



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Doktora Tezi

TÜRK VE YABANCI UYRUKLU ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK
SAYGISI, YALNIZLIK VE STRESLE BAŞAÇIKMA TUTUMLARININ
KARŞILAŞTIRMALI OLARAK İNCELENMESİ

Enayat M. H. ELYAN
ORCID: 0000-0001-8735-4116

Danışman
Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU
ORCID: 0000-0002-0953-2922

Konya – 2024

ÖN SÖZ

Bütün zorluklar rağmen şimdiye kadar ısrarla bu yola devam eden ve sabırlı olan kendime teşekkür ederim.

Doktora eğitimim ve tez yazma sürecinde bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan, değerli vaktinden ayıran ve destekleyen değerli tez danışmanım Pro. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU hocama teşekkürlerimi sunuyorum

Tez izleme komitesinde ve tez jürimde yer alarak değerli tecrübelerini paylaşan ve yapıcı yönlendirmeleriyle katkı sağlayan hocalarım Pro. Dr. Erdal HAMARTA ve Dr. Öğr. Üyesi Zafer YILDRIM'a teşekkür ederim.

Desteğini esirgemeyen değerli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Umay BALTACI ve Dr. Mukadder BÜYÜKESKİL'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmam boyunca bana yardımcı olan tüm hocalarıma, arkadaşlarıma ve araştırmaya katılan öğrencilere teşekkür ederim.

Bu dünyada en iyi kalpli, şefkatli ve merhametli anneme sonsuz teşekkür ederim.

Enayat ELYAN

Temmuz 2024

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	4
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Sayılılar	7
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Tanımlar	7
2. ALAN YAZIN	9
2.1. Benlik Saygısı.....	9
2.1.1. Benlik Kavramı	9
2.1.3. Benlik Saygısının Gelişimi.....	10
2.1.4 Benlik Saygısının Türleri	11
2.1.5 Benlik Saygısı ve Sağlık.....	11
2.1.6. Benlik Saygısıyla İlgili Yapılan Çalışmalar	11
2.2. Yalnızlık	13
2.2.1. Yalnızlığın Tanımı	13
2.2.2 Yalnızlık Türleri	16
2.2.3. Yalnızlığın Nedenleri	17
2.2.4. Yalnızlık ve Sağlık	18
2.2.5. Yalnızlık ile ilgili yapılan çalışmalar	19
3.1. Stresle Başa Çıkma Tutumları.....	21
3.1.1. Stres Kavramı ve Stresin Tanımı.....	21
3.1.3. Stres türleri	23
3.1.5. Stres ve Sağlık	23
3.1.6. Stresle Başa Çıkma Tarzları	25
1.3. 7. Stresle başa çıkmayla ilgili yapılan araştırmalar	27
3. YÖNTEM	30
3.1. Araştırma Modeli	30
3.2. Araştırma Grubu.....	30
3.3. Veri Toplama Araçları.....	31

3.3.1 Kişisel bilgi formu.....	31
3.1.2. Benlik saygısı ölçeği	31
3.2.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği:	32
3.3.4 Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri	32
3.4. Verilerin Toplanması.....	32
3.5. Verilerin Analizi.....	32
4. BULGULAR	34
4.2. Demografik Değişkenlere İlişkin İstatistikler	36
4.3. Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin İstatistikler.....	48
4.4. Bağımlı Değişkenin Yordanmasına İlişkin İstatistikler	51
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	56
5.1. Tartışma.....	56
5.1. 1. Benlik Saygısına İlişkin Demografik Değişkenlerin Tartışılması.....	56
5.1.2. Yalnızlığa İlişkin Demografik Değişkenlerin Tartışılması	60
5.1.3. Stresle Başa Çıkma Tutumlarına İlişkin Demografik Değişkenlerin Tartışılması	63
5.1.4. Benlik Saygısı Alt Boyutları ile Yalnızlık Arasındaki İlişkilerin Tartışılması ...	68
5.1.5 Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri Alt Boyutları ile Yalnızlık Arasındaki İlişkilerin Tartışılması	72
5.2. Sonuç	76
5.2.1. Genel Araştırma Grubuna İlişkin Sonuçlar	76
5.2.2. Türk Araştırma Grubuna İlişkin Sonuçlar	77
5.2.3. Yabancı Uyruklu Araştırma Grubuna İlişkin Sonuçlar	78
5.3. Öneriler.....	79
5.3.1. Ruh Sağlığı Çalışanları İçin Öneriler	79
5.3.2 Araştırmacılar İçin Öneriler	79
KAYNAKLAR.....	81
EKLER.....	103

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Türk ve Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Stresle Başaçıkma Tutumlarının Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın toplam **115** sayfalık kısmına ilişkin, 12/07/2024 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **% 20** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

12/07/2024

Enayat ELYAN

Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

12/07/2024

Enayat ELYAN

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

d : Cohen's d

\bar{X} : Ortalama

β : Standart regresyon katsayısı

N : Örneklem Sayısı

p : İstatistiksel Anlamlılık

r : Korelasyon Katsayısı

%: Yüzde

Kısaltmalar

SS: Standart Sapma

DW: Durbin Watson

SH: Standart Hata

TÖMER: Türkçe Öğretim Merkezi



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Doktora Tezi

TÜRK VE YABANCI UYUKLU ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI, YALNIZLIK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARININ KARŞILAŞTIRMALI OLARAK İNCELENMESİ

Enayat ELYAN

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, yalnızlık ve stresle başa çıkma tutumlarının uyruk ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermeme durumu incelenmiştir. Ayrıca genel, Türk ve yabancı uyruklu araştırma gruplarında benlik saygısı, yalnızlık ve stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığına, benlik saygısı ve stresle başa çıkmanın yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığına da bakılmıştır. Araştırmada genel tarama modelinden ilişkisel model kullanılmıştır. Bu araştırmada Türk öğrenciler ile yabancı uyruklu öğrencilerin benlik değeri, depresif duygulanım, başarı ve üretkenlik alt boyutlarından dine sığınma ve kaçma-soyutlama (duygusal eylem) alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Dış yardım arama ve aktif planlama alt boyutlarından, özgüven ve kendine yetme alt boyutlarında ise Türk öğrencilerin aldıkları puan ortalaması yabancı uyruklu öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu araştırmanın genel araştırma grubunda erkek öğrencilerin yalnızlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları, kadın öğrencilerin aldıkları puan tndan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Türk araştırma grubunda ve yabancı uyruklu araştırma grubunda; kadın ve erkek öğrencilerin yalnızlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu araştırmada yabancı uyruklu öğrencilerin UCLA yalnızlık ölçeği, kaçma- soyutlama (biyokimyasal eylem) ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları Türk öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde daha yüksek saptanmıştır. Bu araştırmanın genel, Türk ve yabancı uyruklu araştırma grubundaki öğrencilerin UCLA yalnızlık Ölçeği ile Benlik Saygısı Ölçeği alt boyutları benlik değeri, özgüven, kendine yetme, başarı ve üretkenlik arasında anlamlı negatif ilişki saptanmıştır. UCLA yalnızlık ölçeği ile depresif duygulanım alt boyutu arasında ise anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca her üç grupta da bağımsız değişkenler yalnızlık değişkenini anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma Tarzı, Yalnızlık

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Doctoral Thesis

A COMPARATIVE EXAMINATION OF TURKISH AND FOREIGN UNIVERSITY STUDENTS' ATTITUDES ON SELF-RESPECT, LONENESS AND STRESS MANAGEMENT

Enayat ELYAN

In this study, it was examined whether university students' self-esteem, loneliness and stress coping styles differ significantly according to nationality and gender variables. In addition, it was also examined whether there was a significant relationship between self-esteem, loneliness and styles of coping with stress in general, Turkish and foreign research groups, and whether self-esteem and coping with stress were significant predictors of loneliness. The relational model from the survey model was used in the research. In this study, it was determined that the mean scores of Turkish students and foreign students on the Self-Esteem, Depressive Affectiveness, Achievement and Productivity Subscales, and Religion and Escape Isolation (Emotional-Actional) Subscales did not differ significantly. It was determined that the average score of Turkish students in the Self-Confidence and Self-Sufficiency Subscales of Seeking Foreign Help and Active Planning was significantly higher than that of foreign students. In the general research group of this study, the mean scores of male students on the loneliness scale were found to be significantly higher than the mean scores of female students. In the Turkish research group and the foreign research group; It was determined that the mean scores of male and female students on the loneliness scale did not differ significantly. In this study, the mean scores of foreign students on the UCLA Loneliness Scale, Escape-Isolation (Biochemical) and Acceptance Cognitive Restructuring Subscales were found to be significantly higher than those of Turkish students. A significant negative relationship was found between the UCLA Loneliness Scale and the Self-Esteem Scale sub-dimensions Self-Worth, Self-Confidence, Self-Sufficiency, Achievement and Productivity of the students in the general, Turkish and foreign research groups of this study. A significant positive relationship was found between the UCLA Loneliness Scale and the Depressive Affect Subscale. In addition, independent variables significantly predict the loneliness variable in all three groups.

Key Words: Self-Esteem, Stress Coping Style, Loneliness

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Üniversite hayatı, duygusal ve entelektüel olarak neredeyse eğitimin herhangi bir aşamasından daha zorlayıcıdır. Bu dönemde birey, bir takım fiziksel, sosyal ve duygusal zorluklara yol açan çok sayıda baskı ve zorlukla karşı karşıya kalmaktadır (Silverman vd., 2010). Yeni üniversite ortamı, yurttan yaşayan ve bağımsızlığa sahip pek çok öğrenci için sınavlara girmek ve gerekli ödevleri tamamlamak, fakülteyle ileri derecede etkileşimde bulunmak, üniversite kampüsünü tanımak, topluluk önünde konuşmak, yeni bireylerle karşılaşmak gibi çeşitli nedenlerden dolayı ürkütücü ve kaygı verici olabilmektedir (Al-Khatib, Awamleh & Samawi, 2012). Üniversite öğrencileri bahsi geçen yenilik ve zorluklarla karşı karşıya kaldıklarında stres yaşayabilmektedir. Silverman vd. (2010) stresi, düzenleme veya fiziksel, psikolojik veya duygusal uyum gerektiren bir değişime verilen bedensel tepki olarak belirtmektedir. Stres hayal kırıklığına, öfkeye, gerginliğe veya kaygıya neden olan herhangi bir koşuldur, düşünceden ve durumdan kaynaklanabilir.

Şiddetli stresli yaşam olayları, bunları yaşayanlar üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir (Updegraff, & Taylor, 2021). Ribeiro vd. (2018), aşırı ve sürekli stresin çeşitli hastalıkları tetikleyerek sağlık üzerinde negatif etkileri olduğunu ve strese bağlı bu somatik olayların yaşam kalitesini etkileyebileceğini belirtmiştir. Ek olarak algılanan stres ve başa çıkma stratejilerinin, stresli deneyimlerin sürdürülmesi veya azaltılmasını sağladığı ve bu durumun da yaşam kalitesinin değişimi ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu vurgulamışlardır. Geleneksel olarak başa çıkma yeteneği, öncelikle insanların stresli olaylara karşı savunmalarına yardımcı olan kişilik özelliklerine sahip olma açısından değerlendirilmektedir (Bhagat, Allie & Ford, 2020).

Günümüz gelişmiş toplumlarında, yetişkin rollerini kazanma amacıyla kimliği pekiştirmek geçmişe göre daha karmaşıktır (Sica, Aleni Sestito & Ragozini, 2014). Benlik saygısı, bireyin beklentilerine ve diğer kişilerin beklentilerine göre kendisini değerlendirme şeklidir. Her insan eşsizdir ve saygı duyulmayı hak eden bir değere sahiptir (Mocanu & Spanache, 2021). Zeigler-Hill vd. (2013) yaptıkları araştırmada yüksek düzeyde benlik saygısının genellikle daha olumlu kişilik değerlendirmelerine eşlik ettiğini, bireylerin algılanan öz saygı düzeylerinin arkadaşları ve aile üyeleri tarafından nasıl görüldükleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Benlik saygısı, benliğin gelişimiyle beraber değişim geçiren dinamik bir yapıdır (Arıca, 2005). Benlik Saygısı ve olumlu tutum, zihinsel ve sosyal iyi oluş için çok önemli olup bireylerin isteklerini, kişisel hedefleri ve başkalarıyla olan etkileşimi etkilemektedir (Chundawat, 2018). Tafarodi ve Swann (2001) benlik saygısı üzerine yaptıkları çalışmada benlik saygısının araçsal ve içsel değer olmak üzere iki yönlü bir yapıya dikkat çekmiştir. Bu yapılardan ilki olan araçsal değer, bir nesnenin ne işe yaradığını ya da ne işe yarayabileceğini ifade eder. İkinci yapı olan içsel değer, bir nesnenin kendi içinde iyi sayılan niteliklerini ifade eder. Kişilere uygulandığında bu değerler bir yandan kişisel yeterliliğe, diğer yandan görünüş, karakter ve sosyal kimliğe yansır. Yani bireyler hem yapabildiklerine hem de gördüklerine göre değer kazanırlar. Benlik saygısı kendiliğin deneyimlenmesine, zorluklarla yüzleşmeye ve tüm engellere rağmen başarıya ulaşacağına yönelik inancın gelişmesine yardımcı olur (Mocanu & Spanache, 2021).

Benlik saygısı, mevcut veya gelecekteki davranış ve tepkileri tahmin edebilen performansın önemli bir göstergesi olarak görülmektedir. (Kumar, 2017) Heatherton ve Wyland (2003), benlik saygısı düzeyinin, insanların genel veya tipik öz-değer duygularının temsillerini ifade ettiğini belirtmektedir. Yüksek benlik saygısı, riskleri kabul etme isteği, olağanüstü iyi niteliklere odaklanma, stratejik manevralar ve dikkati kendine çekme ile karakterize edilen, kendini geliştiren bir tarzda sunma eğilimi ile ilişkilidir. Düşük benlik saygısı, riskleri kabul etme isteksizliği, olağanüstü kötü niteliklerden kaçınmaya odaklanma, birçok stratejik hileden kaçınma ve dikkati kendine çekme konusundaki isteksizlik ile karakterize edilen, kendini koruyucu bir şekilde sunma eğilimi ile ilişkili (Baumeister, & Hutton, 1989) görülmektedir. Flynn (2003), benlik saygısının tüm insanların sahip olduğu ve sürekli olarak geliştirmeye çalıştığı bireysel bir özellik olduğunu, yüksek benlik saygısını benimseyen bireylerin toplumda sorunsuz bir şekilde işlev gördüğü kabul edilirken, benlik saygısı düşük olanların zorluk yaşadığını ifade etmiştir. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısının çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisinin incelendiği bir çalışmada üniversite yıllarında dönem eğitim sürecinde ve toplumsal yaşantısında güçlük çeken bireylere problemle etkili başa çıkma ve pozitif düşünmeye yönelik programların oluşturulmasının önemine dikkat çekilmiştir (Altıok, Ek ve Koruklu, 2010).

Yalnızlık, kolej ve üniversite öğrencileri arasında önemli bir halk sağlığı sorunudur (Hysing vd., 2020). Diehl vd. (2018), üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygusu çektiğini, yalnızlığın yalnızca ileri yaşlarda değil, ergenlik ve beliren yetişkinlik döneminde de önemli

bir konu olarak ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır. Yalnızlık, ideal ve algılanan sosyal ilişkiler arasındaki tutarsızlıklardan kaynaklanan sıkıntı olarak açıklanmıştır. Bu bilişsel tutarsızlık perspektifi, yalnızlığın yalnız olmakla eşanlamı olmadığı, kişinin sosyal ilişkilerinin istenilenden daha az tatmin edici olarak algılanması durumunda ortaya çıkan sıkıntı verici duygu olduğunu işaret etmektedir (Rahman vd., 2012). Yalnızlık, bireylerin çevrelerine ilişkin olumsuz görüşleri benimsemelerine ve olumlu keşiflere olan ilgilerini kaybetmelerine neden olan olumsuz bir duygusal deneyimdir (Quan vd., 2014).

Yalnızlık birçok faktörden kaynaklanabilir. Bazı kişiler arkadaşları, topluluk veya genel olarak toplum tarafından kabul edilmedikleri için bu durumu yaşayabilirler. Bazı bireyler ise bir kriz yaşadıkları veya geçici bir süreçten geçtikleri için yalnızlık yaşayabilirler. Bazıları için ise yalnızlığın nedeni duygusal veya entelektüel bir kökene sahip olabilir (Rahman vd., 2012).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, katılımcıların üzücü yalnızlık deneyimini yönetmek için çeşitli baş etme stratejileri kullandıklarını göstermektedir. Başta dikkat dağıtma, destek arama, sosyal izolasyon, kendine güvenme ve problem çözme davranışları en yaygın başa çıkma stratejileri olarak tespit edilmiştir. Kaçma, boyun eğme ve daha nadiren muhalefet etme gibi çaresizliği yansıtan başa çıkma davranışlarının ise daha az sıklıkla kullanıldığı görülmüştür (Vasileiou vd., 2019).

