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde, beliren yetişkinlerin ailelerinin gelir düzeyi ile toplam psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmıştır. Toplam psikolojik dayanıklılık düzeyinde beliren yetişkinlerin aile gelir

düzeyi 2001-3000 TL arasında olanların, aile gelir düzeyi 0-1404 TL arasında olanlardan daha fazla psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları belirlenmiştir. Yapılan diğer ikili karşılaştırmalarda ise anlamlı düzeyde farklılığın olmadığı bulunmuştur. Beliren yetişkinlerin “Toplam Psikolojik Dayanıklılık” boyutunda ailenin gelir düzeyi değişkeninin etkisi incelendiğinde en yüksek psikolojik dayanıklılık ailesinin gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olanlarda görülmüştür.

Ailenin gelir düzeyi farklılıklarına göre, beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık alt boyutları tek tek incelenmiş; gelir düzeyine göre gelecek algısı, kendilik algısı ve sosyal yeterlilik alt boyutlarında anlamlı farklılaşma varken; yapısal stil, aile uyumu ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşma bulunamamıştır.

Gelecek algısı alt boyutunda aile gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olanların gelecek algısı puan ortalamaları, 0-1404 TL arasında olanlardan; 3001 TL ve üzerinde olanların gelecek algısı puan ortalamaları, 0-1404 TL arasında olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Beliren yetişkinlerin “Gelecek Algısı” alt boyutunda ailenin gelir düzeyi değişkeninin etkisi incelendiğinde en yüksek gelecek algısı ailesinin gelir düzeyi 3001 TL ve üzerinde olanlarda görülmüştür. Yani gelir düzeyi 3001 TL ve üzerinde olan yetişkinler, diğerlerine göre geleceğe dair daha umutludur ve daha pozitif bir bakış açısına sahiptir.

Kendilik algısı alt boyutunda aile gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olanların kendilik algısı puan ortalamaları, 0-1404 TL arasında olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Beliren yetişkinlerin “Kendilik Algısı” alt boyutunda ailenin gelir düzeyi değişkeninin etkisi incelendiğinde en yüksek kendilik algısı ailesinin gelir düzeyi 2001-3000 TL arası olanlarda görülmüştür. Yani gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olan yetişkinler, kendilerini daha iyi tanıyıp, kendi tutum ve inançlarını diğerlerine göre daha iyi anlamaktadır.

Sosyal yeterlilik alt boyutunda aile gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olanların sosyal yeterlilik puan ortalamaları, 1405-2000 TL arasında olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Beliren yetişkinlerin “Sosyal Yeterlilik” alt

boyutunda ailenin gelir düzeyi değişkeninin etkisi incelendiğinde en yüksek sosyal yeterlilik ailesinin gelir düzeyi 2001-3000 TL arası olanlarda görülmüştür. Yani gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olan yetişkinlerin diğerlerine göre sosyal adaptasyon, dışadönüklük, sosyal aktivitelerde bulunma isteği becerileri daha iyidir. Bu kişilerin sahip olduğu sosyal ilişkileri de diğerlerine göre fazladır.

Kişilerin ekonomik durumlarını daha doyurucu şekilde anlamalarının psikolojik dayanıklılık seviyelerini etkilediği düşünülebilir. Ekonomik anlamda onları tatmin edecek bir hayata sahip bireyler, problemlere karşı dışsal kaynaklara daha rahat ulaşırlar. Bu durumun psikolojik dayanıklılık seviyelerine pozitif bir katkı vermektedir. Bununla birlikte ekonomik sıkıntıları olan kişiler eğitim, barınma, sağlık, kişisel gelişim, tatil vb. gereksinimlerini gidermede sıkıntılarla karşılaşabilir. Bu perspektiften düşünüldüğünde, reel veya algılanan ekonomik gelir açısından doyurucu bir konumda olan kişilerin, aynı olanaklara sahip olmayanlara karşı daha yüksek psikolojik dayanıklılık gösterdikleri söylenebilir.

Bu sonuç, psikolojik dayanıklılığın gelir düzeyine göre değiştiğini gösteren önceki araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Bonanno, Galea, Bucciarelli ve Vlahov (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, psikolojik dayanıklılık ve çok sayıdaki sosyo-demografik faktör arasındaki ilişki incelenmiştir. 11 Eylül 2001'de ABD'de gerçekleştirilen terör saldırısı sonrasında, 2752 kişiyle telefonla görüşme şeklinde yürütülen çalışmada yapılan çok değişkenli analizler sonucunda, dayanıklılığın yaygınlığının cinsiyet, yaş, etnik köken, eğitim düzeyi, travmadan etkilenme düzeyi, gelir düzeyindeki değişim, sosyal destek, kronik hastalığın sıklığı ve şimdiki ve geçmiş yaşam zorlukları tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Tekin (2011) tarafından Ankara GATA'da çalışan 519 (312 evli, 207 bekar) hemşire ile yapılan çalışmada ise psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeyleri belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların eğitim durumları ve aylık gelirleri arttıkça psikolojik dayanıklılık toplam puanlarının da anlamlı bir biçimde arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bildirici (2014) tarafından İstanbul ili sınırları içinde yaşayan ve özel eğitime gereksinimi olan çocuğa sahip 106 (97 evli, 7 dul ve 2 boşanmış) anne ile yürütülen çalışmada, katılımcıların aile yükleri ile psikolojik

dayanıklılıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, annelerin eğitim durumları, eşlerinin eğitim durumları, ailenin aylık ortalama gelir düzeyi, engelli olan çocuğun tanısı, çocuğun özel eğitim dışında başka bir okula gidip gitmemesi durumuna göre katılımcıların aile yükü puanları ve psikolojik dayanıklılık puanları farklılık gösterdiği saptanmıştır. Kara, Kıyak-Çağlayan, Karaçavuş ve Erdoğan (2012) tarafından Yozgat ilindeki 300 gebe ile yürütülen kesitsel bir çalışmada, ailenin aylık gelir düzeyi gruplarına göre beslenme sorunu, planlı gebelik durumu, gebelikte vitamin kullanımı, maternal yaş, maternal meslek, eş mesleği ve aile tipi açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği belirlenerek, sosyoekonomik düzeyi düşük olan gebelerin gebelik parametreleri ve yaşam kalitesi skorlarının sosyoekonomik düzeyi yüksek olan gebelerden anlamlı şekilde daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma bulguları, araştırmadan elde edilen psikolojik dayanıklılık düzeyinin ekonomik durum algısına göre farklılık gösterdiği şeklindeki araştırma bulgusuyla tutarlılık taşımaktadır.

5.4. Beliren Yetişkinlerin Yaşam Doymu, Yalnızlık, Toplam Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) Düzeylerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Farklılığı

Beliren yetişkinlerin, yaşam doymu ve toplam psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından gelecek algısı ve sosyal yeterlilik düzeyleri medeni durum değişkenine bağlı olarak anlamlı bir şekilde değişirken; yalnızlık düzeyi ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından yapısal stil, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal kaynaklar düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Medeni durum değişkenine göre “Yaşam Doymu”, “Toplam Psikolojik Dayanıklılık”, “Gelecek Algısı” ve “Sosyal Yeterlilik” boyutlarındaki farklılaşma incelenmiştir.

Medeni durum farklılıklarına göre, beliren yetişkinlerin yaşam doymu düzeyleri incelendiğinde, beliren yetişkinlerin medeni durumları ile yaşam doymu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda

evli yetişkinlerin bekarlara göre ortalama olarak daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları bulgulanmıştır.

Evli yetişkinlerin kendilerine bir yol çizdikleri ve düzenli bir hayatlarının olduğu bu nedenle de yaşam doyumlarının yüksek olduğu; bekar yetişkinlerin ise düzensiz bir hayatlarının olmasının ya da evlilikten korkma vb. gibi endişelerinin olmasının yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilediği düşünülebilir.