Ergenlerin çoğu üniversite eğitimine başladığından ve geçişler başlı başına önemli bir yaşam olayını temsil ettiğinden, daha iyi bir yaklaşım elde etmek için üniversite yaşamındaki yalnızlığı daha ayrıntılı bir şekilde araştırarak araştırmalara ihtiyaç vardır (Diehl vd., 2018). Literatüre bakıldığında çeşitli örneklemeler üzerinde yalnızlık, benlik saygısı ve stresle baş etme arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar mevcuttur (Softa vd., 2015; Vanhalst vd., 2013; Kong & You, 2013; Ishaq, Solomon & Khan, 2017; Lee ve Kim, 2005; Brougham vd., 2009; Stoliker & Lafreniere, 2015; Lee & Goldstein, 2016). Ancak Türk ve yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinde bu değişkenlerin ele alındığı bir çalışmaya rastlanılmamış olup çalışmanın bundan sonraki bölümlerinde bu konuya değinilecektir.

1.1. Problem Durumu

Bu araştırmada Türk ve yabancı uyruklu niversite ğrencilerinin benlik saygısı, stresle başa çıkma tutumlarının yalnızlık üzerindeki etkisine cevap aranmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri stresle başa çıkma tutumları, benlik saygısı, uyruk ve cinsiyet, bağımlı değişkeni ise; yalnızlık duygusu olarak ele alınmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu alışmada, Türk ve yabancı uyruklu niversite ğrencilerinin benlik saygısı, yalnızlık ve stresle başa çıkma tutumlarının arasındaki farkın incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2.1 Alt Amaçlar: Belirlenen amaç doğrultusunda, araştırmada analiz edilmek üzere alt amaçlar geliştirilmiştir.

- Türk ve yabancı uyruklu niversite ğrencilerinin benlik saygısı leği alt boyutlarından, stresle başa çıkma tutumları envanteri leği alt boyutlarından, Ucla yalnızlık leğinden aldıkları puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

- Türk ve yabancı uyruklu niversite ğrencilerinin benlik saygısı leği alt boyutlarından, stresle başa çıkma tutumları envanteri leği alt boyutlarından, Ucla yalnızlık leğinden aldıkları puan ortalamaları uyruk değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

- Türk ve yabancı uyruklu niversite ğrencilerinin benlik saygısı leği alt boyutlarından, stresle başa çıkma tutumları envanteri leği alt boyutlarından, Ucla yalnızlık leğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

- Türk ve yabancı uyruklu niversite ğrencilerinin benlik saygısı leği alt boyutlarından ve stresle başa çıkma tutumları envanteri leği alt boyutlarından aldıkları puanlar, Ucla yalnızlık leğinden aldıkları puanları anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın nemi

Yalnızlık, sağlık, sosyal uyum ve toplum güveni üzerinde negatif etkileri olan ciddi bir sorun olarak kabul edilmektedir (Barjakov, Garnero & d'Hombres, 2023). Üniversite yaşamının liseden niversiteye, ergenlikten yetişkinliğe ve evden pansiyona geçiş dönemi olması nedeniyle niversite ğrencilerinin yalnızlık duygusu geliştirmesi şaşırtıcı değildir. Yeni

çevre, eski sosyal ağı terk etmeyi ve başkalarıyla yeni, yakın ve sosyal ilişkiler aramak ve kurmak için büyük çaba harcamayı gerektirir, bu da yalnızlık deneyimine yol açabilir (Ishaq, Solomon & Khan, 2017). Yalnızlık duygusu, bireylerin zihinsel sağlıkları ve özsaygıları açısından önemli bir risk faktörü olarak görülmektedir (Lyyra vd., 2021). Kişisel yalnızlık, kişi konuşacak ya da hayatını paylaşacak kimsesi olmadığında kendini diğerlerinden tamamen izole hissettiğinde ortaya çıkar. Kişilerarası yakınlığın, birebir ilişkinin veya arkadaşlığın eksikliğinden kaynaklanabilir. Sosyal yalnızlık, yakın bir arkadaşı olan ancak yeni bir yerde yaşayan ve sınırlı arkadaşlık geliştirme olanağına sahip olan biri tarafından deneyimlenebilir. Bu durum, yeni bir okul ortamına ilk kez gelen öğrenciler arasında yaygın olabilir. Sosyal yalnızlık, kişinin destek alabileceği sosyal ağların eksikliğinden kaynaklanabilir. Bu hususta hem kişisel hem de sosyal yalnızlığa katkıda bulunan bazı yapıların belirlenmesi, gelecekte karşılaşılabilecek sorunları azaltmayı amaçlayan daha etkili önleyici ve iyileştirici müdahalelerin tasarlanması için özellikle yararlı olabilecektir (Mcwhirter vd., 2002).

Benlik kavramı ve benlik saygısı, bireyin genel uyumu, yaşam kalitesi ve gelecek planlamasında muhtemelen merkezi rol oynamaları nedeniyle gelişimsel açıdan oldukça ilgi çekicidir (Alsaker & Kroger, 2020). Benlik, bir bedene sahip olmak ve sosyal bir birimin ayrı bir üyesi olmak gibi basit ve evrensel psikolojik deneyimlerle başlar. İyi gelişmiş, benzersiz, kendini ifade edebilen ve başarılı bir benlik geliştirmenin önemi, benliği çeşitli güçlü motivasyonlara bağlar (Baumeister, 1997). Benlik saygısı genel anlamda kişinin kendisi hakkında olumlu bakış açısına sahip olması olarak değerlendirilmektedir. Benlik saygısı, hem duygusal bileşenleri (öz değer) hem de bilişsel bileşenleri (öz yeterlilik) içeren, kişinin kendi kişisel değerinin değerlendirilmesi olarak tanımlanır (Eromo & Levy, 2017). Rosenberg (1965) benlik saygısını, bireyin kendi değeri ve önemi hakkındaki düşünce ve duyguları olarak tanımlamaktadır.

Benlik kavramı, benlik imajı, benlik saygısı ve öz-yeterlilik bireyin iletişim şeklinde önemli faktörlerdir. İçeriden ya da dışarıya dönüklük gibi kendilik özellikleri başkalarıyla iletişim şeklini etkilemektedir. Benlik saygısı yüksek kişiler kendine güvenen, sorumluluk sahibi, hedeflere bağlı, samimi ve bağışlayıcıdır. Benlik saygısı düşük olan insanlar güvensiz, mutsuz ve sabırsızken özsaygısı yapay olarak şişirilmiş insanlar, bu eksikliklerini telafi etmek amacıyla özsaygıları yüksek gibi görünmeye çalışırlar. Bir ilişkinin gelişimi, yine kişilerarası iletişimin bir başka biçimi olan sistematik kendini açmayla yakından ilişkilidir. Sessizlik, utangaçlık ve suskunluk gibi genel kişilik özellikleri sıklıkla iletişim kaygısını tetikler (Sampthirao, 2016).

Bireyin başkaları ile kurduğu ilişkiler iyi olduğunda, kişi kabul edildiğinde, sevildiğinde, özsaygı nispeten yüksek olacaktır. Bunun tersine ikili ilişkiler kötü olduğunda, kişi reddedildiğinde, dışlandığında, küçümsendiğinde, özsaygı düşük olacaktır. Başka bir deyişle, düşük özsaygı, kişinin diğer insanlarla ilişkilerinin zayıf durumu hakkında bir uyarı ve onarım işinin gerekli olduğuna dair bir sinyal görevi görmektedir (Emler, 2001). Benlik saygısı, bireyi kaygıya karşı savunmada önemli bir rol oynar ve bu nedenle benlik saygısına yönelik tehditler, şiddetli derecede itici duygusal durumları tetikleyebilir (Baumeister, 1997). Benlik saygısı puanı düşük olan bireyler sorunlarla ya da engellerle karşı karşıya kaldıklarında daha fazla zorluk yaşarlar, düşük baş etme taktikleri ve yeterlilikleri gösterirler. Bu sorun, iki tür olumsuz öz algıdan kaynaklanmaktadır: Birincisi, özsaygısı düşük olan insanlar, öz saygısı yüksek olanlarla karşılaştırıldığında tehditlerle/problemlerle karşılaştıklarında daha yüksek düzeyde korkuya sahiptirler. İkinci olarak, özsaygısı düşük olan insanlar kendilerini bir problemle başa çıkmak için yeterli becerilere sahip olmayan kişiler olarak görürler (Ishaq, Solomon & Khan, 2017). Düşük benlik saygısı aynı zamanda zayıf veya olumsuz bir benlik imajının gelişmesi anlamına da gelecektir. Bu tür inançlar, başarısız olmayı beklemenin kendi kendini gerçekleştiren bir kehaneti haline gelebilir (Riddick, 1996). Düşük benlik saygısına sahip bireylerin önleyici eyleme geçme olasılıkları daha düşüktür ve hayatlarındaki kötü bir sorunu önlemek için hiçbir şey yapamayacaklarına dair kaderci bir inanca sahiptirler. Sorunu çözebileceklerine inançları düşüktür, dolayısıyla sorundan çekilme ve sorumlulukla başa çıkmama eğilimindedirler. (Ishaq, Solomon & Khan, 2017).

Biyolojik bir tepki uyandıran her türlü içsel veya dışsal uyaran stres olarak bildirilmektedir. Strese verilen telafi edici tepkiler stres tepkileri olarak bilinir. Uygulanan uyarının türüne, zamanlamasına ve şiddetine bağlı olarak stres, vücut üzerinde homeostazisteki değişikliklerden yaşamı tehdit eden etkiler yaratabilir. Strese maruz kalan kişilerde, örneğin stresli ortamlarda çalışan veya yaşayanlarda, birçok bozukluğun görülme olasılığı daha yüksektir (Yaribeygi, 2017), Kemeny (2003) belirli stresli koşulların ve bir organizmanın bu koşulları değerlendirme biçiminin, niteliksel olarak farklı duygusal ve fizyolojik tepkileri ortaya çıkarabileceğini belirtmektedir.

Bireylerde duygusal ve psikolojik sıkıntıların önlenmesi için olumlu benlik saygısının gelişimine müdahale eden, stres ve yalnızlık belirtilerini teşvik eden faktörler ortadan kaldırılmalıdır. Stresli, yalnız ve özgüveni düşük olan bireyler sosyal destek, sosyal beceri eksikliği ve kişilerarası yetersizlik yaşayabilmektedirler (Yaacob vd., 2009). Teneva & Lemay

(2020), yalnızlığın insanların yakın ilişkilere ait olma ihtiyacına yönelik bir tehdidi yansıttığını, düşük benlik saygısı ve duygusal sıkıntı ile ilişkili bir faktör olduğunu belirtmiştir. Risk grubunda yer alan ergenlerle yapılan bir çalışma sonuçlarına göre, yalnızlık ve izolasyon deneyimini anlamada özsaygının ve hem sosyal hem de duygusal başa çıkmanın önemli etkisi bulunmuştur (Mcwhirter vd., 2002). Çoğu zaman, fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarının yalnızlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur ve aynı şekilde nevroitiklik veya dışa dönüklük gibi bazı psikolojik faktörler de yalnızlıkla ilişkilidir. Yalnızlık aynı zamanda kişinin yaşadığı çevreye ve muhtemelen daha geniş sosyo-ekonomik ve sosyo-kültürel bağlamlara da bağlıdır (Barjaková, Garnero & d’Hombres, 2023). Bu çalışmanın amacı Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerde benlik saygısı, stresle baş etme ve yalnızlık durumlarının karşılaştırılmasıdır. Literatüre bakıldığında Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerde benlik saygısı, stresle baş etme ve yalnızlıkla ilgili karşılaştırma yapılan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu değişkenler arasındaki ilişkilerin Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin durumu açısından açıklığa kavuşturulması, yalnızlık belirleyicilerinin göreceli büyüklüğünün incelenmesi ve kültürel farklılıkların etkisinin açığa çıkması açısından önemlidir. Araştırma sonuçlarının alan uzmanlarına, danışmanlara ve eğitimcilere yönelik önleme ve müdahale çalışmalarını ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlar

Bu araştırmaya katılan katılımcıların kendilerine uygulanan ölçekleri “Benlik saygısı, Yalnızlık, Stresle başa çıkma tutumlarının” içtenlik ile yanıtladığı varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

- Bu araştırmanın araştırma grubu, çalışmaya katılmak için gönüllü olan öğrencilerle sınırlı olmuştur.
- Araştırma üniversite öğrencilerin demografik bilgi formu, benlik saygısı, yalnızlık ve stresle başa çıkma tutumlarının ölçeğine verdikleri cevaplar ile sınırlı olmuştur.

1.6. Tanımlar

Benlik: bireyin bilinçli ve bilinçsiz, zihinsel ve fiziksel tüm karakteristik niteliklerinden oluşan bütünlüğü olarak ifade edilmektedir (VandenBos, 2015).

Benlik saygısı: Benlik saygısı genel olarak genel bir öz değer duygusu veya kişinin kendini değerlendirmesi olarak kabul edilir (Jordan vd., 2020).

Yalnızlık: ortak bir insani duygu olmakla birlikte, her birey için karmaşık ve benzersiz bir deneyim olan yalnızlık, bireyin bir başkasından ya da diğerlerinden ayrı olma duygusunun farkında olduğu ve bireylere yönelik belli belirsiz bir ihtiyaç deneyimi yaşadığı duygusal bir durum olarak tanımlanmaktadır (Bekhet vd., 2008; Tiwari, 2013).

Stres: stresli bir durumda insanın üstlendiği tüm faaliyetler olarak tanımlanmaktadır (Orzechowska vd., 2013).

Stresle başa çıkma: stresle başa çıkma, stres yaşantısının yaşandığı bağlamda, bedensel ve psikolojik aşırı uyarılma halini ve bunu belirleyen etkenleri azaltmaya ya da yok etmeye yönelik bedensel, bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeylerde gösterilen çabalar (Folkman ve Lazarus, 1984).



BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Bu bölümde sırasıyla benlik saygısı, yalnızlık, stresle başa çıkma tarzları ile ilgili kuramsal açıklamalara ve yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Benlik Saygısı

Bu bölümde benlik kavramı, benlik saygısının gelişimi, benlik saygısının türleri, benlik saygısı ve sağlık, benlik saygısı ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

2.1.1. Benlik Kavramı

Benlik bireyleri diğer bireylerden farklı kılan, iç gözlemin nesnesi olarak kabul edilir ve bireyin kendi varlığı, bilgisi, değerleri ve bu nitelikler arasındaki ilişkidir (Elliott, 2007).

Benliğin toplumsal (Sosyal) ögesi: Benlik hakkındaki bilgi önemli diğerleri hakkındaki bilgiyle bağlantılıdır ve her bağlantı bir benlik-öteki ilişkisini somutlaştırır (Andersen & Chen, 2002).

Benlik saygısı, davranış bilimleri ve sosyal bilimlerde tartışmasız en çok incelenen değişkendir ve her yıl psikoloji ve ilgili disiplinlerdeki araştırmacılar tarafından yürütülen binlerce çalışma vardır (Orth & Robins, 2022). Ayrıca benlik saygısına olan ilgi klinik, gelişimsel, kişilik ve sosyal psikolojiyi birleştirir (Trzesniewski vd., 2013). Çalışmalar, benlik saygısının hayat kalitesinin önemli bir işareti olduğunu, bedensel ve psikolojik fonksiyonellik ile bağlı olduğunu açıklamıştır (Demirtaş, 2018)

Benlik saygısı, bireyin kendi beklentileri ve başkalarının beklentilerine göre kendisini değerlendirme şeklidir ve değerinin farkındalığıyla doğru orantılıdır (Mocanu & Spanache, 2021). Benlik saygısı kavramı çağdaş yaşamın her yerinde mevcuttur. Sınıflarda ve işyerlerinde vb. ortamlarda insanlar benlik saygısının yüksek olmasının kritik öneme sahip olduğunu varsayarlar. Aslında, benlik saygısının destekleyici tutumların olması ve düşük benlik saygısının önleyici çalışmaların yapılması önemlidir (Orth & Robins, 2014). Benlik saygısı, insanların refahını ve başarısını anlamak için çok önemli olan, kendine değer verme ve kendine saygı duyma duygusu olarak tanımlanır (Monteiro vd., 2022). Benlik kavramının netliği ve benlik saygısı, insanların düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının güçlü belirleyicileridir (Weber vd., 2023).

Benlik saygısı özelliği göz önünde bulundurulduğunda ilk seçenek, bu tutumu bilişsel eğilim, daha doğrusu inançsal bir durum olarak tanımlamak olabilir. Bu anlayışa göre, benlik saygısı, inançlarla aynı olmasa da benzer bir durum olacaktır: bu, öznenin değer(siz) olduğu içeriğine ilişkin inançtır (ya da bu konuda herhangi bir kanısal benzeşimdir) (Salice, 2020).

Benlik saygısı başarılar ve başarısızlıklar gibi yaşam olaylarına yanıt olarak dalgalanan benlik hakkında genel olarak istikrarlı bir özelliği veya kısa vadeli duyguları yansıtabilir (Jordan vd., 2020). Başka bir deyişle benlik saygısının kişinin gerçek yeteneklerini veya özelliklerini yansıtmadığını, esas olarak kişinin bu nitelikler ve özellikler hakkında nasıl düşündüğünü veya hissettiğini ifade ettiğini vurgulamak önemlidir (Muris & Otgaar, 2023).

Benlik saygısı düşük bireyler kendilerine karşı olumsuz bir bakış açısına ve olası zararlardan kendilerini korumaya yönelik bir kaçınma odağına sahipken, yüksek benlik saygısı olan bireyler ise benlik saygısını koruma ve artırma motivasyonuna sahiptir (Kurniawan vd., 2023).

2.1.3. Benlik Saygısının Gelişimi

Benlik saygısı, bebeklik döneminden itibaren insanın tüm hayat dönemleri boyunca, bireyin karşılaştığı olaylarla, çevresinden gelen etkileşimler, kişilerarası girdiği ilişkilerle yavaş yavaş gelişmeye devam etmektedir (Sahan-Yılmaz & Duy, 2013). Başlangıçta, çocukların özsaygı duygusunu sözlü olarak ifade edebildikleri yaş ile bunu eylem ve tavırlarında davranışsal olarak ortaya koydukları yaş arasında ayırım yapmak kritik hale gelir. Küçük çocuklar (2-3 yaş) ben” ve “ben” gibi kendisiyle ilgili zamirleri kullanmaya başlarlar ve “hızlı koşabilirim”, “harflerimi biliyorum” gibi alana özgü öz değerlendirmeler yapabilirler. Bunlar, benlik hakkındaki somut davranışsal nitelikleri kendi değerleri açısından, değerlendirmeye başlayabileceklerine dair işaretleri temsil eder. Bununla birlikte, normatif bilişsel-gelişimsel sınırlamalar nedeniyle, bir kişi oldukları gerçeğini henüz kavramsallaştıramazlar ve özsaygılarına ilişkin bilinçli ifade edilebilecek bir kavrama sahip değillerdir (Harter, 2013). Alana özgü öz saygıya ilişkin yargıları bildirme yeteneğinin, genel öz saygıya ilişkin yargıları bildirme becerisinden daha erken çocukluk döneminde ortaya çıktığı gerçeği, benlik saygısının aşağıdan yukarıya modelinin desteği olarak yorumlanabilir (Dapp vd., 2023).

2.1.4 Benlik Saygısının Türleri

Araştırmalar yüksek veya düşük küresel benlik saygısına sahip olmanın ötesinde benlik saygısının farklı yönleriyle ilgilenmektedir. Benlik saygısının istikrar ve motivasyonel yönlerine odaklanan yaklaşımlar, benlik saygısının, farklı sonuçlarla ilişkili ve farklı kökenlere sahip, farklı yönlerden oluşan karmaşık bir olgu olduğunu varsayılmaktadır (Crocker & Wolfe, 2001; Kondo & Kato, 2024). Çok boyutlu hiyerarşik modelinde benlik saygısı, insanların farklı ortamlardaki deneyimleriyle şekillenen belirli alanlardaki benlik algılarına ilişkin değerlendirmelerinden kaynaklanmaktadır. Belirli benlik kavramlarına ilişkin yargılar, kişinin hiyerarşinin en üstünde yer alan genel benlik saygısını oluşturmak için birleşir (Shavelson vd., 1976). Temel olarak benlik saygısı, genel benlik saygısı ve spesifik benlik saygısı olarak iki başlık altında incelenebilir (Rosenberg vd., 1995)

2.1.5 Benlik Saygısı ve Sağlık

Benlik saygısı bireylerin sağlığı ile yakından bağlantılıdır ve benlik saygısına sahip olmak en önemli sosyal ihtiyaçlardan biri olarak kabul edilmektedir (Sheldon vd., 2001). Örneğin, düşük benlik saygısına sahip bireylerin daha zayıf zihinsel ve fiziksel sağlığa sahip oldukları (Pinquart, 2023). Hem psikolojik hem de fizyolojik olarak stres tepkilerine karşı daha savunmasız oldukları bulunmuştur (Golshiri vd., 2023). Benlik saygısının ergenlerin psikosomatik semptomlarını azaltacak koruyucu bir özelliği de vardır (Piko vd., 2016). Benlik saygısının uyku veya bilinçsizlik sırasında korunduğu ve kişinin bunun farkında olmadan ruh hallerini ve davranışlarını etkilediği ileri sürülebilir (Salice, 2020).

2.1.6. Benlik Saygısıyla İlgili Yapılan Çalışmalar

Benlik saygısı alan yazında üzerinde çok fazla çalışılmış bir kavramdır. Bu kısımda benlik saygısı ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiştir.

Koç & Arslan (2019), tarafından yürütülen çalışmada algılan sosyal destek, benlik saygısı ve sabır arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 512 (353 %68,9 kadın, 195 %31,1 erkek) öğrenciden oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal destek ve benlik saygısının öğrencilerinin sabır seviyelerine doğrudan etkisi bulunmuştur. Sosyal desteğin ise benlik saygısı üzerinde doğrudan etkisi görülmüştür.

Hamarta vd. (2009) tarafından yürütülen bir araştırmada, benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları, stresle başa çıkma yaklaşımları arasındaki ilişkinin çalışılmıştır.

Araştırmaya katılan 601 (271 kadın, 330 erkek) öğrencidir. Araştırmada benlik saygısı ile problem odaklı başa çıkma arasında anlamlı olumlu ilişki saptanmıştır.

Avşaroğlu & İdayeva (2020), tarafından yürütülen çalışmada benlik saygısının stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü araştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini Kırgızistan-Türkiye Manas üniversite, Oş devlet üniversitesinin farklı fakültelerinden 303 öğrenciden oluşturulmuştur. Çalışmanın bulgularında bakıldığında benlik saygısı ölçeği alt boyutlarının stresle başa çıkma tutumların envanteri alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Kurtyılmaz vd. (2017) ilişkisel saldırganlık davranışlarının benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkilerini incelenmiştir. Araştırmaya katılan 399 (248 kadın, 151 erkek) öğrencidir. Araştırmanın bulgularına göre ise; benlik saygısının sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Sahin-Yılmaz & Duy (2013) benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları azaltıcı psiko-eğitim programı üzerinde çalışmışlardır. Araştırma gurubunu üçü bölünmüştür; 7 kız öğrenci deney gurubu, 9 kız öğrenci plasebo grubu, kontrol gurubu ise 11 kız öğrencidir (toplam: 27 kız öğrencidir). Uygulanan psiko-eğitim programının etkisinden dolayı deney gurubundaki katılımcıların benlik saygılarını yükseltdiği, akılcı olmayan inançlarını azaldığı saptanmıştır.

Kahrıman (2005) öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 485 öğrenciden oluşturulmuştur. Araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin benlik saygıları yüksek olduğu belirlenmiştir. Benlik saygısı ile atılganlık düzeyi arasında olumlu bir ilişki saptanmıştır.

Gürsoy & Gizir (2018), tarafından yürütülen çalışmada, benlik saygısının yardım aramaya yönelik yordayıcı gücü incelenmiştir. Araştırmaya 1013 (660 kadın, 353 erkek) öğrenci katılmıştır. Benlik saygısının psikolojik yardım aramayı anlamlı düzeyde yordamadığı saptanmıştır.

Rivera vd. (2024) tarafından yürütülen çalışmada benlik saygısı üzerinde yürütülen bir meta-analiz, çalışmada benlik saygısını 103 çalışmada etki büyüklüğü, öz saygı ve dış grup aşağılama ilişkisi ve benlik saygısının ve iç grup hoşlanma ilişkisi araştırılmıştır. Yüksek benlik saygısı, güçlü iç grup beğenisiyle ve daha az ölçüde güçlü dış grup beğenisiyle ilişkilendirdiği rapor edilmiştir. Ayrıca, benlik saygısı ve dış grup değerlendirmeleri arasındaki ilişkinin moderatör analizleri dört modeli saptanmıştır. Bunlar: kişisel benlik saygısı ölçüldüğünde

ortaya çıkan ilişki, gerçek gruplar hedeflendi, düşük statülü gruplar yüksek olarak değerlendirilmiştir Son olarak statü grupları ve benlik saygısı ile dış grup arasında hiçbir alan eşleşmesi olmadığı saptanmıştır.

Radzi vd. (2024) çalışmanın benlik saygısı, yaşam doyumu ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek ve öğrencilerin akademik başarılarındaki farklılıkları öz saygı, yaşam doyumu ve yaşam kalitesine göre incelemek amaçlanmıştır. Araştırmaya 61 öğrenci (yaşları 20-24) katılmıştır. Araştırma sonucunda benlik saygısı, yaşam doyumu ve yaşam kalitesi arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Benlik saygısı ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca akademik başarının ise benlik saygısını etkilediğini rapor edilmiştir.

Supervía vd. (2023) Tarafından yürütülen çalışmada empati, benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ex post facto betimleyici bir tasarımla analiz etmeyi amaçlanmıştır. Çalışma yaşları 12 ile 18 arasında değişen 1117 ergen öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmada temel empati ölçeği benlik saygısı ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği ölçme aracı olarak kullanıldı. Araştırma sonucunda empati, özsaygı ve yaşamdan doyum değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ve cinsiyetler arasında önemli farklılıklar olduğu saptanmıştır.

Katsantonis vd. (2023) tarafından yürütülen çalışmanın amacı, ergenlik dönemindeki bireylerin öznel iyi oluş ve benlik saygısı ile ilişkisini incelemektir. Katılımcıların 11 ve 14 arasında değişmektedir. 11.231 ergen araştırma grubu oluşturmaktadır. Çapraz gecikmeli modelleme, öznel iyi oluşun gelişimsel olarak kararsız olduğunu ve benlik saygısının öznel iyi oluşla daha sonraki değişiklikleri öngördüğü saptanmıştır.

Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada sosyal kaygı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi araştırılmıştır. Bu amaca ulaşmak için tanımlayıcı korelasyon yaklaşımından yararlanılmıştır. Ürdün'deki 334 üniversite öğrencisinden oluşan bir örnekleme sosyal kaygı ve benlik saygısı ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma sonuçları, katılımcılar arasında düşük düzeyde sosyal kaygı ve yüksek düzeyde benlik saygı olduğu saptanmıştır. Ayrıca katılımcılar arasında sosyal kaygı düzeyi ile benlik saygısı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif bir ilişkiyi saptanmıştır (Murad, 2020)

2.2. Yalnızlık

2.2.1. Yalnızlığın Tanımı

Yalnızlık, tüm dünyada, kültürlerde, şiirlerde ve şarkılarda üzerinde durulan bir duygudur. Yalnızlık duygusu, bireyin kendisini diğerlerinden uzakta tutma veya aralarına

mesafe koyma tercihlerinden biri olarak görülmektedir (Paula, Zengin ve Kizilgeçit, 2011). Yalnızlık, tarih boyunca üzerinde çalışılmış bir duygu türü olarak ifade edilmektedir (Özkan ve Memişoğlu, 2021). Yalnızlık, bir bireyin bireylerarası ve sosyal ilişkilerinin gidişatında ortaya çıkan zayıflık sonucunda meydana gelen ruh hali olarak tanımlanmaktadır. Yani yalnızlık duygusu, bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan bir duygudur (Yılmaz ve Altınok, 2009). Bireyler sadece arkadaş ortamından uzakta durması veya aralarına mesafe koyması sonucunda yalnız hissedebilir ama etrafında bireysel veya sosyal ilişkilerinin olması durumunda da kendilerini yalnız hissedebilmektedirler (Luise, Hawkley, John ve Cacioppo, 2010). Yalnızlık, bireylere olumsuz sonuçları içeren ve bireyin yaşamında giderek artan olumsuz bir duygudur (Katz, Karalis, Hawes, Klein, 2024).

Yaşam biçimi olarak yalnızlık duygusu, “yalnız”, “hepsi” ve “bir” kelimelerinin bir araya gelmesinden ortaya çıkmaktadır. Başka bir deyişle yalnızlık, bireyde umutsuzluğa ve çeşitli travmalara yol açabilmektedir (Thomos Dumm, 2008). Yalnızlık, fiziksel bir olgu gibi gözükse de aslında gözle görünmez bir duygu olarak ifade edilmekte ve bireyin yalnızlığını anlamayacağımız bir duygu olarak tanımlanabilmektedir (Saltan ve Kalıdemirtaş Küçük, 2018). Aslan ve Kayar (2023) yalnızlık duygusunu, bireyin bir arkadaş grubundan veya o gruptan dışlanma durumu sonucunda ortaya çıkan bir olgu olarak tanımlanmaktadır. Bahsedilen bu durum, kişinin kendi isteği sonucunda da ortaya çıkabilmektedir.

Başka bir araştırmada yalnızlık, etrafındakilerdeki bireylerden kopuk olma ve bu hissedilen yalnızlık duygusunun zekâ ile farkına varmak, yaşanan duyguyu kontrol edebilmek veya bir bireye bu duyguyu ifade edebilme sonucu olarak da tanımlanabilmektedir (Yılmaz, 2023). Yalnızlık, o kadar canlı histir ki insanın bunu fark etmemesi mümkün değildir. Birey kendinde yalnızlığı o kadar canlı hisseder ki, yalnızlık bireyin diğer duygularını yaşamasına müsaade etmemektedir. Yani yalnızlık, bir amacı olmayan ve sadece kendisinin gerçekleşmesini sağlayan bir duygu olarak ifade edilmektedir (Moustakas, 2016). Yalnızlık, acı verici, duygusal, fiziksel ve davranışsal kopukluk duygusu olarak da ifade edilebilmektedir. Bazen hayatta yalnız kalmak isteniyor ve bu yüzden de yalnızlık duygusu arayışına çıkılmaktadır (Alberti, 2019). Yağmurlu bulutun altında tek başına duran bir birey kendini yalnız kalmış gibi hissedebilmektedir. Bu içine kapanık yalnız kalan birey sosyal çevresindeki bireylerle ilişkisi kopuk ve iletişim kurmakta zorlanabilmektedir (Hunt, 2013).

Yalnızlık, kişinin sosyal ve duygusal ilişkilerinin kalitesinden duyulan memnuniyetsizlik olarak tanımlanabilir. Yalnızlık sadece fiziksel olarak yalnız olmak değildir. Çünkü kişinin bir faaliyetle meşgul olsa da olmasa da yalnız kalması ve kendisiyle birlikte

olmaktan keyif alması mümkündür (Rupesinghe, 2002). Toplumsal ihtiyaçların yeterince karşılanmaması durumunda ortaya çıkan karmaşık duyguları içeren yalnızlık, dünya çapında modern bir salgın olarak tanımlanmaktadır (Cardon & Arwine, 2024).

Özellikle yalnızlık, bireyleri yüksek kaliteli sosyal ilişkilere dahil olma konusunda motive eder; çünkü sosyal izolasyon, insanlık tarihinin büyük bölümünde hayatta kalmayı tehlikeye atıyordu (Surkalim vd., 2022).

Yalnızlık bireyler duygusal, fiziksel ve ruhsal sağlığına zarar veren sonuçları olan acı verici bir deneyimdir. Yalnızlık, tüm insanlar arasında evrensel olan, kişinin kişiliğinden, geçmişinden ve geçmişinden etkilenen, üzücü ve acı verici, çok boyutlu ve öznel bir deneyimdir (Rokach, 2018).

Yalnızlık, öznel sosyal acı ve/veya izolasyon duygularıyla karakterize edilen bir durum olarak tanımlanmıştır. Aynı zamanda belirli bir zamanda deneyimlenmekten daha fazla sosyal etkileşime duyulan özlemi de içerebilir. Dolayısıyla yalnızlık sosyal bir yapıdır. Yalnızlık, nüfusun büyük bir bölümünü etkileyerek evrensel bir olgu ve insanlık durumunun bir parçası olarak görülmesine rağmen, yalnızlıkla ilişkili acıların ciddi sonuçları olabilir (Doman & Le Roux, 2010).

Yalnızlık tek boyutlu veya çok boyutlu bir kavram olabilir. Bazı araştırmacılar yalnızlığı, yoğunluğu değişen tek bir olay olarak görüyor. Alternatif olarak yalnızlık da çok boyutlu bir kavram olarak görülmektedir (Hussin vd., 2021).

Pek çok lise öğrencisinin mezun olduktan hemen sonra üniversiteye gitmeyi seçtiği göz önüne alındığında, üniversiteye geçiş çoğu zaman kişinin memleketinde ve okulunda uzun süredir devam eden yakın ilişkilerden uzaklaşmayı gerektiriyor. Aileden ve arkadaşlardan bu fiziksel ayrılık, yakın ilişkilerin sona ermesine ve/veya geçişine ve/veya istenilen sosyal temas arasında bir tutarsızlığa yol açabilir (Lee & Goldstein, 2016).

Bir kişi kendisini diğer insanlardan büyük ölçüde kopuk bulduğunda en açık şekilde yalnız hissedebilir; örneğin coğrafi olarak uzak kaldığında veya uzun süre evinden çıkmadığında. Yalnızlık, kişinin daha genel olarak yabancılaştığını veya yanlış anlaşıldığını hissettiğinde, kişinin ailesi veya alıştığı sosyal çevresi gibi belirli kişilerden veya geniş bir halktan izolasyonuna bir tepki olabilir. Bir kişi, örneğin kalabalık bir şehirde veya işyerinde, etrafı başkalarıyla çevriliyken bile yalnız olabilir (Roberts & Krueger, 2021).