Literatüre bakıldığında Şahin (2008), Şahin (2010), Tomrukçu (2010) ve Temiz (2010), çalışmalarında medeni durum ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Ancak Eren'in (2008) çalışmasında evli olan hemşirelerin yaşam doyumları bekar olan hemşirelerin yaşam doyumlarından anlamlı derecede farklı bulunmuştur. Ayrıca Annak (2005) evli bireylerin yaşam doyumunu puanlarının bekar bireylerin yaşam doyumunu puanından daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Medeni durum farklılıklarına göre, beliren yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri incelendiğinde, beliren yetişkinlerin medeni durumları ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda bekar olan yetişkinler ile evli olanlar arasında yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır.

Yalnızlığın evlilikle beraber azalacağı beklentisi istatistiksel olarak karşılanmamıştır. Ancak yalnızlık puanları açısından değerlendirildiğinde bekar olan yetişkinlerin, evli olanlardan daha yüksek yalnızlık puan ortalamalarına sahip oldukları gözlenmiştir. Bu durum, bekar yetişkinlerin içinde buldukları durumun zor ve sıkıntılı yanlarını paylaşabilecek arkadaş eksikliği hissettiğini veya yaşadıkları problemleri evli yetişkinlere göre rahatlıkla ifade edemediğini ve yalnızlık duygusunu yüksek yaşadığını gösterebilir.

Çorapçioğlu (1998), cezaevindeki mahkûmların yalnızlık düzeyini incelediği çalışmasında medeni durum ile yalnızlık yaşantısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmiştir. Dereli, Koca, Demircan ve Tor (2010), huzurevinde kalan

yaşlıların yalnızlık düzeylerini incelediği araştırmada medeni durumun yalnızlık düzeyi üzerinde anlamlı fark yaratmadığını ifade etmişlerdir. Bu sonuçlar araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Arslantaş ve Ergin (2011), Page (1991) evli bireylerin bekarlara göre daha düşük seviyede yalnızlık geliştirdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Birey kimlik kazandıktan sonra başka kişilerle yakınlık kurmaya başlar eğer kişi çevresinde yakın ilişkiler kuracağı kişilere ulaşamazsa yalnızlık geliştirir (Burger, 2006). Bu durum göz önüne alındığında bekarların evlilere göre daha çok yalnızlık geliştirmeleri beklenen bir durumdur. Araştırmamızın sonuçları bu çalışmalarla tutarlılık göstermemektedir.

Medeni durum farklılıklarına göre, beliren yetişkinlerin toplam psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelendiğinde, beliren yetişkinlerin medeni durumları ile toplam psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık çıkmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda evli yetişkinlerin bekarlara göre ortalama olarak daha yüksek düzeyde toplam psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları bulgulanmıştır.

Medeni durum farklılıklarına göre, beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık alt boyutları tek tek incelenmiş; gelecek algısı ve sosyal yeterlilik alt boyutlarında anlamlı farklılaşma varken; yapısal stil, aile uyumu, kendilik algısı ve sosyal kaynaklar alt boyutlarında medeni durum değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşma bulunamamıştır.

Gelecek algısı alt boyutunda evli olan yetişkinlerin gelecek algısı puan ortalamaları, bekar olanlara göre daha yüksek olarak saptanmıştır. Yani evli olan yetişkinler, bekarlara göre geleceğe dair daha umutludur ve daha pozitif bir bakış açısına sahiptir.

Sosyal yeterlilik alt boyutunda evli olan yetişkinlerin sosyal yeterlilik puan ortalamaları, bekar olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yani evli olan yetişkinlerin diğerlerine göre sosyal adaptasyon, dışadönüklük, sosyal aktivitelerde bulunma isteği ve becerileri daha iyidir. Bu kişilerin sahip olduğu sosyal ilişkileri de diğerlerine göre fazladır.

Evlilik gibi kavramlar bazı bireyler için risk kaynağı, başka bireyler için koruyucu faktör olarak algılanabilir. Araştırma kapsamına alınan beliren yetişkinlerin büyük çoğunluğunun (%83) bekar olmasının, evli sayısının daha az olmasının da araştırma sonucunu etkilediği (%17) düşünülebilir. Araştırma sonucuna göre, eş desteğinin psikolojik dayanıklılığı olumlu etkilediği düşünülmektedir.

Medeni durum ile psikolojik dayanıklılık arasında çıkan sonuçla tutarlılık gösteren çalışmalar mevcuttur. Örneğin, Uçar (2014) araştırmasında, evli özel eğitim öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, bekar özel eğitim öğretmenlerinden yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde, Selçuklu (2013), okulöncesi öğretmenlerinin medeni durumlarına göre psikolojik dayanıklılık düzeylerini incelediği araştırmasında, bekar öğretmenlerin kendilik algılarının, sosyal yeterliliklerinin, aile uyumlarının ve sosyal kaynaklarının, evli öğretmenlerin kendilik algılarından, sosyal yeterliliklerinden, aile uyumlarından ve sosyal kaynaklarından yüksek olduğunu tespit etmiştir. Lazarus (1993) eş desteğinin strese karşı koyma bağlamında psikolojik dayanıklılığı olumlu etkileyeceğinden bahsetmiş, evlilerin bekarlara kıyasla psikolojik olarak daha dayanıklı olacaklarının altını çizmiştir.

Araştırma sonucuyla benzer olmayan çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, Gökmen (2014) araştırmasında, öğretmenlerin medeni durumları ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Wells, (2009) araştırmasında medeni hal ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını vurgulamıştır.

5.5. Beliren Yetişkinlerin Toplam Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu,

kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar) ile Yaşam Doymu ve Yalnızlık Arasındaki İlişki

Araştırmadan elde edilen verilere göre, toplam psikolojik dayanıklılık puanı ile yaşam doymu arasında pozitif yönlü orta düzeyde, yalnızlık arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından yapısal stil alt boyutu ile yaşam doymu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde, yalnızlık arasında negatif yönlü düşük düzeyde; gelecek algısı alt boyutu ile yaşam doymu arasında pozitif yönlü orta düzeyde, yalnızlık arasında negatif yönlü orta düzeyde; aile uyumu alt boyutu ile yaşam doymu arasında pozitif yönlü orta düzeyde, yalnızlık arasında negatif yönlü orta düzeyde; kendilik algısı alt boyutu ile yaşam doymu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde, yalnızlık arasında negatif yönlü orta düzeyde; sosyal yeterlilik alt boyutu ile yaşam doymu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde, yalnızlık arasında negatif yönlü orta düzeyde; sosyal kaynaklar alt boyutu ile yaşam doymu arasında pozitif yönlü orta düzeyde, yalnızlık arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Araştırma bulgularına göre yaşam doymu ile toplam psikolojik dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bir başka deyişle yaşam doymu arttıkça psikolojik dayanıklılık da artmaktadır. Yaşam doymu, mutluluğun bilişsel bileşeni olması bağlamında kişinin hayatının genel anlamda nasıl olduğuna bilişsel düzeyde karar vermesi olarak tanımlanmaktadır (Fabian, 1990). Dolayısıyla yaşam doymu olumlu ve olumsuz yargılardan oluşmaktadır, bu sebeple yaşam doyumunun büyük oranda kişisel fikirleri içerdiği söylenebilir. Psikolojik dayanıklılık kavramına bakıldığında da özellikle iyimserlik, geleceğe dair umutlu olma, mizah gibi kişisel özellikleri içerdiği görülmektedir. Buradan hareketle yaşam doyum düzeyi yüksek olan kişilerin, psikolojik yönden de dayanıklı kişiler olacağı söylenebilir.

Alanyazında, bu bulguyu destekleyen çalışmalar (Eryılmaz, 2012; Flaherty, 1992; Goldstein ve Brooks, 2005; Gümüşbaş, 2008; Luther ve Zigler, 1992; Masten ve Reed, 2002; Ruther, 2006; Tümülü ve Receptoğlu, 2013; Toprak, 2014) bulunmaktadır. Bu çalışmalar incelendiğinde yaşam doymu ve psikolojik

dayanıklılığın hemen her yaş grubunda ve sosyal grupta ilişkili olduğu gözlenmektedir. Örneğin Eryılmaz (2012) üniversite öğrencileriyle, Toprak (2014) lise öğrencileriyle, Gümüşbaş (2008) ilköğretim ikinci kademe öğrencileriyle ve Luther ve Zigler (1992) risk altındaki ergenlerle yaptıkları çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Benzer sonuçları içeren diğer çalışmalar da Kararımak (2007) ve Cohn, Frederickson, Brown, Mikels ve Conway (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kararımak (2007) 1999 yılında meydana gelen depremin etkilediği bireyler ile gerçekleştirdiği çalışmasında psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı, umut, iyimserlik, olumlu duygular ve yaşam doyumunun ilişkili olduğunu bulmuştur.

Araştırma bulgularına göre yalnızlık ile toplam psikolojik dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bir başka deyişle yalnızlık arttıkça psikolojik dayanıklılık azalmaktadır. Psikolojik dayanıklılığı artırıcı içsel ve dışsal koruyucu faktörler olan akran desteği, aile desteği, empati, mücadele azmi gibi değişkenlerin yalnızlık düzeyi yüksek bireylerde bulunmayışı, psikolojik dayanıklılıkla yalnızlık arasında negatif yönde ilişki olduğunu gösterebilir.

Alanyazında psikolojik dayanıklılıkla yalnızlık ilişkisinin varlığını destekleyen araştırmalar mevcuttur. Örneğin Kılıç'ın (2014) üniversite öğrencileriyle yaptığı tez çalışmasında psikolojik dayanıklılık ve yalnızlık ilişkisi ortaya konmuştur. Yalnızlıkla psikolojik dayanıklılık toplam puan ve psikolojik dayanıklılık alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yaşlılarla yapılan başka bir araştırmanın bulguları ise evli, çocuğu ve ailesi ile yaşamanın yaşlı bayanların, yalnızlıklarını azaltırken, benlik saygılarını, yaşam doyumlarını, psikolojik iyi oluşlarını ve fiziksel sağlıklarını arttırdığını göstermektedir (An, An, O'Connor ve Wexler, 2008).

5.6. Beliren Yetişkinlerin Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları (yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal

kaynaklar) ve Toplam Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerini Yordayan Yaşam Doyumu ve Yalnızlık

Yaşam Doyumu ve Yalnızlığın Psikolojik Dayanıklılık alt boyutları yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar ve Toplam Psikolojik Dayanıklılık düzeylerini yordayıp yordamadığını tespit etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır.

Yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenleri birlikte beliren yetişkinlerin yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar alt boyutları ve toplam psikolojik dayanıklılık puanları ile anlamlı bir ilişki vermektedir. Bu iki değişken birlikte, yapısal stil puanlarındaki toplam varyansın %5'ini; gelecek algısı puanlarındaki toplam varyansın %27.6'sını; aile uyumu puanlarındaki toplam varyansın %16.9'unu; kendilik algısı puanlarındaki toplam varyansın %17.7'sini; sosyal yeterlilik puanlarındaki toplam varyansın %26.9'unu; sosyal kaynaklar puanlarındaki toplam varyansın %23.6'sını; toplam psikolojik dayanıklılık puanlarındaki toplam varyansın %38.2'sini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) yordayıcı değişkenlerin yapısal stil alt boyutu üzerindeki görelî önem sırası, yaşam doyumu ve yalnızlık; gelecek algısı alt boyutu üzerindeki görelî önem sırası, yaşam doyumu ve yalnızlık; aile uyumu alt boyutu üzerindeki görelî önem sırası, yaşam doyumu ve yalnızlık; kendilik algısı alt boyutu üzerindeki görelî önem sırası, yalnızlık ve yaşam doyumu; sosyal yeterlilik alt boyutu üzerindeki görelî önem sırası, yalnızlık ve yaşam doyumu; sosyal kaynaklar alt boyutu üzerindeki görelî önem sırası, yalnızlık ve yaşam doyumu; toplam psikolojik dayanıklılık üzerindeki görelî önem sırası, yalnızlık ve yaşam doyumu şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenlerinin yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar alt boyutları ve toplam psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Psikolojik dayanıklılık tam olarak bir özellik değil bir süreci ifade eder (Henderson ve Milstein, 1990). Aynı şekilde yaşam doyumunun da tek yönlü,

hayatın sadece belli bir bölümüne ve belli bir zaman dilimine yönelik doyum sağlamayı değil, yaşamın geneline yönelik olan mutluluk ve iyi olma halini ifade ettiği bilinmektedir. Bireylerin yaşam doyumunu etkileyen unsurlara bakıldığında bunların günlük yaşamdan mutluluk duymak, yaşamı anlamlı bulmak, amaçlara ulaşma konusunda uyum, pozitif bireysel kimlik, fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkiler olduğu bilinmektedir. Diğer taraftan bu unsurların psikolojik dayanıklılığı etkileyen koruyucu faktörler içinde yer aldığı bilinmektedir. Ayrıca içsel ve dışsal koruyucu faktörlerle, risk faktörlerinin üstesinden gelen bireyin bu süreç sonucunda kazandığı yeterlilikler arasında yaşam doyumunun yer aldığı görülmektedir. Dolayısıyla yaşam doyumunu yüksek olan beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olması olağan bir sonuçtur. Yaşam doyumunu kavramı yaşamın tüm boyutunu kapsamaması sebebiyle psikolojik dayanıklılığı da olumlu yönde etkileyebilir. Yalnızlık ise literatürde hemen her zaman kaçınılan ve kaygı, öfke, üzüntü ve diğerlerinden kendini farklı hissetme duygularının eşlik ettiği istenmeyen ve hoş olmayan bir deneyim olarak açıklanmakta (Jones, Freemon and Goswick, 1981; Russell, Peplau ve Cutrona, 1980, Ditomasso ve Spinner, 1997) ve bilinenin aksine ileriki yaşlardan çok ergenler ve genç yetişkinler arasında sık bir biçimde ortaya çıkmaktadır (Jones ve Carver, 1991). Yalnız bireylerin düşük benlik saygısına ve zayıf psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu gösteren araştırma bulguları ile tutarlılık gösteren bu araştırmanın bulgusu, yalnızlık puanlarının psikolojik dayanıklılık puanları ile negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğunu göstermektedir. Altundağ (2013), anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yaşam doyumunu ve yalnızlıkla ilişkisini incelediği çalışma sonucunda yaşam doyumunu ve yalnızlığın birlikte çoklu doğrusal regresyon analizine göre psikolojik dayanıklılığı % 84 oranında etkilediğini belirlemiştir.

Murphy, Blustein, Bohlig ve Platt (2010) yaptıkları çalışmada, beliren yetişkinlerin farklı deneyimlerle yüzleşmelerine rağmen geleceğe yönelik olumlu bakış açısına sahip olduklarını bildirmiştir. Beliren yetişkinlerin geleceğe yönelik olumlu bakış açılarının varlığı, yaşam doyumlarının yüksek olduğu görülmektedir. Yaşam doyumunu ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin

olması, bu bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olmasını desteklemektedir. Bunun yanında bu dönemde yaşanan krizlerden dolayı yakın dostluklar oluşturamaması ve kendini açamaması kişinin kendisini toplama gücünü ve dayanıklılığını azaltmış olabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Çalışmada elde edilen bulgulardan aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Beliren yetişkinlerin cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumunu düzeyi ile psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından kendilik algısı ve sosyal kaynaklar düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşırken; yalnızlık ve toplam psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu ve sosyal yeterlilik düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda kız yetişkinlerin erkeklere göre ortalama olarak daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları bulgulanmış; erkek yetişkinlerin kendilik algıları kız yetişkinlere göre; kız yetişkinlerin ise sosyal kaynak algıları erkek yetişkinlere göre daha yüksek olarak saptanmıştır.

Beliren yetişkinlerin yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından yapısal stil, aile uyumu ve kendilik algısı düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşırken; yaşam doyumunu, yalnızlık, toplam psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından gelecek algısı, sosyal yeterlilik ve sosyal kaynaklar düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda yaşı 25-28 olan yetişkinlerin yapısal stil algıları, 20-24 olanlara göre; yaşı 20-24 olan yetişkinlerin aile uyumu algıları, 25-28 olan yetişkinlere göre; yaşı 25-28 olan yetişkinlerin kendilik algıları, 20-24 olanlara göre daha yüksek olarak saptanmıştır.