Yalnızlık, duygusal açıdan hoş olmayan bir deneyimdir. Ama aynı zamanda bilişsel olarak da bireyin diğer bireylerle oluşturduğu sosyal ilişkilerde bazı beklentilerinin istediği gibi karşılanmadığı algısını içerir. Başka bir deyişle yalnızlık, insanın sosyal ve duygusal ilişkilerinin yetkinlik algısının istediği gibi olmadığına işaret eder ve bu nedenle sosyal ilişki zorlukları yaşadığı anlamına gelmektedir (Heinrich & Gullone, 2006). Bireyin başkaları tarafından yeterince değer verilmediğini ve kabul edilmediğini gösteren ipuçları, benlik saygısını düşürür ve ilişkisel değerlendirmeyi artıran davranışları motive eder (Leary, 1999). Arkadaşlardan ve önemli kişilerden destek almak, yalnızlık deneyimini en aza indirebilir (Hussind., 2021).

2.2.2 Yalnızlık Türleri

Dışlanma: insanın bulunduğu toplulukta dışlanması ya da kabul etmemesi, uyumsuzluk halinde yaşanan yalnızlıktır (Özodaşık, 2001) .

Kişinin seçtiği yaşanan yalnızlık: kişinin toplumsal çevresiyle ilişkilerini kendi tercihi ile en aza indirdiğinde yaşanan yalnızlıktır (Özodaşık, 2001) .

Gerçek yalnızlık: Psikolojik bir yalnızlık duygusudur, kişinin kendisini anlaşılmamış, kimsesiz hissettiği zamanda ortaya çıkan bir yalnızlıktır (Özodaşık, 2001) .

Fiziksel yalnızlık: algılanan fiziksel temas eksikliği, yalnızlığın özellikle fiziksel mesafe zamanlarıyla alakalı bir boyutu olarak değerlendirilebilir (Landmann & Rohmann, 2022).

Sosyal yalnızlık sosyal yalnızlığın ise sosyal bir ağ eksikliği, grup üyeliği bireyin bir duygu geliştirmesine olanak tanıyan bir insan çevresinin yokluğuna işaret ettiği varsayılmaktadır (Saine & Zhao, 2021; Yanguas vd., 2018). Sosyal yalnızlık, arkadaşlıktan, arkadaşlardan ve sosyal çevreden yoksun olma hissidir. Bireylerin zihinsel ve duygusal refahına zarar verir (Gupta, 2023).

Duygusal yalnızlık, duygusal yalnızlığın, bir bağlanma figürünün yokluğuna işaret ettiği varsayılmaktadır (Yanguas, Pinazo-Henandis, & Tarazona-Santabalbina, 2018). Örneğin bir eşin boşanması veya ölümünden sonra ortaya çıkan, sosyal yalnızlık, kişinin ortak ilgi alanlarını paylaşan bir arkadaş grubu gibi sosyal olarak entegre olmadığı zaman görülmektedir. (Diehl vd., 2018).

Gelişimsel yalnızlık: Bireyin benliğini tanıma ve geliştirmeye ilgili daha yüksek düzeyde bir bireysellik ihtiyacı da mevcuttur. Kişi bireysellik ile sosyalleşme ihtiyacını

dengeleyemediğinde, hayatının anlamının kaybolması, o kişide boşluk ve yalnızlık oluşmasına neden olur. Bireysel yetersizlikler, gelişimsel sürecindeki eksiklikler, sosyal marjinallik, yoksulluk, yaşam düzenlemeleri ve fiziksel/psikolojik engeller sıklıkla gelişimsel yalnızlık algısının artmasına sebep olabilir (Tiwari, 2013).

Durumsal yalnızlığın göç, kişilerarası çatışmalar, kazalar ve felaketler gibi sosyoekonomik ve kültürel faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir (Grover, 2019).

Kronik Yalnızlık: Kronik yalnızlık, olumsuz bir sosyal önyargıya ve kendini koruma davranışlarına neden olabilir ve paradoksal olarak bireyleri sosyal etkileşimlerden uzaklaştırabilir (Saporta vd., 2021).

2.2.3. Yalnızlığın Nedenleri

Yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerinin nitelik ve niceliklerindeki eksikliklerden kaynaklandığı düşünülen üzücü, hatta acı verici bir duygusal deneyimdir. Yalnızlığa ilişkin değerlendirmeler, tipik olarak yalnızlığın nedenlerini belirlemek önemlidir (Weeks & Asher, 2012).

Bir araştırmada yalnızlığın öznel nedenlerinin beş tema etrafında toplandığı görülmüştür. Bu temalar: Bağlantısızlık Hissi, Çağdaş Kültür, Baskı, Toplumsal Karşılaştırma ve Yaşam Evreleri Arasındaki Geçişler. Bağlantısızlık kişinin önemsenmediğini, anlaşılmadığını, kendini ifade edemediğini hissetmesinden kaynaklanır. Çağdaş kültürde sosyal medya ve materyalizmle ilgili zorluklar, iş, uyum ve sosyal karşılaştırma ile ilgili baskıların yanı sıra yalnızlığa da katkıda bulunuyor. Sosyal medya bu deneyimlerin şiddetlenmesine etki eder. Ayrıca, ayrılıklar, önemli kişilerin kaybı gibi yaşam aşamaları arasındaki geçişlerin, eğitim ve istihdamla ilgili geçiş aşamalarının yalnızlığa neden olduğu hissedilmektedir (Fardghassemi & Joffe, 2022). Tüm mesleklere nüfuz etmesine rağmen yalnızlık, girişimciler gibi akut düzeyde belirsizlik, kaynak kısıtlamaları, sorumluluk ve zaman baskısıyla uğraşan aşırı mesleklerde çalışanlar için özellikle sorun yaratabilir (Cardon & Arwine, 2024).

Ayrıca kişilerin ölüm riski olan bir hastalık yaşamaları da onların yalnızlık algılarını artırabilir. Örneğin kişisel yetersizlikler ve gelişimsel eksiklikler dışında, MS ve kanserden muzdarip olanların, yalnızlıklarının nedenlerini genel popülasyondan önemli ölçüde farklı olarak algıladıklarını araştırmalarda görülmektedir (Rokach, 2003).

Bireylerin yaşadıkları ülkede yalnızlık algılarını etkileyebilir. Geleneksel olarak bireyci kültürler daha yüksek düzeyde yalnızlıkla ilişkilendirilirken, kolektivist ülkelerde bunun tersi söz konusudur. Genellikle daha geniş aile ve arkadaşlık ağlarının olduğu Güney Avrupa ülkelerinde yalnızlık duygusu, daha bireyci bir kültüre sahip olan Kuzey Avrupa ülkelerine göre daha yaygındır. Aslında, Doğu-Orta Avrupa'daki eski Sovyet ülkeleri kıtada yalnızlığın en yaygın olduğu ülkelerdir (Pagan & Malo, 2024).

2.2.4. Yalnızlık ve Sağlık

Yalnızlık tüm yaş gruplarında görülebilecek ve olumsuz fizyolojik, bilişsel ve psikolojik sağlık sorunlarına sebep olabilecek bir halk sağlığı sorunudur (Shovestul vd., 2020). Yalnızlık artan ölüm oranıyla ve bazı kardiyovasküler, metabolik ve nörolojik bozuklukların görülme riskinin artmasıyla ilişkilidir (Hawkley, 2022). Yalnızlığın demans ve kronik hastalıklara yakalanma riskinin artmasıyla ve ayrıca daha yüksek ölüm oranıyla ilişkili olduğunu gösteriyor. Riskli sağlık davranışları, zayıf kalp-damar profili ve bağışıklık sisteminin zayıflamış olması, yalnızlığın sağlığı etkileyebileceği potansiyel yollar olarak öne sürülüyor (Shankar, 2017). Yalnızlık; depresyon, intihar eğilimi, olumlu duyguların azalması, kötü uyku kalitesi ve genel sağlık gibi birçok olumsuz zihinsel sağlık sonucunun yanı sıra fizyolojik değişiklikler (örneğin, artan kortizol uyanma tepkisi ve proinflamatuvar gen ekspresyonu) ile ilişkilendirilmiştir (Beutel vd., 2017). Ergenlik dönemindeki yalnızlığın, teşhis edilen depresyon, yetişkinlerin kişisel sağlık değerlendirmelerinin daha kötü olması ve kardiyovasküler hastalıklarla ilgili metabolik risk faktörleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Goosby vd., 2013). Bir yaşlı bireyler üzerinde yürütülen bir araştırmada evde yalnız yaşayan felç geçirmiş kişilerin, evde yalnız yaşayan aynı yaştaki kontrollere kıyasla daha fazla yalnızlık duygusu bildirdiklerini bildirmiştir. Buna ek olarak evde yaşayan ancak yalnız olmayan felç geçirmiş kişilerin, felç geçirmemiş aynı yaştaki yaşlı yetişkinlere kıyasla daha yüksek morale sahip olduğunu bildirmiştir (von Heideken Wågert vd., 2005)

Kötü sağlık, artan yalnızlık duygusuyla ilişkilendirilebilirken, artık yalnızlığın kötü zihinsel ve fiziksel sağlık için bir risk faktörü olduğu konusunda önemli kanıtlar var (Shankar, 2017). Her bireyin sorunlu yalnızlık yaşama konusunda fiziksel, zihinsel ve bilişsel, biyoloji ve genetik sağlığı da içeren belirli bir düzeyde risk taşıdığını ve ilişkili faktörler ile risk faktörleri arasında ve kendi içinde bir etkileşim olduğunu varsayar (Lim vd., 2020). Başka bir deyişle yalnızlık ile bireyler için olumsuz sağlık durumları arasında döngüsel bir ilişki olduğu söylenilebilir.

2.2.5. Yalnızlık ile ilgili yapılan çalışmalar

Batıgün (2008), tarafından yürütülen araştırmada intihar olasılığını yordayan değişkenlerin (yaşamı devam ettirme sebepleri, yalnızlık ve umutsuzluk) cinsiyetler açısından farklılık olup olmadığını incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi Mersin, Ankara ve İzmir illerinden 18-60 yaş arası 1003 kişiden oluşturulmuştur. Çalışmanın sonucunda hayata bağlılık, umutsuzluk ve yalnızlık her iki cinsiyet için ortak yordayıcı olduğu açıklanmıştır.

Karaoğlu vd. (2015) tarafından yürütülen araştırmada üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve demografik veriler arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi 446 (244 kadın, 202 erkek) öğrenciden oluşturulmuştur. Araştırmanın sonucunda, erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri kadın öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Yaşanılan çevreden memnun olma durumu yalnızlık algısına olumlu yönde etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Hudaynazarova vd. (2021) araştırmanın amacı, yaşam doyumu, yalnızlık ve öz-tiksinme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmektedir. Düzeyi, eğitim durumu, her hangi bir işte çalışıp çalışmadığı gibi değişkenlerde incelenmiştir. Araştırmaya katılan 634 (353 kadın, 281 erkek) öğrenci üzerine uygulanmıştır. Yaşam doyumu ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yalnızlık ve öz-tiksinmenin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu saptanmıştır.

Bruce vd. (2019) tarafından yürütülen çalışmada; yalnızlık ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi ABD'nin 50 ilden 20.096 katılımcısıdır. Araştırmanın verileri UCLA yalnızlık ölçeği, internet üzerine hazırlanan anket ile elde edilmiş. Araştırmanın sonucunda, sosyal destek, amaçlı günlük aktiviteleri, iyi ilişkiler, aile yaşamı, fiziksel ve zihinsel sağlığı, arkadaşlık, ilerindeki yaş, çift olmak ve kişinin günlük zamanını dengelenmesi ile yalnızlık arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Ayrıca sosyal kaygı ile yalnızlık arasında olumlu yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bir ilişki içinde olup yaş ilerledikçe yalnızlığın azaldığını açıklanmıştır.

Çeçen (2008), tarafından yürütülen araştırmada öğrencilerinin ana baba tutum algıları ve cinsiyetlerine göre algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmiştir. Araştırma 521 öğrenci üzerine uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularından; cinsiyete göre sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin farklılaşmamaktadır. Anne ve babalarını demokratik algılayan ana-babaların çocuklarının kendilerini daha az yalnız hissetmekte olduğu saptanmıştır.

Gupta (2023) tarafından yürütülen çalışmada öğrenciler arasındaki kaygı ve depresyonda COVID-19 kaygısının ve sosyal izolasyonun rolünü incelemeyi amaçlanmıştır. Amaçlı ve kartopu örnekleme yoluyla 224 öğrenciden oluşan bir örnekleme seçilmiştir. Veriler için Google form aracılığıyla toplanmıştır. Aracılık analizlerinin sonuçları, sosyal yalnızlığın, COVID-19 kaygısı ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir.

Skaug vd. (2024) ergenlik döneminde yaşam olayları ile kendi kendine değerlendirilen yalnızlık arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Norveç popülasyonuna dayalı ikiz örneğinden elde edilen verileri kullanmışlardır. Katılımcılar öz bildirim anketlerini ergenlik boyunca üç kez doldurmuşlardır. Ergenlik boyunca hem yalnızlık hem de yaşam olaylarının toplam puanlarının orta düzeyde istikrar gösterdiğini saptanmıştır.

Bir meta- analiz çalışmasında yalnızlık ile İnternet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştırmak için ampirik araştırmaların kapsamlı bir meta-analizini kullanmış ve bu ilişkiyi etkileyen düzenleyici değişkenler incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında orta derecede pozitif bir ilişki olduğunu ortaya çıkmıştır. Ayrıca bu ilişkinin gücünün cinsiyet, yaş, sınıf ve deneklerin bulunduğu bölge gibi çeşitli faktörlerden etkilendiği bulunmuştur. Ancak ölçüm aracı, araştırma tasarımı, araştırma yılı (COVID-19 öncesi veya sonrası) gibi değişkenlerden etkilenmediği rapor edilmiştir (Wang & Zeng, 2024).

Wang vd. (2024) tarafından yürütülen stresin yalnızlık ve depresif belirtilerle ilişkisini ve bu ilişkilerde uyku kalitesinin aracı rolünü araştırılmıştır. 734 katılımcı araştırmaya (18-87 yaş arası) katılmıştır. Araştırmanın sonucunda Çinli yetişkinlerde algılanan stres, yalnızlık ve depresif belirtilerle pozitif yönde ilişkili olduğu ve uyku kalitesi bu ilişkilere aracılık ettiği saptanmıştır.

Bonilla-Sierra ve arkadaşları (2021) sağlık sektöründe okuyan lisans ve yüksek lisans üniversite öğrencilerinde kaygı ve depresif semptomatolojiyi araştırmak için psikolojik katılık, yalnızlık ve psikolojik stresin kaygı ve depresyon belirtilerinin yordayıcıları olarak rolünün incelenmesini amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 191 sağlık sektöründe okuyan lisans ve yüksek lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna bakıldığında, yaş, psikolojik katılık, kaygı ve depresif belirtilerin yanı sıra alkol tüketimiyle de olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Alkol tüketiminin algılanan stres ile ilişkili olduğu açıklanmıştır. Sonuç olarak alkol tüketimi anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir ve kadınlara göre büyük oranla erkeklerin alkol tükettiği sonucuna varılmıştır.

Radyoni ve arkadaşları (2021), Covid-19 salgını zamanında üniversite öğrencilerinde depresyon algılanan stres ve yalnızlığın hafifletilmesinde psikolojik katılımının araştırılmasını amaçlamışlardır. Çalışmaya 941 Endonezyalı üniversite öğrencileri katılmıştır. Araştırmanın sonucuna bakıldığında psikolojik katılımın hem algılanan stresi hem de yalnızlığın depresyon düzeyi üzerindeki etkisini artırdığını göstermektedir.

3.1. Stresle Başa Çıkma Tutumları

3.1.1. Stres Kavramı ve Stresin Tanımı

İnsanın günlük yaşamı stres ve gerilimle doludur, bu nedenle içinde bulunduğumuz yüzyıl stres çağı olarak adlandırılmaktadır (Kassymova vd., 2019). Geçtiğimiz 100 yıl boyunca, stresle ilgili çalışmalar fizyoloji, tıp, kimya, genetik, endokrinoloji, sinir bilimleri ve epidemiyolojiden psikiyatri ve psikolojiye kadar pek çok disiplinin ilgisini çekmiş ve stresin hem teorik hem de biyolojik olarak karmaşık bir yapıda olduğunu yansıtmıştır. Günümüzde stresin insanların günlük yaşamlarının her yerinde olduğu kabul edilmektedir ve fiziksel ve zihinsel sağlığın yanı sıra gelişimsel açıdan da itici bir güç olarak kabul edilmektedir (Robinson, 2018).

Stresin kelime kökeninin Latince dilinde “estrectia”, Fransızca dilinde “estree” şeklinde olduğu görülmekte olup “zorlanma, gerilme ve baskı” anlamlarında kullanılmaktadır (Baltaş, 1998). Stres, iç veya dış stresörlere verilen fizyolojik veya psikolojik tepki olarak tanımlanmaktadır (APA, 2007). Stres, stres etkenine ilişkin zihnimize, bedenimize, değer sistemimize veya duygularımıza yönelik algılanan bir ihtiyaç veya tehdittir ve bunlarla ilişkili tepkiler (Ganzel vd., 2010; Robinson, 2018) olarak nitelendirilmektedir. Yıldırım (1991) stresin algılandığı haliyle, organizma üzerine etki eden bir şeye yönelik organizmanın fiziksel ve psikolojik sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi durumunda meydana gelen durum şeklinde betimlenebileceğini belirtmiştir.