Beliren yetişkinlerin aile gelir düzeyi değişkenine göre yaşam doyumunu, yalnızlık ve toplam psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından gelecek algısı, kendilik algısı ve sosyal yeterlilik düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşırken; psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından yapısal stil, aile uyumu ve sosyal kaynaklar düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda aile gelir düzeyi 3001 TL ve üzerinde olanların, aile gelir düzeyi 0-1404 TL ve 1405-2000 TL arasında olan beliren yetişkinlerden daha fazla yaşam doyumuna sahip oldukları belirlenmiştir. Aile gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olanların yaşam doyumunu puan ortalamaları, 0-1404 TL arasında

olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Aile gelir düzeyi 0-1404 TL arasında olanların, 2001-3000 TL arasında olan beliren yetişkinlerden; aile gelir düzeyi 1405-2000 TL arasında olanların, 2001-3000 TL arasında olan beliren yetişkinlerden daha fazla yalnızlığa sahip oldukları belirlenmiştir. Aile gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olanların, aile gelir düzeyi 0-1404 TL arasında olanlardan daha fazla psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları belirlenmiştir. Aile gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olanların gelecek algısı puan ortalamaları, 0-1404 TL arasında olanlardan; 3001 TL ve üzerinde olanların gelecek algısı puan ortalamaları, 0-1404 TL arasında olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Aile gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olanların kendilik algısı puan ortalamaları, 0-1404 TL arasında olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Aile gelir düzeyi 2001-3000 TL arasında olanların sosyal yeterlilik puan ortalamaları, 1405-2000 TL arasında olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Beliren yetişkinlerin medeni durum değişkenine göre yaşam doyumu ve toplam psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından gelecek algısı ve sosyal yeterlilik düzeyleri anlamlı bir şekilde farklılaşırken; yalnızlık düzeyi ve psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından yapısal stil, aile uyumu, kendilik algısı ve sosyal kaynaklar düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda evli yetişkinlerin bekarlara göre ortalama olarak daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna ve toplam psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları bulgulanmıştır. Evli olan yetişkinlerin gelecek algısı ve sosyal yeterlilik puan ortalamaları, bekar olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Beliren yetişkinlerin toplam psikolojik dayanıklılık puanı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde orta düzeyde, yalnızlık arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik dayanıklılık alt boyutlarından yapısal stil alt boyutu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde düşük düzeyde, yalnızlık arasında negatif yönde düşük düzeyde; gelecek algısı alt boyutu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde orta düzeyde, yalnızlık arasında negatif yönde orta düzeyde; aile uyumu alt boyutu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde orta düzeyde,

yalnızlık arasında negatif yönde orta düzeyde; kendilik algısı alt boyutu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde düşük düzeyde, yalnızlık arasında negatif yönde orta düzeyde; sosyal yeterlilik alt boyutu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde düşük düzeyde, yalnızlık arasında negatif yönde orta düzeyde; sosyal kaynaklar alt boyutu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde orta düzeyde, yalnızlık arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yaşam doyumu ve yalnızlık değişkenleri birlikte beliren yetişkinlerin yapısal stil, gelecek algısı, aile uyumu, kendilik algısı, sosyal yeterlilik, sosyal kaynaklar alt boyutları ve toplam psikolojik dayanıklılık puanları ile anlamlı bir ilişki vermektedir. Bu iki değişken birlikte, yapısal stil puanlarındaki toplam varyansın %5'ini; gelecek algısı puanlarındaki toplam varyansın %28'ini; aile uyumu puanlarındaki toplam varyansın %17'sini; kendilik algısı puanlarındaki toplam varyansın %18'ini; sosyal yeterlilik puanlarındaki toplam varyansın %27'sini; sosyal kaynaklar puanlarındaki toplam varyansın %24'ünü; toplam psikolojik dayanıklılık puanlarındaki toplam varyansın %38' ini açıklamaktadır.

6.2. Öneriler

Araştırma ile ulaşılan sonuçlar doğrultusunda uygulama ve ileri araştırmaya yönelik olarak önerilerde bulunulmuştur.

6.2.1. Uygulamaya Dönük Öneriler

Beliren yetişkinlerin ergen kimliğinden yetişkin kimliğine geçiş aşamasında olduğu ve bu dönemin kendine özgü bazı riskleri barındırdığı göz önüne alınarak, bu döneme özgü psikolojik dayanıklılığı artırıcı programlar yürütülmesi uygun olacaktır.

Araştırmanın bulguları, psikolojik danışma ve rehberlik alanı için önemli sonuçlar içermektedir. Öncelikle, psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olan değişkenlerin tespit edilmesi, risk gruplarının ve/veya koruyucu faktörlerin tanınmasını sağlamanın yanı sıra uygun önlemlerin alınmasını da sağlayabilir.

Psikolojik dayanıklılık geliştirilebilir ve artırılabilir bir özellik (durum) olduğu için okullarda psikolojik dayanıklılığı artırıcı, başa çıkma becerileri, problem çözme becerileri gibi psiko-eğitim programlarına yer verilebilir.

Beliren yetişkinlerde yaşam doyumunun psikolojik dayanıklılığı anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bilgidен hareketle beliren yetişkinlerin yaşam doyumunu düzeylerini arttırmanın öneminden söz edilebilir. Bundan sonraki çalışmalarda özellikle koruyucu faktörlerin ön planda tutulduğu grupla psikolojik danışmaların, deneysel olarak yapılması önerilebilir. Bu sayede beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerindeki artışın gözle görülür sonuçlarına ulaşılabilir.

Algılanan yalnızlık düzeyi yüksek olan beliren yetişkinlere zamanında yapılacak olan bireysel ve grupla psikolojik danışma müdahaleleri bu bireylerin yalnızlığını azaltabilir ve böylece depresyon, intihar eğilimi, madde kullanımı gibi yalnızlıkla ilişkili olduğu düşünülen olumsuz durumların üzerinde de belirgin bir iyileşme sağlayabilir.

6.2.2. İleri Araştırmaya Dönük Öneriler

Çalışmanın bulguları göz önüne alındığında araştırmacılara yönelik aşağıdaki öneriler sunulabilir.

1.Bu çalışmanın bulgularının Necmettin Erbakan Üniversitesi ile sınırlı olduğu düşünüldüğünde farklı üniversitelerde ve daha geniş örneklem ile benzer çalışmalar yapılabileceği gibi yaşam doyumunu ve yalnızlığın yanı sıra psikolojik dayanıklılığı yordayan farklı değişkenler incelenebilir.

2.Beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, araştırmada ele alınan demografik değişkenlerden farklı demografik değişkenler açısından incelenebilir.

3.Psikolojik dayanıklılığa yakın olduğu düşünülen, pozitif psikoloji kapsamında farklı başlıklar altında çalışmalar yapılarak literatür çeşitliliğine katkı sunulabilir.

4.Psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesine kültürel faktörler etki edebilmektedir. Bizim kültürümüzde de bu dayanıklılığa katkı sağlayabilecek kültürel dinamiklerin araştırılması yararlı olacaktır.

5.Psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve yalnızlıkla ilgili yapılmış olan bu çalışmanın psikolojik danışma, sosyal psikoloji gibi alanlarda çalışan uzman kişi ve araştırmacılara yardımcı olacağı düşünülmektedir.

6.Bu araştırma nicel bir araştırmadır. Araştırmacılar ileride aynı araştırmanın etkisini incelemek için beliren yetişkinlerle görüşmeler yaparak, video ve ses kaydı yöntemlerini işe katarak nitel araştırmada da yapabilirler.

7.Sosyoekonomik düzey göz önüne alınarak yapılacak bir çalışmada, üst ya da alt sosyoekonomik düzeyde yer alan beliren yetişkinlik döneminin yaşanmasına ilişkin anlayış kazanılabilir. Görece daha küçük, az gelişmiş kentlerdeki üniversitelerde okuyan beliren yetişkinlerle çalışılarak bu döneme ilişkin farklı bir bakış açısı kazanılabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, B. (2010). *Akademisyenlerde Yaşam Doyumu, İş Doyumu ve Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Uşak Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uşak.
- Aksaray S., Yıldız A., Ergün A. (1998). Huzurevi ve Evde Yaşayan Yaşlıların Umutsuzluk Düzeyleri, *1.Ulusal Evde Bakım Kongresi*, İstanbul.
- Akyol, S. U. (2013). *Boşanmış ve Boşanmamış Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık, Yaşam Doyumu, Sosyal Destek ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Altundağ, Y. (2013). *Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık*. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Annak, B. B. (2005). *Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygu-durum ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Arias, D. F. ve Hernández, A. M. (2007). Emerging adulthood in Mexican and Spanish youth: Theories and realities. *Journal of Adolescent Research*, 22(5), 476-503.
- Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of Adult Development*, 1(4), 213-224.

- Arnett, J.J., (1997). Young People's Conceptions of the Transition to Adulthood. *Youth and Society*, 29, 1-23.
- Arnett, J. J. (1998). Learning to Stand Alone: The Contemporary American Transition to Adulthood in Cultural and Historical Context. *Human Development*, 41, 295-315.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133-143.
- Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the Transition to Adulthood among Emerging Adults in American Ethnic Groups. In J.J. Arnett and N. L. Galambos (Eds), *New Directions for Child and Adolescent Development: Exploring Cultural Conceptions of the Transition to Adulthood*, No. 100, 2003, 63-76. San Francisco: Jossey-Bass.
- Arnett J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. (First edition). New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood in Europe: A response to Bynner. *Journal of Youth Studies*, 9, 111-123.
- Arnett J. J. (2007a). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For?. *Child Development Perspectives*, 1 (2), 68-73.
- Arnett, J. J. (2007b). Emerging Adulthood, a 21st Century Theory: A Rejoinder to Hendry and Kloep. *Child Development Perspectives*, 1 (2), 80-82.

- Arnett J. J. (2007c). The Long and Leisurely Route: Coming of age in Europe. *Current History*, March 7.
- Arnett, J. J. (2007d). Socialization in emerging adulthood: From the family to the wider world, from socialization to self socialization. J. Grusec ve P. Hastings, (Ed.), *Handbook of socialization*, (208-231). New York: Guilford.
- Arnett, J. J. ve Galambos, N. L. (2003). Culture and conceptions of adulthood. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 100, 91-98.
- Arslan, C., Hamarta, E., Özyeşil, Z., Saygın, Y. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Kimlik Statüleri Açısından İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi, A.K. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31.
- Arslantaş, H., Ergin, F. (2011). 50–65 Yaş Arasındaki Bireylerde Yalnızlık, Depresyon, Sosyal Destek Ve Etki Eden Faktörler. *Turkish Journal Of Geriatrics 2011*, 14 (2), 135-144.
- Atak, H. (2005). *Beliren yetişkinlik: Yeni bir yaşam döneminin Türkiye’de incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Atak, H. ve Çok, F. (2007). Emerging Adulthood and Perceived Adulthood in Turkey, *3rd Conference on Emerging Adulthood*, Tucson, AZ, USA.
- Atak, H. ve Çok, F. (2008). The Turkish Version of Inventory of the Dimensions of Emerging Adulthood (The IDEA). *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 2(3), 148-154.
- Atak, H., Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4 (4), 520-546.

- Atkinson, R. L., C., Smith, E. E., Bem, D. J. ve Nolen-Heoksema, S. (2008). *Psikolojiye Giriş* (12. Baskı). (Y. Alogan, Çev.). İstanbul: Arkadaş Yayınları.
- Aydın, K. (2004). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri Ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi* (Aksaray İl Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Barrett, A. E. (1999). Social Support and Life Satisfaction Among the Never Married: Examining the Effects of Age. *Research on Aging*, 21(1), 46-72.
- Barry, C. M., Madsen, S. D., Nelson, L. J., Carroll, J. S. ve Badger, S. (2009). Friendship and romantic relationship qualities in emerging adulthood: Differential associations with identity development and achieved adulthood criteria. *Journal of Adult Development*, 16, 209-222.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2),104-14.
- Başer-Şeker, G. (2009). *Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baykoçak, C. (2002). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Ve Tükenmişlik Düzeyleri* (Bursa İli Uygulaması). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Bayrakdaroğlu, S. (2014). *Tekvandocuların psikolojik sağlamlık ve öz-anlayış düzeylerinin takım sporcularıyla karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

- Beauvais, F. ve Qetting, E. R. (1999). Drug use, resilience, and the myth of the golden child. In M. D. Glantz and J. L. Johnson, (Eds.). *Resilience and development: Positive life adaptations* (101-107). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community*. Portland, OR: Western Center for Drug-Free Schools and Communities.
- Benyaminia, Y., Leventhal, H. and Leventhal, E. A. (2004). Self-Rated Oral Health as an Independent Predictor of Self-Rated General Health, Self Esteem and Life Satisfaction. *Social Science and Medicine*, 59, 1109-1116.
- Berk, L. E. (2003). *Child Development* (6th edition). Boston: Allyn and Bacon.
- Bıyık, N. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Kişisel ve Sosyal Özellikleri, Öfke Eğilimleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Bildirici, F. (2014). *Özel eğitime gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerde aile yükü ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A., ve Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682.
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözcüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buhl, H. M. (2007). Well-being and the child-parent relationship at the transition from university to work life. *Journal of Adolescent Research*, 22(5), 550-571.

- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *PAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 82-90.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik, Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. (Çeviren: Erguvan-Sarioğlu, İ. D.), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Özcan, A. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Casas, F., Figuer, C., Gonzalez, M., Malo, S., Alsinet, C. and Subarroca, S. (2007). The Well-Being of 12 to 16 Year-Old Adolescents and their Parents: Results from 1999 to 2003 Spanish Samples. *Social Indicators Research*, 83, 87-115.
- Chan, D. W. (2003). Hardiness and its role in the stressburnout relationship among prospective Chinese teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 19, 381–395.
- Cheah, C. S. L., Nelson, L. J. (2004). The Role of Acculturation in the Emerging Adulthood of Aboriginal College Students. *International Journal of Behavioral Development*, 28 (6), 495-507.
- Cohn, M. A., Frederickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. & Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Coleman, J. ve Hagell, A. (2007). *The nature of risk and resilience in adolescence*. Senior Research Fellow, University of Oxford.
- Cramer, K. M. and Neyedley, K. A. (1998), Sex Differences in Loneliness: The Role of Masculinity and Femininity, *Sex Roles*. 38(718), 645-653.

- Crowley, B. J., Hayslip, B., ve Hobdy, J. (2003). Psychological Hardiness And Adjustment To Life Events In Adulthood. *Journal of Adult Development*, 10(4). 237-248.
- Çeçen, A. R. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (2), 180-190.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3): 415-431.
- Çorapçıoğlu, A. Ö. (1998). Cezaevinde yalnızlık ve yalnızlığın depresyonla ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 6 (1), 21-31.
- De Jong-Gierveld, J. (1998). A Review of Loneliness: Concept and Definitions, Determinants and Consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8, 73-80.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, A. ve Tarhan, N. (2001). Loneliness and social dissatisfaction in Turkish adolescents. *The Journal of Psychology*, 135(1), 113-123.
- Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Deniz, M. E. (2006). The Relationships Among Coping With Stress, Life Satisfaction Decision Making Styles And Decision Self Esteem: An Investigation With Turkish University Students. *Social Behaviour and Personality*, 34, 9, 1161-1170.