Her ne kadar stres kavramı kötü bir üne sahip olsa da, fizyolojik stres tepkisinin uyarlanabilir amacının, savaş ya da kaç sırasında hayatta kalmayı teşvik etmek olduğunu kabul etmek önemlidir. Uzun vadeli stres genellikle zararlı olsa da kısa vadeli stres, organizmayı zorluklarla başa çıkmaya hazırladığı için koruyucu olabilir (Dhabhar, 2014). Hafif düzey stres sağlıklı olabilir veya kişiyi hızlı hareket etmeye ve odaklanmaya motive edebilir, zihni keskinleştirmeye yardımcı olabilir ve olup bitenlerle ilgili ayrıntıları hatırlama yeteneğini geliştirebilir (Ganzel, Morris, & Wethington, 2010).

3.1.2. Stres faktörleri

Bireysel stres faktörleri:

Stres faktörlerinden etkilenme oranı insandan insana farklılık belirtmekle birlikte çalışmalar kişi yaşamındaki küçük değişkenlerden bile ileri seviyede stres kaynağı olabileceğini açıklamaktadır (Ekmekçi, 2008). Lazarus'a açıkladığı gibi değerlendirme ve baş etme süreçlerinin stres reaksiyonun verildiği şekil ve bu süreçlerin çevre ve kişi bağlı değişkenlerden etkilenmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bireysel stres faktörlerinden de cinsiyet, yaş ve yaşam tarzı. Yaş ve yaşam tarzı faktörü, kişinin özel ve alıştığı yaşa tarzından uzaklaşıp ya da hızlı değiştiğinde stres ortaya çıkabilmektedir. Bütün bu etkenlerin dışında insanın yaşı (Tomruk, 2014), insan herhangi yaşam döneminde ise stresli olaylara karşı karşıya kalabilir (Avşaroğlu, 2007), fakat insan yaşlandıkça stresli olaylara karşı dayanıklı olmayabilmektedir. Özellikle erkeklerde andropoz ve kadınlarda menopoz dönemlerinde hormon değişikliklerinden dolayı insan stresle baş etme yeteneği yetmeyebilir (Tomruk, 2014). Cinsiyet faktörü ise kadınlar erkeklerden daha empati ve duygusal oldukları için strese daha maruz kalabilmektedir (Çirik, 2018).

Çevresel faktörler

Çevresel faktörleri, insanın etkileyen dışsal sebeplerdir (Ekmekçi, 2008). Bunlar: Ekonomik sorunları, bireyin ek iş yapmak zorunluluğu ya da iş bulmama kaygısı yaşamakta (Avşaroğlu, 2007). Fizik sorunları, bireyin bulunduğu çevrede havalandırma, aydınlatma, ısınma, gürültü gibi sorunlar. Ayrıca hava durumu ve iklim değişiklikleri, büyük şehirlerdeki trafik, toz, duman sorunlar gibi çevre kaynaklı stres faktörlerindedir (Yurdakul, 2019). Toplumsal ve aile sorunları, bireyin bulunduğu ortamda yeterli, doyumlu ve tatmin edici ilişkilerinde bulunmadığında stres ortaya çıkabilir (Burger, 2006). Sosyal ve kültürel değişimler, teknolojik gelişmelerin getirdiği bazı dezavantajlar stres faktörü olarak sıralanabilmektedir (Özü, 2010).

Örgütsel faktörler: Örgütsel stres kaynakları farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Her iş yeri etkinlik ortamının, çevresel şartlara, kullanıldığı teknolojiye, örgütün içindeki üyelerinin durum pozisyona, fiziksel şartlara, eğilim ve tecrübelerine, hareket tarzlarına, işlemlere, örgütsel biçimi, örgüt içi çatışmalara, iklime ve öbür faktörlere göre örgütsel stres kaynakları ortaya çıkabilmektedir. (Ekmekçi, 2008).

3.1.3. Stres türleri

Stres hayatın bir gerçeğidir ve kalıcıdır. Kayıp, çatışma, belirsizlik, yalnızlık, sağlık sorunları, rekabet, son teslim tarihleri ve mali sıkıntılar bütün insanların yaşadığı şeylerdir. Beynin strese verdiği yerleşik tepki, bireyleri acil fiziksel tehlikelerden korumayı amaçlamaktadır. Strese karşı verilen fizyolojik tepkilerin çoğu binlerce yıllık evrim boyunca ortaya çıkmıştır (Greenberg, 2017).

Stres türleri yapıcı ve yıkıcı stres olarak iki bölüme ayrılmaktadır:

Yapıcı stres: kişinin istediği davranışı yerine getirirken, karşılaştığı zorluklardan dolayı gösteren yapıcı strestir. Kişinin karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilmesi baskı yapan ve aynı anda zor ve enerji veren stres tipi yapıcı stres olarak denmektedir. Stres düzeyini düşük olması enerjiyi artırıp, insanı motive eder, yaratıcılığı canlandırır, girişimi artırır, dikkat ve çalışkanlığa olumlu katkılar sağlar. Bunların birlikte pozitif stres kişinin çevresindekilerle uyum sağlanması için etki eder (Biricik, 2018).

Yıkıcı stres: kişinin hayatında karşılaştığı zorluklarla başa çıkmayacağı kadar zorlayıcı olan ve onun dirençli kıran stres yıkıcı stres adlandırılır (Biricik, 2018). İnsana sağlıksız, negatif, olumsuz ve yıkıcı sonuçları demektir. Yıkıcı stres tipi davranışsal, ruhsal ve bedensel rahatsızlıklarla ilgili olduğunu düşünülmektedir (Aydın, 2010).

3.1.5. Stres ve Sağlık

Stres, çağımızın önemli bir sorunudur ve insanların hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını etkilemektedir (Kassymova vd., 2019). Kronik stres, düzensiz olan aynı sistemler aracılığıyla patofizyolojiyi teşvik edebilir veya şiddetlendirebilir. Kronik stresin yükü ve buna eşlik eden kişisel davranışlardaki değişiklikler (sigara içmek, çok yemek yemek, içki içmek, kalitesiz uyku; diğer bir deyişle "yaşam tarzı" olarak da adlandırılır) allostatik aşırı yük olarak adlandırılır, Kronik stres haftalarca sürerse büyük ölçüde geri döndürülebilen değişiklikler gösterir (McEwen, 2008).

Stres, vücudun neredeyse her sistemini etkileyen, insanların nasıl hissettiğini ve davrandığını etkileyen değişiklikleri içerir. Örneğin, çarpıntı, terleme, ağız kuruluğu, nefes darlığı, kıpırdama, konuşmada hızlanma, olumsuz duyguların artması ve stres yorgunluğu süresinin uzanması ile kendini gösterebilir. Şiddetli stres, genel adaptasyon sendromuyla kendini gösterir. Stres, bu zihin-beden değişikliklerine neden olarak, doğrudan psikolojik ve fizyolojik bozukluğun gelişimine katkıda bulunur ve hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı etkileyerek yaşam kalitesini düşürür (APA, 2007).

Bilim adamları önemli ölçüde mesleki stres altındaki bireylerin, çalışmadıkları zamana kıyasla önemli ölçüde daha fazla dolaşımdaki lökositlere sahip olduklarını belirlediler; bu durum keşfettikleri nöroimmün mekanizmanın kronik stres tarafından tetiklenebileceğini ve aynı zamanda insanlarda bir inflamatuvar reaksiyonun devam edebileceğini öne sürer (Mariotti, 2015). İmmün aktivasyon sırasında yaşanan kısa süreli stres, doğuştan gelen/birincil ve adaptif/ikincil bağışıklık tepkilerini artırır. Bağışıklık sistemini güçlendirme mekanizmaları arasında dendritik hücre, nötrofil, makrofaj ve lenfosit trafiği, olgunlaşma ve fonksiyondaki değişikliklerin yanı sıra sitokinlerin lokal ve sistemik üretimi yer alır (Dhabhar, 2014). Kronik stresin, kontrolsüz hücre proliferasyonunu doğrudan tetikleyerek de kanser gelişimini teşvik edebilmektedir (Mariotti, 2015). Kısa süreli stres, immün koruyucu (yara iyileşmesi, aşılama, anti-enfeksiyöz ajan, anti-tümör) veya immün-patolojik (pro-inflamatuvar, otoimmün) yanıtların edinilmesini ve/veya ekspresyonunu arttırabilir. Bunun aksine, kronik stres koruyucu bağışıklık tepkilerini baskılayabilir ve/veya patolojik bağışıklık tepkilerini şiddetlendirebilir (Dhabhar, 2014). Bireylerin kronik stres yaşamalarını onların uyku kalitesinin ve düzenin bozulmasına yol açabilir (da Estrela vd., 2018). Psikolojik stres, koroner kalp hastalığının uzun vadeli gelişimi gibi problemleri sebep olmaktadır (Steptoe & Kivimäki, 2012).

Bireyin psikolojik stres tepkileri, dış dünyadan algıladığı değişiklikleri yorumlamasına ve kişinin optimizasyon ilkelerine bağlıdır (Kopp & Réthelyi, 2004). Strese karşı uyum sağlayan tepkiler organizmaya bağlıdır ve hem birçok stres tarafından paylaşılan genel tepkilerden hem de belirli streslere verilen spesifik tepkilerden oluşur (De Nadal vd., 2011). Kontrol edilemeyen stres, özellikle psikososyal çatışmaların kontrolüne yönelik geniş bir davranışsal strateji yelpazesi geliştiremeyen bireyler tarafından yaşanmaktadır (Kopp & Réthelyi, 2004). Stresin somatik semptomlarda yükseliş, psikolojik iyi oluş üzerinde azalma gibi etkilerinin bulunduğunu ve irrasyonelitenin de stresi etkilediğini bildirilmektedir (Malkoç & Kabasakal, 2021). İnsanların ne düşündüğü ve hissettiği vücutlarına olanları etkileyebilir, tam tersine vücutlarında olup bitenler de zihinlerini ve nasıl düşündüklerini ve hissettiklerini etkileyebilir. Vücutta olup bitenler sürekli beyni değiştirir. Bu ilişkinin sinerjisi, beynin de buna karşılık olarak vücudu yönetmesi ve değiştirmesidir. Zihin-beden etkileşimi, kişinin düşünceleri, duyguları ve bedensel tepkileri arasındaki ilişkidir. Bu nedenle psikosomatik hastalık, duygusal stresin neden olduğu veya ağırlaştırdığı fiziksel bir hastalık veya bozukluk olarak düşünülmektedir (Ganzel, Morris, & Wethington, 2010). Stresli bir durum üzerinde kontrol sahibi olmak, olumsuz fizyolojik ve bilişsel sonuçlarını azaltabilir (Robbins, 2005).

3.1.6. Stresle Başa Çıkma Tarzları

Stres ve stresle başa çıkma, insan yaşamıyla yakından iç içe geçmiş bir olgudur. Yaşam boyunca hayattaki küçük ve büyük olaylarla ilgilidirler. Stres olgusu ve başa çıkma süreci tıp, psikoloji, yönetim, sosyoloji ve antropoloji gibi pek çok disiplini kapsayan çok disiplinli odaklara sahiptir (Hariharan & Rath, 2008).

Bireyler sürekli bir gerilim ve duygusal gerginlik halinde kalamazlar. Stresle başa çıkmak için kasıtlı ve bilinçli bir strateji benimsenirse bile çatışmaları ve stresi bir kenara bırakıp kendi başlarının çaresine bakma gibi bir strateji benimsenir. Stres ve başa çıkma kavramları nötrdür. İnsanlar genellikle stresi olumsuz ve başa çıkmayı olumlu olarak görse de, ilişki o kadar basit değildir. Stres, psikolojik olarak olumlu ya da olumsuz olabilir ve başa çıkma araçları, stresli durumun sunduğu zorluklarla başa çıkmada etkili ya da etkisiz olabilir (Baqutayan, 2015). Bir kişi bir süreci stresli olarak değerlendirdiğinde, sorunlu kişi-çevre ilişkisini yönetmek için baş etme süreçleri devreye girer ve bu süreçler kişinin daha sonraki değerlendirmesini, stres reaksiyonunun yoğunluğu ve dolayısıyla davranış biçimini etkiler (Lazarus, 1990). Başa çıkma tarzı, insanların stresli durumlara nasıl tepki verdiklerini ifade eder (Ding vd., 2024). Stresli durumlar, öğrencilerin tepki olarak ya savaşmasına ya da kaçmasına neden olur. Kaçınma teknikleri kişiyi stresin kaynağından uzaklaştıran yöntemlerdir. Bu tür uygulamaların yansımaları olumsuz sonuçlara yol açabilir ve bu nedenle uyumsuz başa çıkma stratejileri olarak anılır. Yaklaşma teknikleri, kişiyi stres kaynağına doğru çeken yöntemlerdir. Bu yöntemler, kişinin pozitivizmi kullanmasına, yardım aramasına ve stres etkeniyle mücadele etme planı yapmasına olanak tanır ve bu nedenle uyarlanabilir başa çıkma stratejileri olarak adlandırılır. Bunlar bireyin sağlığı ve refahı üzerinde olumlu sonuçlar doğurur ve dolayısıyla öğrencilere daha faydalıdır (Olendo, 2024). Başa çıkma, stres etkeninin devam eden taleplerine yanıt olarak değişen dinamik bir süreçtir. Başa çıkma ve stres, karmaşık bir çerçeve içerisinde mevcuttur ve kullanılan belirli baş etme stratejilerinin etkinliği psikososyal, duygusal ve davranışsal işlevselliği etkileyerek potansiyel olarak büyümeye ve iyi oluşta artışa yol açabilir (Blount vd., 2008). Stresle başa çıkmada başarılı olan bireyler, alternatif plan oluşturma, doğru değerlendirme yapma ve başa çıkma tepkilerinin uzun süreli etkilerini tahmin edebilme gibi yeteneklere sahiptir (Antonovsky & Sagy, 1986).

Baş çıkma eğilimleri zorlayıcı, belirsiz ya da endişe uyandıran rahatsız edici durumlarda bilgi işleme, dikkatli yönelim ve duygusal işlemeyi etkilemektedir (Vollrath, 2001). Stresli dönemlerde olumlu ve olumsuz duyguların bir arada ortaya çıktığı, olumlu duyguların

öncelikleri yeniden sıralama ve sıradan olaylara olumlu anlam aşılama dahil olmak üzere olumlu duygular üreten başa çıkma türleri, fayda bulma ve hatırlatma, uyarlanabilir hedef süreçleri, fizyolojik, psikolojik ve sosyal başa çıkma kaynakları açısından onarıcı işlevi olduğuna ilişkin kanıtlar birikmiştir (Folkman, 2008).

Stresle başa çıkma yöntemleri, stresle baş etmeye yönelik fizyolojik, bilişsel, davranışsal ve psikolojik yöntemlerdir (Kassymova vd., 2019). Stresle baş etme yaklaşımlar dört yapıda incelenebilir. Birinci olarak bireyler yaşadıkları stresin gerçekleriyle yüzleşip, amaçları için bu durumu çözmeye çalışırlar. İkinci olarak stresi tetikleyen şeyleri bırakmaya veya terk etmeyi tercih edebilirler. Üçüncüsü, çeşit dış faktörlerden güç alarak sosyal destek ve dini yönelim gibi faaliyetleri gibi stres düzeylerini azaltmaya çalışabilirler. Dördüncü olarak ise hayatlarında olan durumları olduğu gibi kabullenmeye çalışabilirler (Baqutayan, 2015).

Baş çıkmanın yapısı çeşitli şekillerde alt kategorilere ayrılmıştır (Blountvd., 2008). Başa çıkmanın iki işlevi vardır: Problem merkezli başa çıkma, stresi tetikleyen durumlarla baş etmeye yöneliktir; duygu merkezli başa çıkma ise eşlik eden duyguları düzenlemeye yöneliktir. Başa çıkma hem durumu hem de kişinin öznel iyi oluşunu değiştirdikçe, bireyde yeni bir değerlendirme süreci başlatılacaktır. Stresin sonuçları açısından, başa çıkma stratejileri, gerçek stres ataklarının süresi ve sıklığından daha önemlidir. Bu başa çıkma süreçleri kişinin sonraki değerlendirmesini ve dolayısıyla stres tepkisinin türünü ve yoğunluğunu etkiler (Lazarus, 1990). Problem odaklı başa çıkmada, problem çözmeye, karar verme ve/veya doğrudan eylem yoluyla stresli durumları değiştirmeye çaba gösterilir. Duygu odaklı başa çıkmada, bazen stresli durumun anlamını gerçekte durumu değiştirmeden bilişsel olarak değiştirerek, sıkıntı veren duyguyu düzenlemeye çalışılır (Folkman & Lazarus, 1985).

Bir stres etkenini değiştirmeye veya çözmeye yönelik problem odaklı başa çıkmanın, kontrol edilebilir stres etkenleriyle karşı karşıya kaldığında daha etkili olduğu varsayılmaktadır. Buna karşılık, sıkıntıyı azaltmaya ve/veya kişinin stres etkeniyle ilgili duygularını düzenlemeye yönelik olan duygu odaklı başa çıkmanın, kontrol edilemeyen stres etkenleriyle karşı karşıya kaldığında daha etkili olduğu varsayılmaktadır (Person & Frazier, 2024).