- Dereli, F., Koca, B., Demircan, S. ve Tor, N. (2010). Bir Huzurevinde Kalan Yaşlıların Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 27, 93-97.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E., Diener, C. (1995). *Factors predicting the subjective well-being of nations. J Pers SocPsychol*, 69: 851-864.
- 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., Suh, E., M., Lucas, R.E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- DiTommaso E., Spinner, B. (1997). Social and Emotional Loneliness: A Reexamination of Weiss' Typology of Loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22,417-427.
- Doğan, A. (2011). Turkish emerging adults' perceptions of adulthood. Sözel bildiri, *European Congress of Psychology*, Temmuz, İstanbul.
- Doğan, A. ve Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21.
- Douglass, C. B. (2007). From duty to desire: Emerging adulthood in Europe and its consequences. *Child Development Perspectives*, 1(2), 101-108.

Dönmez, M. M. (2007). *Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Göre Yaşam Doyumu ve Duyguları İfade Etme Eğilimlerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Duy, B. (2003). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Duyan, V., Çamur-Duyan, G., Gökçearslan-Çiftçi, E., Sevin, Ç., Erbay, E. ve İkizoğlu, M. (2008). Liselerde okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150), 28-41.

Eid, M. ve Diener, E. (2004). Global Judgements of Subjective Well-Being: Situational Variability and Long-Term Stability. *Social Indicators Research*, 65, 245-277.

Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık)*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.

Engvik, H. (1993). Big Five in Norwegian. *J Norw PsycholAss*, 30:884-896.

Eren, T. A. (2008). *Onkoloji Hemşirelerinin İş Doyumu ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Erikson, E. (1963). *Childhood and society (2nd ed.)*. New York: W. W. Norton.

Erikson, E. H., (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.

- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları. *İlköğretim-Online Dergisi*, 8(3), 809-819. <http://ilkogretim-online.org.tr>.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010). Beliren Yetişkinlikte Romantik Yakınlığı Başlatma: Yakınlığa Karşı Yalıtılmışlık mı? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 119-127.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Extremera, N., Duran, A. and Rey, L. (2009). The Moderating Effect of Trait Meta-Mood on Perceived Stres on Life Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 47, 116-121.
- Fabian, E. S. (1990). Quality Of Life: A Review of Theory and Practice Implications for Individuals With Long-Term Mental Illness. *Rehabilitation Psychology*, 35(3), 161-170.
- Facio, A. ve Micocci, F. (2003). Emerging adulthood in Argentina. *The New Directions for Child and Adolescent Development*, 100, 21-31.
- Flaherty, M. (1992). Risk and resilience in young adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 21 (5), 529-550.

- Fogle, L. M., Huebner, E. S. and Laughlin, J. E. (2002). The Relationship Between Temperament and Life Satisfaction in Early Adolescence: Cognitive and Behavioral Mediation Models. *Journal of Happiness Studies*, 3, 373-392.
- Frasser, M. W., Richman, J. M. ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual frame work for social practice. *Social Work Research*, 23 (3),129- 208.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M. ve ark. (2005). Resilience in Relation to Personality and Intelligence. *Int J Methods Psychiatr Res*, 14(1):29-42.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International journal of methods in psychiatric research*, 12(2), 65-76.
- Fugl-Meyer, A. R., Melin, R. and Fugl-Meyer, K. S. (2002). Life Satisfaction in 18 to 64 Year Old Swedes: In Relation to Gender, Age, Partner and Immigrant Status. *Journal of Rehabilitation Medical*, 34, 239-246.
- Furman, W. (2002). The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 177–180.
- Furstenberg, Jr, F. F., Kennedy, S., McCloyd, V. C., Rumbaut, R. G. ve Settersten, Jr. R. A. (2003). Between adolescence and adulthood: Expectations about the timing of adulthood. Network on Transitions to Adulthood and Public Policy, *Research Network Working Paper*, No:1, 1-19.
- Gable, S. L. ve Haidth, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9 (2), 103-110.

Garmezy, N. (1993). Children in poverty: resilience despite risk. *Psychiatry*, 56 (1), 127-136.

Geçtan, E. (1998). *İnsan Olmak.*, İstanbul: Metis Yayınları.

Genç, A. (2014). *Psikolojik dayanıklılığın örgütsel bağlılık ve işten ayrılma niyetine etkisi: Görgül bir araştırma.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gilman, R. and Huebner, E. S. (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Very High Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311-319.

Goldstein, S. ve Brooks, R. (2005). Why study resilience? In S. Goldstein & Robert B. (Eds.) *Handbook of Resilience in Children* (1th. Ed.) (3-17). New York: Springer.

Gökmen, B. (2014). *Özel Eğitim Okulu Yöneticilerinin Psikolojik Dayanıklılık ve İş Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İstanbul örneği).* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle Başa Çıkma Yollarının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Gürsoy, F. ve Bıçakçı, M. Y. (2006). A study on the loneliness level of adolescents. *Journal of Qafqaz University*, 18, 140-146.

Hamilton, S. F. ve Hamilton, M. A. (2006). School, work, and emerging adulthood. J. J. Arnett ve J. L. Tanner (Ed.). *Emerging Adults in America: Coming of*

Age in the 21st Century (257-277). American Psychological Association. Washington, DC.

Huebner, E. S. (2004). Research on Assessment of Life Satisfaction in Children and Adolescents. *Social Indicators Research*, 66, 3-33.

İmamoğlu, S. (2008). *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

İnci, S. (2014). *Aday Öğretmenlerin Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.

Jones, W. H., Carver, M. D. (1991). Adjustment and Coping Implications of Loneliness, R. Snyder ve D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Healthy perspective (395-415)* New York: Pergamon Press.

Jones, W. H., Freemon, J. E., Goswick, R. A. (1981). The Persistence of Loneliness: Self and Other Determinants. *Journal of Personality*, 49,27-28.

Joshanloo, M. and Afshari, S. (2011). Big Five Personality Traits and Self Esteem as Predictors of Life Satisfaction in Iranian Muslim University Students. *Journal of Happiness Studies*, 12, 105-113.

Kaplan, H. B. (1999). Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. In M. D. Glantz, J. L. Johnson, (Eds.). *Resilience and Development: Positive Life Adaptations (17-83)*. New York: Kluwer Academic Publishers.

- Kara, M., Kıyak-Çağlayan, E., Karaçavuş, S. ve Erdoğan, Y. (2012). Yozgat ilinde yaşayan gebelerin sosyoekonomik ve demografik faktörler açısından değerlendirilmesi. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 34, 158-163.
- Karaduman, M. (2013). *İş Yaşamında Yalnızlık Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İle İlişkisi ve Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Şar, A. H., Ersanlı, E., Kaya, S. N., Kumcağız, H. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 27-39.
- Kararmak, Ö. (2007). *Investigation of Personal Qualities Contributing to Psychological Resilience Among Earthquake Survivors: A Model Testing Study*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Ankara.
- Kararmak, Ö. ve Güloğlu, B. (2014). Deprem Deneyimi Yaşamış Yetişkinlerde Bağlanma Modeline Göre Psikolojik Sağlamlığın Açıklanması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43 (2), 01-18.
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. (2009). Yalnız Mısın? Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi ile İlgili Bir Çalışma. *Marmara Medical Journal*, 22(1); 019-026.
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Kırımoğlu, H., Filazoğlu-Çokluk, G. ve Yıldırım, Y. (2012). Türk antrenörlerin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11 (39), 115-127.
- Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y. ve Temiz, A. (2010). İlk ve ortaöğretim okullarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin yılmazlık düzeylerinin incelenmesi (Hatay İli Örneği). *Niğe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 88-97.
- Kozaklı H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Mersin.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Le Roux, A., Connors, J. (2001). A cross-cultural study into loneliness amongst university students. *South African J Psychol*, 31, 46.
- Le Roux, A. (2009). The relationship between adolescents' attitudes toward their fathers and loneliness: A cross-cultural study. *Journal of Child & Family Studies*, 18(2), 219-226.
- Leung, C. Y. W., McBride-Chang, C. and Lai, B. P. Y. (2005). Relations Among Maternal Parenting Style, Academic Competence, and Life Satisfaction in Chinese Early Adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 24(2), 113-143.
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's lice*. New York: Ballantine.