Psikolojik stres etkeninin etkisi öncelikle algılanan stres şiddeti düzeyi, yani stres etkeninin bilişsel değerlendirmesi/yorumlanması ile ilgilidir. Stres etkenleri, tanık olma veya öğrenme gibi doğrudan veya uzak yakınlıklarına bakılmaksızın, genellikle duygusal bütünlüğü bozan çeşitli rahatsız edici olayları temsil edebilir (Palamarchuk & Vaillancourt, 2021). Stresle

baş edebilmek için beden ve zihnindeki değişimlere dikkat edilmelidir. Ek olarak strese yol açan düşünce stillerini kullanmayı durdurmak veya mümkün olduğunca azaltmak yararlı olmaktadır (Kaba, 2019).

Sosyal destek ve uykuya ek olarak egzersiz, üniversite öğrencileri arasında stresi azaltan uyarlanabilir başa çıkma stratejisinin bir başka örneğidir. Egzersizin stresi azaltmak için uyarlanabilir bir araç olduğu sürekli olarak gösterilmiştir (Terrell vd., 2024). Mariotti (2015) önemli bir keşif olarak bir yandan kronik stresin bağışıklık bozukluklarına neden olabilmesi, yani periferik bir fonksiyonun bozulmasına neden olabilmesi, diğer yandan iskelet kasları gibi periferik bir dokunun uygun şekilde uyarılmasının stres semptomlarını hafifletebilmesi ve beyni koruyarak muhtemelen iyileşmeyi kolaylaştırabilmesini belirtmiştir. Bu durum fiziksel egzersiz programlarının, yoğun strese maruz kaldığı bilinen kişilere önleyici bir tedbir olarak resmi olarak önerilmesi gerektiğini ve rahatlamak için diğer tedavilerle birlikte bir terapi şekli olarak reçete edilebileceğini göstermektedir. Rutin spor aktiviteleri ve egzersiz yapma stresle baş etmede oldukça etkili yöntemlerdendir. Çünkü düzenli egzersiz sayesinde vücut kasları gevşer, nefes alış-veriş düzenlenir ve spor yapan bireyler daha sağlıklı düşünmeye ve hissetmeye başlar. Bunun tersine hareketsiz sedanter bir yaşam tarzı, stresi gittikçe arttırmaktadır (Kaba, 2019).

Stresle başa çıkma, stres verici durumlara karşılandığında ortaya çıkan duygusal baskısı azaltma, yok etme ya da bu baskıya dayanma amacıyla gösterilen duygusal ve davranışsal tepkileridir (Gökçekan ve Gündüz, 2003).

1.3. 7. Stresle başa çıkmayla ilgili yapılan araştırmalar

Avşaroğlu & Üre (2007), tarafından yürütülen çalışmada özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin arasındaki ilişkilerin incelenmiştir. Araştırma 1141 üniversite öğrencisi üzerine gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda Benlik saygısının stresle başa çıkma stillerini anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Turan vd. (2019), tarafından yürütülen araştırmanın amacı stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmektedir. Araştırma 292 kişi üzerine gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin stres ve bilişsel esneklik düzeylerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin algılanan stresleri arttıkça bilişsel esneklik düzeyleri azaldığı saptanmıştır.

Düşmez & Yayıcı (2015), araştırmada öğrencilerinin kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejilerini arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 215 öğrenci üzerine gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda bazı kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma biçimleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Efe (2018) tarafından yürütülen araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde stres düzeylerini, negatif yaşam olayları, ruminasyon ve cinsiyet değişkenlerine göre incelemektedir. Araştırmanın örneklemini 311(184 kadın, 127 erkek) üniversite öğrencisinden oluşturulmuştur. Cinsiyet ve negatif yaşam olaylarının sayısı, algılanan stresin anlamlı yordayıcıları olarak saptanmıştır.

Önder-Cenkseven & Utkan (2018) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkide ruminasyon ve negatif duygudurum düzenlemenin aracılık rolünü incelemiştir. Araştırmaya 745 (425 kadın, 320 erkek) üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmada ruminasyonun ve olumsuz duygudurum düzenlemenin bilinçli farkındalık ve algılanan stres arasındaki ilişkide aracı rolü olduğunu saptanmıştır.

334 üniversite öğrencisi ile stres, stresle başa çıkma ve akademik başarı üzerine yapılan bir araştırmada birçok öğrencinin stres yaşadığı ve kaçınma stratejileri kullandığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca daha az stres altında olan, daha az bilişsel kaçınmaya başvuran ve problem odaklı başa çıkmaya daha fazla katılan öğrencilerin akademik başarısının daha fazla olduğu, daha fazla stres altındaki öğrencilerin daha kötü performans gösterdiği bulunmuştur (Gustems-Carnicer, Calderón & Calderón-Garrido, 2019).

Brougham vd. (2009) 166 üniversite öğrencisinin stres kaynakları ve başa çıkma stratejilerini incelemiştir. Bu araştırmada, üniversiteli kadınların üniversiteli erkeklere göre yüksek genel düzeyi bildirdiklerini bulunmuştur. Üniversiteli erkekler ve kadınlar farklı stres etkenleriyle farklı başa çıkma stratejileri bildirmişler; ancak duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımı hem erkekler hem de kadınlar için problem çözme stratejilerinden daha baskın çıkmıştır.

Hemşirelik öğrencilerinde klinik deneyim ile ilişkili stres, başa çıkma stratejileri ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan çalışmada şu bulgular elde edilmiştir: a) Son sınıf öğrencileri, küçük öğrencilere göre daha yüksek stres düzeyi göstermiştir. Sınıf ve klinik programa göre, üç haftalık sınıf ve üç haftalık klinik programı takip eden

öğrenciler, 8 haftalık sınıf ve 8 haftalık klinik programı takip edenlere göre daha yüksek düzeyde stres göstermiştir. b Son sınıf öğrencilerinin ortalama başa çıkma stratejisi puanı, küçük öğrencilere göre daha yüksektir. Hemşirelik öğrencileri, stres düzeyleri arttıkça daha fazla başa çıkma mekanizması kullanmışlar, ancak düşük benlik saygısı göstermişlerdir (Lee ve Kim, 2005).

Corbin, Farmer & Nolen-Hoekesma (2013), üniversite öğrencilerinde stres, stresle başa çıkma tarzları ile alkol tüketimi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Analizler, stresin alkol kullanımını üzerindeki etkisinin moderatörleri olarak rekabet eden faaliyetlerin hem kısıtlanmasını hem de bastırılmasını desteklemiştir. Kısıtlama etkileşiminden kaynaklanan stres, başa çıkma güdülerinin öngörülmesinde de belirgin olarak görülmüş ve başa çıkma güdeleri hem haftalık içki içme hem de alkole bağlı sorunların daha yüksek düzeyleriyle ilişki vermiştir. Ayrıca içki içmeye yönelik başa çıkma motivasyonları, haftalık içki içmeyi kısıtlama etkileşimi yoluyla strese aracılık etmiştir.

Üniversite öğrencileri üzerinde algılanan stres, başa çıkma stratejileri ve duygusal zekâya yönelik kesitsel bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda daha yüksek duygusal zekâ, algılanan stresin azalmasıyla ilişkili çıkmıştır ve bu ilişkiye kısmen hem uyumlu hem de uyumsuz başa çıkma yanıtları aracılık etmiştir. Daha yüksek duygusal zekâ, daha fazla uyumlu başa çıkma kullanımı ve daha düşük uyumsuz başa çıkma kullanımıyla ilişkili çıkmış ve bunlar sırasıyla algılanan stresle negatif ve pozitif ilişki vermiştir (Enns vd., 2018).

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma genel tarama modelinden ilişkisel model kullanılmıştır. Tarama modelleri, korelasyonel ya da karşılaştırma tarama modeli olmaktadır. İlişkisel tarama modelleri iki ya da daha fazla sayıda değişken arasındaki ilişkilerin varlığını ve-veya derecesini inceleyen modellerdir (Büyüköztürk vd., 2018). Araştırmanın bağımlı değişkeni yalnızlık, bağımsız değişkenleri ise benlik saygısı ve stresle başa çıkma.

3.2. Araştırma Grubu

Bu araştırmanın araştırma grubunu Türkiye’de 2021-2022 eğitim-öğretim yılındaki üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma grubu; aşamalı örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Araştırmamız iki aşamadan oluşmaktadır. Bu örnekleme türü, araştırma grubunu belirlenirken iki veya daha fazla aşamayı içermektedir (Levy & Lemeshow, 2008). Aşamalı örnekleme araştırma kitlesinin büyük ve çeşitli olduğu zaman kullanılır (Sampath, 2001). İlk aşamada amaçsal örnekleme kullanılmıştır. İkinci aşamada ise uygun örnekleme tercih edilmiştir. Amaçlı örnekleme, araştırmacının araştırması için öngördüğü koşullara dayanarak çalışma popülasyonundan katılımcıları seçtiği örnekleme tekniğidir (Obilor, 2023). Bu kapsamda ilk aşamada yabancı uyruklu öğrenciler seçilirken TÖMER’de Türkçe eğitimini başarı ile tamamlamış gönüllü öğrencilere ulaşılmaya çalışılmıştır. Uygun örneklemede zaman ve iş gücü verimliliği için araştırmacının ulaşabileceği kişilerin tercih edildiği durumlarda kullanılmıştır. İkinci aşamada ise araştırmacının kolay ulaşabileceği Türk ve yabancı öğrenciler araştırma grubunu oluşturmuştur. Daha sonra araştırma grubunun kaç kişi olacağı belirlenmiştir. Bunun için de Tabachnick & Fidell (2013)’ün araştırma grubu sayısı belirme formülü kullanılmıştır. Ayrıca G*Power programı (Faul vd., 2009) da kullanılmıştır. İlk olarak Tabachnick & Fidell (2013)’ün araştırma grubunu belirleme formülü ($N \geq 50 + 8 \times \text{bağımsız değişkenler}$) kullanılmıştır. Bunun sonucunda kişi sayısı minimum 106 kişi bulunmuştur. G*Power’da araştırma grubu belirlenirken kriterler $\alpha = .15$, $1 - \beta = .95$, $f^2 = .02$ olarak kabul edilmiştir. Analiz sonucunda araştırma grubunun sayısının yaklaşık 207 kişi

olduğu saptanmıştır. Araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerine (cinsiyet, uyruk ve sınıf) göre dağılımı Tablo 3,1’de verilmiştir.

Tablo 3,1 Araştırma grubuna ait betimsel istatistikler

Değişken	Düzy	n	%
Cinsiyet	Kadın	414	72.3
	Erkek	159	27.7
Uyruk	Türk	374	65.3
	Yabancı	199	43.7
Sınıf	1.sınıf	121	21.21
	2.sınıf	159	27.7
	3.sınıf	118	20.6
	4.sınıf	175	30.5

Tablo 3,1’de görüldüğü üzere, araştırma grubunun 414’ünün kadın (%72.3), 159’unun erkek (%27.7) üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Öğrencilerin 121’inin (%21.21) 1.sınıf, 159’unun (%27.7) 2.sınıf, 118’inin (%20.6) 3.sınıf ve 175’inin (%30.5) 4.sınıfta olduğu görülmektedir. Uyuğa göre ise 374’ünün Türk (%65.3), 199’unun yabancı uyruklu (%43.7) olmak üzere 573 öğrenci oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kişisel bilgi formu, Arıçak (1999) tarafından geliştirilmiş olan Benlik Saygısı Ölçeği, Demir (1989) tarafından Türkçe’ye uyarlanmış olan UCLA Yalnızlık Ölçeği, Özbey (1997) tarafından uyarlanmış olan Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri kullanılmıştır.

3.3.1 Kişisel bilgi formu

Bu form araştırmacı tarafından araştırma grubu hakkında demografik bilgi almak için oluşturulmuştur. Katılımcıların cinsiyet, uyruk ve sınıflarıyla ilgili sorular yer almaktadır.

3.1.2. Benlik saygısı ölçeği

Benlik saygısı ölçeği Arıçak (1999) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 32 madde, 5’li likert tipidir. Benlik saygısı ölçeğinin; benlik değeri, kendine güven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarıya ve üretkenlik. Alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçeğin tamamının Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı. 90 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarının ise Benlik değeri; Alt Boyutu .74, Özgüven Alt Boyutu .68, Depresif Duygulanım Alt Boyutu ; .75, Kendine Yetme Alt Boyutu ; .60, Başarıya ve Üretkenlik Alt Boyutu ; .70 olduğu saptanmıştır.

Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .70 olarak bulunmuştur. Ölçekte toplam varyansın %46'sını açıklanmaktadır (Arıcak, 1999).

3.2.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği:

UCLA yalnızlık ölçeği Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir ve Demir (1989) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. UCLA yalnızlık ölçeği 20 maddelik 4'lü likert tipili derecelendirmeye göre düzenlenmiştir. Puanın yüksek olması yalnızlık seviyesinin yüksek olduğunu bir göstergesidir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında yapılan güvenilirlik çalışmasında Test-tekrar test güvenilirliğini .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısını .96 belirtmiştir (Demir, 1989).

3.3.4 Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri

Envanterin orijinali Özbey (1993), tarafından geliştirilmiştir. Özbey ve Şahin (1997), tarafından Envanterin Türkçe'ye uyarlamasını yapılmıştır. Envanterin ölçeği, farklı stres durumlarında bireylerin başa çıkma tutumlarını ölçmek için geliştirilmiştir. Orijinali 56 madde olan bu envanter Türkçeye uyarlamasında faktör analizi sonucunda 43 maddeye düşmüştür. 6 faktörden oluşmaktadır: aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlama (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma. 5'li likert tipi bir ölçektir. Testin güvenilirlik hesaplanması için Cronbach Alfa iç tutarlık yöntemi kullanılmıştır (Özbey ve Şahin, 1997).

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama başlamadan önce ölçeklerin uyarlamasını yapan ölçek sahiplerinden gereken yazışmalar yapılarak ölçeklerin kullanılması için izinler alınmıştır. Veriler Google formu aktarılmıştır ve çevrimiçi olarak toplanmıştır. Verilerin toplanması 6 ay sürmüştür. Veriler toplandığında katılımcılara gönüllülük, verilen cevaplarını gizli olup ve bilimsel amaç için kullanılacağı açıklanmıştır. Ölçek setin doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada verilerin analizi SPSS Programı kullanılarak yapılmıştır. Ayrıca araştırma grubunun kaç kişiden oluştuğunu belirlemek için bir güç analizi programı olan G*power programı kullanılmıştır. Araştırma grubu ile ilgili demografik bilgilere ulaşmak betimsel istatistikler, benlik saygısı, yalnızlık ve stresle başa çıkma tutumları puan ortalamalarının cinsiyet ve uyruk değişkeni açısından farklılaşma durumunu ortaya çıkarmak amacıyla bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Benlik saygısı ölçeğinin alt boyutlarının,

yalnızlık ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemek için ise korelasyon analizi kullanılmıştır. Benlik saygısı ölçeğinin alt boyutlarının, yalnızlık ile stresle başa çıkma tutumlarını ne düzeyde yordandığını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi tekniği kullanılmıştır.



BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu bölümde Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri Alt Boyutları ve UCLA Yalnızlık Ölçeğinin cinsiyet ve uyruk değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadıklarına bakılmıştır. Ayrıca Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutları, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri Alt Boyutları ve UCLA Yalnızlık Ölçeği arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Son olarak ise Benlik Saygısı, Stresle Başa Çıkma tutumlarının Yalnızlık düzeyini anlamlı düzeyde yordama durumuna bakılmıştır.

4.1. Betimsel İstatistikler

Tablo 4,1’de çalışmada kullanılan ölçeklerin ortama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir.