- Lu, L. (2000). Gender and Conjugal Differences in Happiness. *The Journal of Social Psychology*, 140(1), 132-141.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y. and Diener, E. (2004). Unemployment Alters the Set Point for Life Satisfaction. *Psychological Science*, 15(1), 8-13.
- Luther, S. ve Zigler, E. (1992). Intelligence and social competence among high-risk adolescents. *Development and Psychopathology*, 4 (2), 287-299.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba D. M., Lu, J. L., Persico, M. ve Brow, M. (2006). The Personality Construct Of Hardiness, III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism, and Performance. *Journal of Personality*, 74(2):575-598.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A. and Yarcheski T. J. (2005). Happiness as Related to Gender and Health in Early Adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175-190.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang, ve E. W. Gordon (Eds.). *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects* (3-25).
- Masten, A. S. (2001). Resilience Processes in Development by the American Psychological Association, Inc. *University of Minnesota, Twin Cities Campus* Vol. 56, No. 3, 227-238.
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favourable and unfavourable environments: Lesson from research on succesful children. *American Psychologist*, 53 (2), 205-220.

- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D. ve Teliegen, A. (1990). *Competence under stress: risk and protective factors*. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein ve S. Weintraub (Eds.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (236-256). New York: Cambridge University Press.
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.). *The Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Melin, R., Fugl-Meyer, K. S. and Fugl-Meyer, A. R. (2003). Life Satisfaction in 18 to 64 Year Old Swedes: In Relation to Education, Employment Situation, Health and Physical Activity. *Journal of Rehabilitation Medical*, 35, 84-90.
- Morgan, E. M., Thorne, A. ve Zurbriggen, E. L. (2010). A longitudinal study of conversations with parents about sex and dating during college. *Developmental Psychology*, 46(1), 139–150.
- Morsünbül, Ü. (2013). Beliren Yetişkinler mi, Beliren Üniversiteli Yetişkinler mi? Risk Alma ve Kimlik Biçimlenmesi Üzerinden Bir İnceleme. *İlköğretim Online*, 12(3), 873-885.
- Murphy, K. A., Blustein, D. L., Bohlig, A. J. ve Platt, M. G. (2010). The college-to-career transition: An exploration of emerging adulthood. *Journal of Counseling & Development*, 88(2), 174-181.
- Nelson, L. J. (2009). An examination of emerging adulthood in Romanian college students. *International Journal of Behavioral Development*, 33(5), 402-411.

- Nelson, L. J., Badger, S., Wu, B. (2004). The Influence Culture in Emerging Adulthood: Perspectives of Chinese College Students. *International Journal of Behavioural Development*, 28 (1), 26-36.
- Nelson, L. J. ve Barry, C. M. (2005). Distinguishing features of emerging adulthood: The role of self-classification as an adult. *Journal of Adolescent Research*, 20(2), 242- 262.
- Nelson, L. J., Chen X. (2007). Emerging Adulthood in China: The Role of Social and Cultural Factors. *Child Development Perspectives*, 1 (2), 86- 91.
- Nelson, L. J., Padille-Walker, L. M., Carroll, J. S., Madsen, S. D., Barry, C. M. ve Badger, S. (2007). If you want me to treat you like an adult, start acting like one! Comparing the criteria that emerging adults and their parents have for adulthood. *Journal of Family Psychology*, 21(4), 665–674.
- Neto, F. (2001). Satisfaction with Life Among Adolescents from Immigrant Families in Portugal. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(1), 53-67.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Oishi, S., Diener, E. F., Lucas, R. E. and Suh, E. M. (1999). Cross-Cultural Variations in Predictors of Life Satisfaction: Perspectives from Needs and Values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 980-990.
- Onur, B. (1995). *Gelişim Psikolojisi, Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm*. (6. baskı). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Orzeck T, Rokach A. (2004). Men who abuse drugs and their experience of loneliness. *Eur Psychologist*, 9, 163-9.

- Önder, A., Gülay, H. (2008). İlköğretim 8.sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23:192-7.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatric Dergisi*, 6(2), 72.
- Page, R. M., Cole, G. E. (1991). Demographic predictors of self-reported loneliness in adults. *Psychological Reports* 1991, 68:939-45.
- Parmaksız, R. (2008). *Beliren Yetişkinlikte Kültürel Etkinliklere Katılım*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). The Affective And Cognitive Context Of Self Reported Measures of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 28, 1-20.
- Peplau, L. A., Perlman, D. (1981). Toward o social psychology of loneliness. R. Gilmour ve S. Duck (Ed.). *Personal Relationships in Disorder* (s. 31-56).
- Peplau, L. A., Perlman, D. (1982). Perspectives on Loneliness, In Ed.L. A Peplau and D. Perlman, *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy*, 206-223, New York: Wiley.
- Peplau, L. A., Perlman, D. (1984). Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings. In L.A. Peplau ve S.E. Goldston (Eds.), *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*, 13-47, Rockville, MD: National Institute of Mental Health.
- Reifman, A., Arnett, J. J. ve Colwell, M. J. (2007). Emerging adulthood: Theory, assessment and application. *Journal of Youth Development*, 2(1), 1-12.

- Rogers, C. (1994). *Etkileşim grupları* (Çev. H. Erbil), Ankara, EkinYayınları.
- Roscoe, B. ve Skomski, G. G. (1989). Loneliness Among Late Adolescents. *Journal Of Adolescence*, 24(96), 947-955.
- Russell, D., Peplau, L. A., Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
- Russell, D., Peplau, L. A. and Ferguson, M. L. (1978). Developing a Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290- 294.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Resilience in Children*, 1–12.
- Sadler, W. A., Johnson, T. B. (1980). From Loneliness to Anomia, In J. Hartog, J. R Audy and Y. A. Cohen (Eds.), *The Anotomy of Loneliness* (34- 64), New York, International Universities Press.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları İle Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*.Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Schwartz, S. J., Côté, J. E., Arnett, J. J. (2005). Identity and Agency in Emerging Adulthood: Two Developmental Routes in the Individualization Process. *Youth & Society*, 37 (2), 201-229.
- Selçuklu, A. E. (2013). *Örgütsel Bağlılığın Bir Yordayıcısı Olarak Kurum Kültürü ve Psikolojik Dayanıklılık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Seligman, M. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positivepsychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5–14.
- Seligson, J. L., Huebner, E.S. and Valois, R. F. (2003). Preliminary Validation of the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS). *Social Indicators Research*, 61, 121-145.
- Sermat, V. (1980). Some Situational and Personality Correlates of Loneliness, In J. Hartog, J. R. Audy, Y. A. Cohen (Eds.), *The Anatomy of Loneliness* (305-318), New York: International Universities Press.
- Sertbaş, G., Çuhadar, D., Demirli, F. (2004). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü öğrencilerinde aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Hemşirelik Forumu Derg*, Kasım-Aralık, 42-8.
- Sezgin, F. (2009). Relationships between teacher organizational committment, psychological hardness and some demographic variables in Turkish primary schools. *Journal of Educational Administration*, 47(5), 630-651.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Shanahan, M.J., Porfeli, E., Mortimer, J.T., Erickson, L. (2002). Subjective age identity and the transition to adulthood: Demographic markers and personal attributes. *Youth Development Study*, 8, 76-81.

- Shin, D. C. and Johnson, D. M. (1978). Avowed Happiness as an Overall Assessment of Quality of Life. *Social Indicator Research*, 5, 475-492.
- Silliman, B. (2004). Concept development of family resilience: A study of Korean families with a chronically ill child. *Journal of Clinical Nursing*, 13 (5), 636-645.
- Sirsch, U., Dreher, E., Mayr, E. Ve Willinger, U. (2009). What does it take to be an adult in Austria? Views of adulthood in Austrian adolescents, emerging adults and adults. *Journal of Adolescent Research*, 24(3), 275-291.
- Sneed, J. R., Hamagami, F., McArdle, J. J., Cohen, P. ve Chen, H. (2007). The dynamic interdependence of developmental domains across emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 351-362.
- Soyer, F., Glle, M., Mzrak, O., Zengin, S. ve Kaya, E. (2013). Spor Yapan Bedensel Engelli Bireylerin eitli Değikenlere Göre Yılmaz Düzeylerinin İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (2), 126-136.
- Stein, M. and Heimberg. (2004). Well-Being and Life Satisfaction in Generalized Anxiety Disorder: Comparison to Major Depressive Disorder in a Community Sample. *Journal of Affective Disorders*, 79, 161-166.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Suldo, S. M. and Huebner, E. S. (2006). Is Extremely High Life Satisfaction During Adolescence Advantageous? *Social Indicators Research*, 78, 179-203.
- Sullivan, H. S. (1953). *Interpersonal Theory of Psyciatry*, Norton Company Inc. New York.

- Şahin, E. (2010). *İlköğretim Öğretmenlerinde Yaratıcılık, Mesleki Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Tanner L. T. (2006). Recentering During Emerging Adulthood: A Critical Turning Point in Life Span Human Development. In J. J. Arnett & L.T. Tanner (Eds), *Emerging Adults in America: Coming of Age in the 21st Century* (p.21-57). American Psychological Association: Washington DC.
- Tekin, E. (2011). *Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Temiz, K. (2010). *Görme Engellilerde Ruhsal Belirtilerin, Yaşam Doyumunun ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Araştırılması*. Yayınlanmamış Uzmanlık Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Malatya.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,3 (29): 1-11.
- Tomrukçu, Ç. (2010). *Özel Ve Kamuya Ait İlköğretim Kurumlarında Çalışan Öğretmenlerin Yaşam ve İş Doyumu Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 132-143.
- Tümlü, G. Ü. (2012). *Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tümlü, G. Ü. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3, 205-213.
- Vara, S. (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Veenhoven, R. (1996). A Comparative Study of Satisfaction with Life in Europe. (Saris W. E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A. C. and Bunting, B., Eds), *The Study of Life Satisfaction*, 11-48, Budapest, Hungary: Eötvös University Pres.
- Voltan-Acar, N. (2008). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri* (6. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press.
- Williams, E. G. (1983). Adolescent loneliness. *Adolescence*, 18(69), 51-66.

- Wilson, W. (1967). Corraletes of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294–306.
- Yahyaoglu, R. (2007). *Yalnızlık Psikolojisi: Kurt Kapanından Huzur Limanına*. İstanbul: Nesil Yayınları.
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yalom, I. (2000). *Varoluşçu Psikoterapi* (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. 1. Baskı, İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yılmaz, E. Altınok, V. (2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, C: 15, S:59, ss: 451- 469.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., Karaca, F. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2): 71-79.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, Depression and Cognitive therapy: Theory and Application in L. A. Peplau, D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 379-406, New York: Wiley.

Yücel, N. (2009). *Ergenlerin Akran İlişkileri ve Yalnızlık Düzeylerinde Evde İnternet Kullanımının Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yüzbaşı, D. (2012). *Türkiye’de Beliren Yetişkinlik: Yetişkinlik Kriterlerinin ve Yetişkinlik Statülerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Zilboorg, C. (1938). Loneliness. *Atlantic Monthly*, January, 45-54.

EKLER
ÖLÇEK FORMU

NOT: Bu kitapçıkta yer alan ölçeklerden elde edilen sonuçlar yüksek lisans tez çalışmasında kullanılacak olup, hiçbir şekilde başka kişi veya kurumlarla paylaşılmayacaktır. Kitapçıkta yer alan ölçeklerin maddelerine içtenlikle cevap vermeniz yapılacak olan tez çalışmasının amacına ulaşması açısından son derece önemlidir. Bu nedenle ölçek maddelerine kendinizi yansıtacak şekilde cevap vermenizi önemle rica ederiz.

Formu doldururken lütfen kurşun kalem kullanınız. Katkılarınız ve zaman ayırdığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Doç.Dr. Zeliha TRAŞ
Danışman

Esma GÜLER (YAKICI)
Yüksek Lisans Öğrencisi

KONYA-2016

1. KİŞİSEL BİLGİLER

Değerli katılımcılar,

Bu form yetişkin gelişimiyle ilgili bir araştırmada kullanılmak amacıyla hazırlanmıştır. Her soruya içtenlikle cevap vermeniz araştırma ve değerlendirme boyutunda önemlidir. Lütfen () işaretinin içine size uygun olan tanımlama için **X** işareti koyunuz.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

1.1 Cinsiyetiniz:	E ()	K ()
1.2 Yaşınız (Lütfen yazınız):		
1.3 Ailenizin Gelir Düzeyi:	Asgari ücret ve altı ()	Asgari ücret – 2000 TL ()
	2001- 3000 TL ()	3001 ve üzeri ()
1.4 Medeni Durumunuz:	Bekar ()	Evli ()

2. YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1’den 7’ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin, sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesine X işareti koyarak cevaplarınızı veriniz.

1	Hiç uygun değil
2	Uygun değil
3	Biraz uygun değil
4	Ne uygun, ne de uygun değil
5	Biraz uygun
6	Uygun
7	Çok uygun

MADDELER	DERECELER						
	1	2	3	4	5	6	7
1	Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın						
2	Yaşam koşullarım çok iyi						
3	Yaşamımdan hoşnutum						
4	Şu ana kadar istediğim şeyleri elde edebildim						
5	Tekrar dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim						

3. YETİŞKİNLER İÇİN DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

Sayın katılımcı, aşağıdaki ifadelere vereceğiniz cevapları 1’ den 5’e kadar sıralanan kutucuklardan birini seçerek belirtmeniz gerekiyor. İfadelerin doğru veya yanlış yoktur. Bu nedenle ifadeyi okuduğunuzda aklınıza gelen ilk cevap sizin tutumunuzu en iyi yansıtan olacaktır.

1. Beklenmedik bir olay olduğunda... Her zaman bir çözüm bulurum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların... Başarılması zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır... Ulaşmak istediğim acık bir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum Diğer kişilerle birlikte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kendi basıma
5. Ailemin, havatta nevin önemli olduğu konusundaki anlayışı... Benimkinden farklıdır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ... Hiç kimseyle tartışmam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arkadaşlarımla/Aile-üleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi... Çözmem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi... Nasıl başaracağımı bilirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda ... İlerive dönük planlama yapmam,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak Önemli değildir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim Çok mutlu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Çok mutsuz
12. Beni ... Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim... Olduğuna çok inanırım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum Ümit verici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir... Zamanımı planlama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir sevdik Kolayca yapabildiğim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Yapmakta zorlandığım
17. Ailem şöyle tanımlanabilir ... Birbirinden bağımsız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş

18. Arkadaşlarımın arasındaki ilişkiler ... Zayıftır <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ... Çok fazla güvenmem <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ... Belirsizdir <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> İvi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ... Günlük yaşamımda yoktur <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ... Benim için zordur <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ... Geleceğe pozitif bakar <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında... Bana hemen haber verilir <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken Kolayca gülerim <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır: Birbirlerini desteklemez biçimde <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır Her şeyi umutsuzca gören bir <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ... Zordur <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ... Bana yardım edebilecek kimse yoktur <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Havaşımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ... Başa çıkmaya çalışırım <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ... İşleri bağımsız olarak yapmayı <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarımla/aile üyeleri ... Yeteneklerimi beğenirler <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Yeteneklerimi beğenmezler

4. UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

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

	Ben bu durumu HİÇ Yaşamadım	Ben bu Durumu NADİREN Yaşarım	Ben bu durumu BAZEN Yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum için hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası hissediyorum.	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4

8.İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce pa	1	2	3	4
9.Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10.Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11.Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyor	1	2	3	4
12.Sosyal ilişkilerim.	1	2	3	4
13.Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14.Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15.İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16.Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17.Bu derece içime kapanmış olmaktan dolı mutsuzum.	1	2	3	4
18.Çevremde insanlar var ama benimle değ	1	2	3	4
19.Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20.Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

ÖZGEÇMİŞ

Esmâ GÜLER (YAKICI)

Beyşehir’de doğdu. 2008 yılında Beyşehir Anadolu Öğretmen Lisesi’nden mezun oldu. 2012 yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü’nden bölüm 2.’si olarak mezun oldu. 2012 yılında rehber öğretmen olarak MEB’e atandı. 2013 yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı’nda yüksek lisans öğrenimine başlayan araştırmacı MEB’ de rehber öğretmen olarak görevine devam etmektedir.