Tablo 4,1 Değişkenlerinin Puanlarının Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Araştırma grupları	Değişkenler	\bar{X}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Genel Grup	Benlik Değeri	25.05	5.71	-.539	-.077
	Özgüven	34.17	5.17	-.385	.214
	Depresif Duygulanma	12.00	4.58	.707	.131
	Kendine Yetme	19.48	3.30	-.502	.418
	Başarma ve Üretkenlik	20.38	3.22	-.590	.379
	Yalnızlık	38.44	11.17	.573	-.272
	Dine sığınma	15.63	5.67	-.684	.033
	Dış yardım arama	19.37	6.16	.054	-.233
	Aktif planlama	25.00	5.77	-.032	-.082
	Kaçma duygusal	11.97	4.20	.274	.145
	Kaçma Biyokimyasal	1.33	2.21	1.778	2.413
	Bilişsel Yapılanma	15.79	4.28	.023	-.112
Türk	Benlik Değeri	25.19	5.82	-.570	-.139
	Özgüven	34.81	5.15	-.598	.966
	Depresif Duygulanma	12.05	4.54	.671	.075
	Kendine Yetme	20.19	3.05	-.515	.120
	Başarma ve Üretkenlik	20.44	3.29	-.530	.049
	Yalnızlık	36.15	11.01	.874	.280
	Dine sığınma	15.73	5.77	-.733	.117
	Dış yardım arama	20.25	6.16	-.014	-.228
	Aktif planlama	25.59	5.75	-.079	.143
	Kaçma duygusal	11.95	3.97	.206	-.087
	Kaçma Biyokimyasal	.90	1.56	1.697	2.076
	Bilişsel Yapılanma	15.47	4.20	-.078	-.182
Yabancı Uyruklu	Benlik Değeri	24.80	5.55	-.571	.346
	Özgüven	32.88	5.16	-.267	.012
	Depresif Duygulanma	11.82	4.56	.796	.346
	Kendine Yetme	18.12	3.47	-.511	1.118
	Başarma ve Üretkenlik	20.24	3.18	-.860	1.445
	Yalnızlık	42.39	10.31	.323	-.268
	Dine sığınma	15.60	5.37	-.601	-.065
	Dış yardım arama	17.65	5.94	.120	-.127

Aktif planlama	23.83	5.71	-.026	-.351
Kaçma duygusal	11.96	4.49	.203	-.029
Kaçma Biyokimyasal	2.03	2.94	1.346	.616
Bilişsel Yapılanma	16.42	4.32	.084	-.096

Tablo 4,1’de görüldüğü üzere, genel araştırma grubunun çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakıldığında Benlik Değeri, Özgüven, Depresif Duygulanım, Kendine Yetme, Başarma ve Üretkenlik, Yalnızlık, Dine Sığınma, Dış Yardım Arama, Aktif Planlama, Kaçma Duygusal, Bilişsel Yapılanma -1 ile +1 Aralığında olduğu saptanmıştır. Kaçma biyokimyasal ise -2 ile +2 Aralığında olduğu görülmektedir. Türk araştırma grubunun çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakıldığında Benlik Değeri, Özgüven, Depresif Duygulanım, Kendine Yetme, Başarma ve Üretkenlik, Yalnızlık, Dine Sığınma, Dış Yardım Arama, Aktif Planlama, Kaçma Duygusal, Bilişsel Yapılanma -1 ile +1 Aralığında olduğu saptanmıştır. Kaçma biyokimyasal ise -3 ile +3 Aralığında olduğu görülmektedir. Yabancı uyruklu araştırma grubunun çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakıldığında Benlik Değeri, Özgüven, Depresif Duygulanım, Yalnızlık, Dine Sığınma, Dış Yardım Arama, Aktif Planlama, Kaçma Duygusal, Kaçma biyokimyasal, Bilişsel Yapılanma -1 ile +1 Aralığında olduğu saptanmıştır. Kendine Yetme, Başarma ve Üretkenlik ise -3 ile +3 Aralığında olduğu görülmektedir.

Normallik varsayımı karşılayıp karşılamadığını belirlemek amacıyla değişkenlerin çarpıklık ve basıklık istatistiklerine bakmak, normallikten olası bir sapmayı belirlemek için kullanılan popüler yöntemlerdendir (Liang vd., 2019). Normal dağılım için çarpıklık ve basıklık katsayısının Aralığı -1 ile +1 veya -2 ile +2 arasında olması genel görüş olmakla birlikte bu sayının -3 ve +3 Aralığında da olabileceği belirtilmektedir (Bai & Ng, 2005; Brown, 2015; Field, 2013; George & Mallery, 2019; Kallner, 2017; Kim, 2013). Bu çalışmada veri analizine geçilmeden uç değerler ayıklanmıştır. Uç değerlerin veri setinde bulunmaması normal dağılımı sağlamak için gereklidir (Todeschini vd., 2013). Z puanına göre +3 Aralığının dışında kalan veriler uç değer olarak kabul edilmektedir (Ho, 2013). Uç değer Z puanına bakılarak ayıklanmış +3 Aralığının dışında kalan veriler veri setinden çıkarılmıştır. Uç değer olduğu tespit edilen 20 katılımcının verileri veri setinden çıkarılmıştır. Veriler normal dağılım koşullarını sağladığından bu çalışmada parametrik analizler kullanılmıştır. Normal dağılıma sahip olan veri setlerinde parametrik analizler tercih edilmektedir (le Cessie vd., 2020).

4.2. Demografik Değişkenlere İlişkin İstatistikler

Tablo 4,2’de Genel araştırma grubundaki öğrencilerinin Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutlarının aldıkları puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4,2 Genel Araştırma Grubuna Ait Benlik Saygısı Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p	Cohen's d
Benlik Değeri	Kadın	414	25.1715	5.61148	.769	.442	0.0718
	Erkek	159	24.7610	5.98993			
Özgüven	Kadın	414	34.3237	5.12947	1.114	.266	0.1039
	Erkek	159	33.7862	5.28116			
Depresif Duygulanım	Kadın	414	12.0749	4.41236	.582	.561	0.0575
	Erkek	159	11.8113	5.01538			
Kendine Yetme	Kadın	414	19.5990	3.27639	1.310	.191	0.1222
	Erkek	159	19.1950	3.38552			
Başarma ve Üretkenlik	Kadın	414	20.2077	3.20190	-2.162	.031*	-0.2017
	Erkek	159	20.8553	3.23125			

Not: *p<.05

Tablo 4,2’de görüldüğü üzere benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından benlik değeri boyutunda kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 25.17$, erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 24.76$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Özgüven boyutunda kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 34.32$, erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 33.78$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Depresif Duygulanım boyutunda kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 12.07$, erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 11.81$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasında anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Kendine Yetme boyutunda kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 19.59$, erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 19.19$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Başarma ve Üretkenlik boyutunda kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}=20.20$, erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}=20.85$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda, erkek üniversite öğrencilerin kadın üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülmektedir ($p<.05$).

Tablo 4,3'te Genel Araştırma Grubundaki Üniversite öğrencilerinin UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına yönelik t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4,3 Genel Araştırma Grubuna Ait UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p	Cohen's d
UCLA Yalnızlık	Kadın	414	37.4130	10.90265	-3.600	.000*	-0.3358
	Erkek	159	41.1258	11.44483			

Not: *** $p<.001$

Tablo 4,3'de görüldüğü üzere yalnızlık ölçeğinden kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}=37.41$, erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}=41.12$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucuna bakıldığında, erkek üniversite öğrencilerin, kadın üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülmektedir ($p<.001$).

Tablo 4,4'te Genel Araştırma Grubundaki Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumları envanteri ölçeği alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre farklılaşma farklılaşmadığına yönelik t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4,4 Genel Araştırma Grubu Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri Ölçeğinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p	Cohen's d
Dine Sığınma	Kadın	414	16.2150	5.41495	3.983	.000***	0.3716
	Erkek	159	14.1321	6.07351			
Dış Yardım Arama	Kadın	414	19.8744	6.24315	3.165	.002**	0.2953
	Erkek	159	18.0692	5.76339			
Aktif Planlama	Kadın	414	24.8913	5.76541	-.751	.453	-0.0700
	Erkek	159	25.2956	5.79453			
Kaçma-Soyutlama (Duygusal Eylem)	Kadın	414	12.4348	4.29362	4.280	.000***	0.3993
	Erkek	159	10.7799	3.72750			
Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal Eylem)	Kadın	414	.8937	1.76688	-6.666	.000***	-0.7543
	Erkek	159	2.4780	2.78976			
Kabul-Bilişsel yeniden Yapılandırma	Kadın	414	15.5797	4.24003	-1.937	.053	-0.1807
	Erkek	159	16.3522	4.36635			

Not: *** $p<.001$, ** $p<.01$

Tablo 4,4'de görüldüğü üzere Dine sığınma boyutunda kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının $\bar{X}= 16.21$, erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının ise $\bar{X}= 14.13$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülmektedir ($p<.001$).

Dış Yardım Arama boyutunda kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının $\bar{X}= 19.87$, erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının ise $\bar{X}= 18.06$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalaması aldıkları saptanmıştır ($p<.01$).

Aktif Planlama boyutunda kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının $\bar{X}= 24.89$, erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 25.29$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Kaçma-Soyutlama (Duygusal eylem) boyutunda kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 12.43$, erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 10.77$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda, kadın öğrencilerin puan ortalamalarının erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<.001$).

Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal eylem) boyutunda kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının $\bar{X}= .89$, erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 2.47$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda, erkek öğrencilerin puan ortalamalarının kadın öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<.001$).

Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma boyutunda kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının $\bar{X}= 15.57$, erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının ise $\bar{X}= 16.35$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Tablo 4,5'de Türk ve yabancı uyruklu Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları uyruk değişkenine göre farklılaşmasına yönelik t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4,5 Genel Araştırma Grubu Benlik Saygısı Ölçeğinin Uyruk Değişkenine Göre Farklılaşmalarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Uyruk	n	\bar{X}	Ss	t	P	Cohen's d
Benlik Değeri	Türk	374	25.10	5.86253	.283	.777	0.02484
	Yabancı Uyruklu	199	24.96	5.44521			
Özgüven	Türk	374	34.78	5.09219	3.893	.000***	0.34159
	Yabancı Uyruklu	199	33.03	5.14377			
Depresif Duygulanım	Türk	374	12.13	4.62380	.925	.355	0.08118
	Yabancı Uyruklu	199	11.75	4.51173			
Kendine Yetme	Türk	374	20.17	3.05493	7.070	.000***	0.62035
	Yabancı Uyruklu	199	18.20	3.39188			
Başarma ve Üretkenlik	Türk	374	20.42	3.27361	.357	.721	0.03129
	Yabancı Uyruklu	199	20.32	3.12486			

Not: *** p<.001

Tablo 4,5'te görüldüğü üzere Benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından Benlik değeri boyutunda Türk öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının $\bar{X}= 25.10$, yabancı uyruklu öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının ise $\bar{X}= 24.96$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Özgüven boyutunda Türk öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının $\bar{X}= 34.78$, yabancı uyruklu öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının ise $\bar{X}= 33.03$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre Türk öğrencilerin yabancı uyruklu öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalaması aldıkları görülmektedir (p<.001).

Depresif Duygulanım boyutunda Türk öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının $\bar{X}= 12.13$, yabancı uyruklu öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının ise $\bar{X}= 11.75$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Kendine Yetme boyutunda Türk öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının $\bar{X}= 20.17$, yabancı uyruklu öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının ise $\bar{X}= 18.20$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre Türk öğrencilerin yabancı uyruklu öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalaması aldıkları görülmektedir (p<.001).

Başarma ve Üretkenlik boyutunda Türk öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının $\bar{X}=20.42$, yabancı uyruklu öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının ise $\bar{X}=20.32$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Tablo 4,6'da Türk ve yabancı uyruklu Üniversite öğrencilerinin UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları uyruk değişkenine göre farklılaşmasına yönelik t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4,6 Genel Araştırma Grubu Üniversite Öğrencilerinin UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Uyruk Değişkenine Göre Farklılaşmalarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Uyruk	n	\bar{X}	Ss	t	P	Cohen's d
UCLA Yalnızlık	Türk	374	36.46	11.15	-5.977	.000***	-0.52442
	Yabancı Uyruk	199	42.15	10.23			

Not: ***p<.001

Tablo 4,6'da bakıldığında Yalnızlık ölçeğinde Türk öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}=36.46$, yabancı uyruklu öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının ise $\bar{X}=42.15$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre yabancı uyruklu öğrencilerin Türk öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalaması aldıkları görülmektedir (p<.001).

Tablo 4,7'de Türk ve yabancı uyruklu Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumları envanteri ölçeği alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları uyruk değişkenine göre farklılaşmasına yönelik t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4,7 Genel Araştırma Grubu Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri Ölçeğinin Uyruk Değişkenine Göre Farklılaşmalarına İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Uyruk	N	\bar{X}	Ss	t	p	Cohen's d
Dine Sığınma	Türk	374	15.65	5.80	.104	.917	0.00916
	Yabancı Uyruklu	199	15.60	5.44			
Dış Yardım Arama	Türk	374	20.29	6.05	5.035	.000***	0.44180
	Yabancı Uyruklu	199	17.63	5.99			
Aktif Planlama	Türk	374	25.55	5.74	3.167	.002**	0.27790
	Yabancı Uyruklu	199	23.96	5.69			
Kaçma-Soyutlama (Duygusal Eylem)	Türk	374	12.05	4.05	.607	.544	0.05329
	Yabancı Uyruklu	199	11.82	4.48			
Kaçma-Soyutlama(Biyokimyasal Eylem)	Türk	374	1.06	1.86	-3.556	.000***	-0.34725
	Yabancı Uyruklu	199	1.82	2.68			
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma	Türk	374	15.47	4.20	2.488	.013**	-0.21832
	Yabancı Uyruklu	199	16.40	4.37			

Not: *** p<.001, **p<.01

Tablo 4, 7'ye bakıldığında Dine sığınma boyutunda Türk öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının $\bar{X}= 15.65$, yabancı uyruklu öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 15.60$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Dış Yardım Arama boyutunda Türk öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 20.29$, yabancı uyruklu öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının ise $\bar{X}= 17.63$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre Türk öğrencilerin yabancı uyruklu öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalaması aldıkları saptanmıştır ($p<.001$).

Aktif Planlama boyutunda Türk öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 25.55$, yabancı uyruklu öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 23.96$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre Türk öğrencilerin yabancı uyruklu öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalaması aldıkları saptanmıştır ($p<.01$).

Kaçma-Soyutlama (Duygusal) boyutunda Türk öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının $\bar{X}= 12.05$, yabancı uyruklu öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 11.82$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) boyutunda Türk öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 1.06$, yabancı uyruklu öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının ise $\bar{X}= 1.82$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre yabancı uyruklu öğrencilerin Türk öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalaması aldıkları saptanmıştır ($p<.001$).

Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma boyutunda Türk öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 15.47$, yabancı uyruklu öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 16.40$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre Türk öğrencilerin yabancı uyruklu öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalaması aldıkları saptanmıştır ($p<.01$).

Tablo 4,8’de Türk Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına yönelik t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4,8 Türk üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ölçeğinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p	Cohen's d
Benlik Değeri	Kadın	298	25.3490	5.71421	1.068	.286	0.14442
	Erkek	67	24.5075	6.30866			
Özgüven	Kadın	298	34.8456	5.18964	.228	.820	0.03080
	Erkek	67	34.6866	5.04588			
Depresif Duygulanım	Kadın	298	12.0604	4.39961	.067	.947	0.00999
	Erkek	67	12.0149	5.18591			
Kendine Yetme	Kadın	298	20.2282	3.00420	.479	.632	0.06478
	Erkek	67	20.0299	3.30734			
Başarma ve Üretkenlik	Kadın	298	20.3322	3.18462	-1.398	.163	-0.18908
	Erkek	67	20.9552	3.75150			

Tablo 4,8’de görüldüğü üzere benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından Benlik değeri boyutunda Türk kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 25.34$, Türk erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 24.50$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Özgüven boyutunda Türk kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 34.84$, Türk erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 34.68$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Depresif Duygulanım boyutunda Türk kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 12.06$, Türk erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 12.01$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre gruplar arasında anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Kendine Yetme boyutunda Türk kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 20.22$, Türk erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 20.02$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Başarma ve Üretkenlik boyutunda Türk kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}=20.33$, Türk erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 20.95$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Tablo 4,9'da Türk Üniversite öğrencilerinin UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına yönelik t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4,9 Türk üniversite öğrencilerinin UCLA yalnızlık ölçeğinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p	Cohen's d
UCLA Yalnızlık	Kadın	298	35.7617	10.78190	-1.455	.146	-0.19678
	Erkek	67	37.9254	11.90787			

Tablo 4,9'da görüldüğü üzere yalnızlık ölçeğinden Türk kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 35.76$, Türk erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 37.92$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Tablo 4,10'da Türk Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumları envanteri ölçeği alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına yönelik t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4,10 Türk Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri Ölçeğinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p	Cohen's d
Dine Sığınma	Kadın	298	16.2953	5.39423	3.443	.001**	0.53478
	Erkek	67	13.2687	6.72531			
Dış Yardım Arama	Kadın	298	20.5872	6.14916	2.178	.032*	0.29262
	Erkek	67	18.7910	6.08908			
Aktif Planlama	Kadın	298	25.2886	5.69931	-2.098	.038*	-0.28842
	Erkek	67	26.9403	5.84880			
Kaçma-soyutlama (Duygusal eylem)	Kadın	298	12.2617	4.07323	3.601	.000***	0.41969
	Erkek	67	10.6119	3.21434			
Kaçma-soyutlama (biyokimyasal)	Kadın	298	.6846	1.32618	-4.604	.000***	-0.82075
	Erkek	67	1.9104	2.08698			
Kabul-Bilişsel yeniden Yapılandırma	Kadın	298	15.2617	4.24248	-2.068	.039*	-0.27965
	Erkek	67	16.4328	3.93209			

Not: *** p<.001, *p<.05

Tablo 4,10'da görüldüğü üzere Stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından Dine sığınma boyutunda Türk kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}=16.29$, Türk erkek öğrencilerin

aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 13.26$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır ($p<.01$).

Dış Yardım Arama boyutunda Türk kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}=20.58$, Türk erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 18.79$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalamasına aldıkları saptanmıştır ($p<.05$).

Aktif Planlama boyutunda Türk kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 25.28$, Türk erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}=26.94$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalaması aldıkları saptanmıştır ($p<.05$).

Kaçma-Soyutlama (Duygusal) boyutunda Türk kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 12.26$, Türk erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 10.61$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalaması aldıkları saptanmıştır ($p<.001$).

Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) boyutunda Türk kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= .68$, Türk erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalamasının ise $\bar{X}= 1.91$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalaması aldıkları saptanmıştır ($p<.001$).

Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma boyutunda Türk kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 15.26$, Türk erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 16.43$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalaması aldıkları görülmektedir ($p<.05$).

Tablo 4,11’de Yabancı uyruklu Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına yönelik t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4,11 Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ölçeğinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p	Cohen's d
Benlik Değeri	Kadın	114	24.71	5.44	-.258	.797	-0.036
	Erkek	91	24.91	5.71			
Özgüven	Kadın	114	32.88	5.05327	.009	.993	0.001
	Erkek	91	32.87	5.33299			
Depresif Duygulanım	Kadın	114	12.14	4.49037	1.123	.263	0.157
	Erkek	91	11.42	4.65509			
Kendine Yetme	Kadın	114	17.84	3.57617	-1.294	.197	-0.181
	Erkek	91	18.47	3.32446			
Başarma ve Üretkenlik	Kadın	114	19.80	3.41490	-2.217	.028*	-0.311
	Erkek	91	20.79	2.80284			

Not: *p<.05

Tablo 4,11 de görüldüğü üzere Benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından Benlik değeri boyutunda yabancı uyruklu kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 24.71$, yabancı uyruklu erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 24.91$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından Özgüven boyutunda yabancı uyruklu kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 32.88$, yabancı uyruklu erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 32.87$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Depresif Duygulanım boyutunda yabancı uyruklu kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 12.14$, yabancı uyruklu erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 11.42$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Kendine Yetme boyutunda yabancı uyruklu kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 17.84$, yabancı uyruklu erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 18.47$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Başarma ve Üretkenlik boyutunda yabancı uyruklu kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması \bar{X} = 19.80, yabancı uyruklu erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise \bar{X} = 20.79 olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, yabancı uyruklu erkek üniversite öğrencilerin yabancı uyruklu kadın üniversite öğrencilerden anlamlı düzeyde kadın öğrencileri daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır ($p<.05$).

Tablo 4,12’de Yabancı uyruklu Üniversite öğrencilerinin UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına yönelik t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4,12 Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Ölçeğinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p	Cohen's d
UCLA Yalnızlık	Kadın	114	41.8421	10.27376	-.859	.392	-0.120
	Erkek	91	43.0879	10.37695			

Tablo 4,12’de görüldüğü üzere Yalnızlık ölçeğinde yabancı uyruklu kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması \bar{X} = 41.84, yabancı uyruklu erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise \bar{X} = 43.08 olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki anlamlı farkı test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Tablo 4.13’de Yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumları envanteri ölçeği alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasına yönelik t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4,13 Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri Ölçeğinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Farklılaşmasına İlişkin T-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p	Cohen's d
Dine Sığınma	Kadın	114	16.1404	5.27958	1.604	.110	0.225
	Erkek	91	14.9341	5.43610			
Dış Yardım Arama	Kadın	114	17.7456	6.27794	.247	.805	0.034
	Erkek	91	17.5385	5.52632			
Aktif Planlama	Kadın	114	23.6579	5.88207	-.507	.613	-0.071
	Erkek	91	24.0659	5.52530			
Kaçma-soyutlama (Duygusal eylem)	Kadın	114	12.7544	4.61349	2.876	.004**	0.404
	Erkek	91	10.9670	4.16720			
Kaçma-soyutlama (biyokimyasal)	Kadın	114	1.3509	2.51009	-3.732	.000***	-0.539
	Erkek	91	2.8901	3.23334			
Kabul-Bilişsel yeniden Yapılandırma	Kadın	114	16.4386	4.04627	.052	.958	0.007
	Erkek	91	16.4066	4.68325			

Not: *** $p<.001$, ** $p<.01$

Tablo 4,13'e bakıldığında Dine sığınma boyutunda yabancı uyruklu kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 16.14$, yabancı uyruklu erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 14.93$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Dış Yardım Arama boyutunda yabancı uyruklu kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 17.74$, yabancı uyruklu erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 17.53$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Aktif Planlama boyutunda yabancı uyruklu kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 23.65$, yabancı uyruklu erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 24.06$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

Kaçma- Soyutlama (Duygusal) boyutunda yabancı uyruklu kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 12.75$, yabancı uyruklu erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 10.96$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülmektedir ($p<.01$).

Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) boyutunda yabancı uyruklu kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması $\bar{X}= 1.35$, yabancı uyruklu erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise $\bar{X}= 2.89$ olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülmektedir ($p<.001$).

Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma boyutunda yabancı uyruklu kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalaması 16.43, yabancı uyruklu erkek öğrencilerin aldıkları puan ortalaması ise 16.40 olduğunu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, gruplar arasındaki anlamlı farkın olmadığı saptanmıştır.

4.3. Değişkenler Arasındaki İlişkilere İlişkin İstatistikler

Tablo 4,14'de genel araştırma grubuna ait değişkenler arasında ilişkiye dair Pearson Korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4,14 Genel Araştırma Grubuna Ait Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Yalnızlık	-	-.617**	-.646**	-.523**	-.436**	.546**	-.171**	-.399**	-.369**	.097*	.203**	-.141**
2. Benlik Değeri		-	.768**	.627**	.685**	-.763**	.295**	.242**	.401**	-.121**	-.168**	.200**
3. Özgüven			-	.645**	.608**	-.623**	.229**	.304**	.452**	-.060	-.161**	.215**
4. Başarma ve üretkenlik				-	.486**	-.562**	.223**	.293**	.383**	-.051	-.217**	.123**
5. Kendine yetme					-	-.639**	.247**	.172**	.406**	-.133**	-.107*	.154**
6. Depresif duygulanım						-	.290**	.219**	.354**	-.197**	-.215**	.216**
7. Dine Sığınma							-	.283**	.320**	.088*	-.311**	.299**
8. Dış Yardım Arama								-	.472**	.258**	-.068	.265**
9. Aktif Planlama									-	.090*	-.175**	.473**
10. Kaçma-soyutlama (Duygusal eylem)										-	.094*	.158**
11. Kaçma-soyutlama (biyokimyasal eylem)											-	-.104*
12. Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma												-

Not: *** p<.001, **p<.01, *p<.05

Tablo 4,14'de görüldüğü üzere ucla yalnızlık ölçeği ile benlik saygısı ölçeği alt boyutları benlik değeri ($r=-.617$, $p<.01$), özgüven ($r=-.646$, $p<.01$), başarma ve üretkenlik ($r=-.523$, $p<.01$), kendine yetme ($r=-.436$, $p<.01$), arasında negatif ilişki saptanmıştır. UCLA yalnızlık ölçeği ile depresif duygulanım alt boyutu ($r=.546$, $p<.01$), arasında ise anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. UCLA yalnızlık ölçeği ile stresle başa çıkma tutumları envanteri alt boyutu dine sığınma ($r=-.171$, $p<.01$), dış yardım arama ($r=-.399$, $p<.01$), aktif planlama ($r=-.369$, $p<.001$), kabul-bilişsel yeniden yapılandırma ($r=-.141$, $p<.01$) arasında anlamlı negatif ilişki saptanmıştır. UCLA yalnızlık ölçeği ile kaçma-soyutlama (duygusal eylem) ($r=.097$, $p<.05$) ve

kaçma-soyutlama (biyokimyasal eylem) alt boyutlu ($r = .203, p < .01$), arasında ise pozitif ilişki bulunmuştur.



Tablo 4,15’de Türk araştırma grubuna ait değişkenler arasında ilişkiye dair Pearson Korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4,15 Türk Araştırma Grubuna Ait Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Yalnızlık	-	-.641**	-.636**	-.488**	-.449**	.581**	-.124*	-.380**	-.338**	.098*	.160**	-.174**
2. Benlik Değeri	-		.788**	.653**	.688**	-.765**	.267**	.258**	.420**	-.126*	-.149**	.149**
3. Özgüven	-			.632**	.614**	-.629**	.187**	.266**	.456**	-.045	-.095	.207**
4. Başarma ve üretkenlik	-				.517**	-.599**	.224**	.258**	.376**	-.041	-.198**	.093
5. Kendine yetme	-					-.656**	.249**	.179**	.459**	-.149**	-.143**	.133**
6. Depresif duygulanım	-						.264**	.271**	.406**	-.185**	-.255**	.187**
7. Dine Sığınma	-							.263**	.274**	.094	-.320**	.218**
8. Dış Yardım Arama	-								.436**	.236**	-.029	.252**
9. Aktif Planlama	-									-.083	-.077	.413**
10. Kaçma-soyutlama (Duygusal eylem)	-										.073	.153**
11. Kaçma-soyutlama (biyokimyasal eylem)	-											.027
12. Kabul-Bilişsel yeniden Yapılandırma	-											

Not:*** p<.001, **p<.01, *p<.05

Tablo 4,15’de görüldüğü üzere ucla yalnızlık ölçeği ile benlik saygısı ölçeği alt boyutları benlik değeri ($r=-.641$, $p<.01$), özgüven ($r=-.636$, $p<.01$), başarma ve üretkenlik ($r=-.488$, $p<.01$), kendine yetme ($r=-.449$, $p<.01$), arasında negatif ilişki saptanmıştır. UCLA yalnızlık ölçeği ile depresif duygulanım alt boyutu ($r=.581$, $p<.015$), arasında ise anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. UCLA yalnızlık ölçeği ile stresle başa çıkma tutumları envanteri alt boyutu dine sığınma ($r=-.124$, $p<.05$), dış yardım arama ($r=-.380$, $p<.01$), aktif planlama ($r=-.338$, $p<.001$), kabul-bilişsel yeniden yapılandırma ($r=-.174$, $p<.01$) arasında anlamlı negatif ilişki saptanmıştır. UCLA yalnızlık ölçeği ile kaçma-soyutlama (duygusal eylem) ($r=.098$, $p<.05$) ve kaçma-soyutlama (biyokimyasal eylem) alt boyutlu ($r=.160$, $p<.01$) arasında ise pozitif ilişki bulunmuştur.

Tablo 4,16'da Yabancı uyruklu araştırma grubuna ait değişkenler arasında ilişkiye dair Pearson Korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4,16 Yabancı Uyruklu Araştırma Grubuna Ait Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Yalnızlık	-	-.617**	-.633**	-.495**	-.439**	.555**	-.286**	-.344**	-.377**	.160*	.196**	-.170*
2. Benlik Değeri		-	.754**	.652**	.678**	-.764**	.356**	.219**	.369**	-.114	-.205**	.306**
3. Özgüven			-	.636**	.614**	-.656**	.319**	.307**	.412**	-.098	-.200**	.289**
4. Başarma ve Üretkenlik				-	.481**	-.600**	.248**	.238**	.343**	-.090	-.162*	.269**
5. Kendine yetme					-	-.609**	.243**	.161*	.304**	-.105	-.061	.200**
6. Depresif Duygulanım						-	.344**	.155*	.278**	-.215**	-.194**	-.262**
7. Dine Sığınma							-	.340**	.421**	.076	-.324**	.462**
8. Dış Yardım Arama								-	.501**	.299**	-.045	.372**
9. Aktif Planlama									-	.096	-.270**	.640**
10. Kaçma-soyutlama (Duygusal eylem)										-	.134	.174*
11. Kaçma-soyutlama (biyokimyasal eylem)											-	-.316**
12. Kabul-Bilişsel yeniden Yapılandırma												-

Not:*** p<.001, **p<.01, *p<.05

Tablo 4,16'da görüldüğü üzere ucla yalnızlık ölçeği ile benlik saygısı ölçeği alt boyutları benlik değeri ($r=-.617$, $p<.01$), özgüven ($r=-.633$, $p<.01$), başarma ve üretkenlik ($r=-.495$, $p<.01$), kendine yetme ($r=-.439$, $p<.01$), arasında negatif ilişki saptanmıştır. UCLA yalnızlık ölçeği ile depresif duygulanım alt boyutu ($r=.555$, $p<.01$), arasında ise anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. UCLA yalnızlık ölçeği ile stresle başa çıkma tutumları envanteri alt boyutu dine sığınma ($r=-.286$, $p<.01$), dış yardım arama ($r=-.344$, $p<.01$), aktif planlama ($r=-.377$, $p<.01$), kabul-bilişsel yeniden yapılandırma ($r=-.170$, $p<.05$) arasında anlamlı negatif ilişki saptanmıştır. UCLA yalnızlık ölçeği ile kaçma-soyutlama (duygusal eylem) ($r=.160$, $p<.05$) ve kaçma-soyutlama (biyokimyasal eylem) alt boyutlu ($r=.196$, $p<.05$), arasında ise pozitif ilişki bulunmuştur.

4.4. Bağımlı Değişkenin Yordamasına İlişkin İstatistikler

Bir araştırmada regresyon analizinin yapabilmek için bazı hipotezlerin sağlanması gerekmektedir. İlk olarak regresyon analizi yapabilmek için çoklu bağlantı probleminin olmaması gerekmektedir. Bundan dolayı Tolerance değeri 20'den büyük (Cleophas ve

Zwinderman, 2015) VIF değeri ise 5'ten küçük olmalıdır (Denis, 2019). Bu araştırmanın tüm çalışma gruplarında hem Tolerance değeri hem de VIF değerleri olması gereken aralıktadır. Regresyon diğer koşulu ise değişkenler arasında oto-korelasyon olmaması için Durbin-Watson 1 ile 3 arasında olması gerekmektedir. Buradaki regresyon analizi için gerekli olan varsayımları çoklu doğrusal regresyon analizinin yapıldığı bütün bulgular karşılamaktadır.

Tablo 4,17'de Genel araştırma grubuna ait yalnızlık değişkeninin yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4,17 Genel Araştırma Grubuna Ait Bağımlı Değişkenin Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	SH	β	t	p	Tolerance	VIF
Sabit	72.012	4.703		15.311	.000		
Benlik Değeri	-.442	.113	-.226	-3.924	.000***	.252	3.966
Özgüven	-.709	.107	-.328	-6.633	.000***	.342	2.922
Depresif duygulanım	.280	.118	.115	2.381	.018*	.360	2.777
Kendine yetme	-.191	.138	-.057	-1.389	.165	.506	1.978
Başarma ve üretkenlik	-.208	.148	-.060	-1.403	.161	.461	2.168
Dine sığınma	.169	.066	-.084	-2.571	.010*	.748	1.337
Dış yardım arama	-.469	.063	-.259	-7.386	.000***	.685	1.460
Aktif planlama	-.017	.077	-.009	-.217	.828	.535	1.871
Kaçma-soyutlama (duygusal eylem)	.206	.084	.078	2.451	.015*	.835	1.198
Kaçma-soyutlama (biyokimyasal)	.433	.158	.086	2.734	.006**	.851	1.175
Kabul-bilişsel yeniden yapılandırma	.107	.089	.041	1.199	.231	.721	1.387
R: .727 R²: .529 SR²: .530 F(561-11)=55.316 DW:1.903							

Not: *** p<.001, **p<.01, *p<.0

Tablo 4,17’de görüldüğü üzere bağımsız değişkenler benlik saygısı ve stresle başa çıkma; bağımlı değişkeni yalnızlık anlamı düzeyde yordamaktadır ($R = .727$, $R^2 = .529$, $\Delta R^2 = .530$, $F_{(561-11)} = 55.136$, $p < .001$). İlgili beta değerlerine bakıldığında en güçlü yordayıcı değişken özgüven alt boyutu ($\beta = -.328$, $p < .001$). Bunu sırasıyla dış yardım arama alt boyutudur ($\beta = -.259$, $p < .001$) alt boyutu, benlik değeri alt boyutu ($\beta = -.226$, $p < .001$), depresif duygulanım ($\beta = .115$, $p < .05$) kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt boyutu ($\beta = .086$, $p < .001$), dine sığınma alt boyutu ($\beta = -.084$, $p < .05$), ve kaçma-soyutlama (duygusal eylem) ($\beta = .078$, $p < .05$) takip etmektedir. Kendine yetme, başarıma ve üretkenlik, aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutları ise anlamlı bir yordayıcı değildir. Ayrıca bağımlı değişkene ilişkin toplam varyansın yaklaşık 52’si açıklanmaktadır.

Tablo 4,18’de Türk araştırma grubuna ait yalnızlık değişkeninin yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4,18 Türk Araştırma Grubuna Ait Bağımlı Değişkenin Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	SH	β	t	p	Tolerance	VIF
Sabit	68.668	6.161		11.146	.000		
Benlik Değeri	-.520	.142	-.273	-3.663	.000***	.234	4.276
Özgüven	-.691	.138	-.316	-5.025	.000***	.330	3.031
Depresif duygulanım	.359	.150	.149	2.392	.017*	.337	2.965
Kendine yetme	-.023	.187	-.006	-.126	.900	.499	2.004
Başarıma ve üretkenlik	-.165	.185	-.049	-.892	.373	.439	2.276
Dine sığınma	-.229	.079	-.119	-2.882	.004**	.763	1.311
Dış yardım arama	-.454	.078	-.246	-5.788	.000***	.718	1.392
Aktif planlama	.110	.093	.057	1.178	.240	.562	1.778
Kaçma-soyutlama (duygusal eylem)	.141	.108	.051	1.301	.194	.844	1.185
Kaçma-soyutlama (biyokimyasal)	.535	.237	.090	2.260	.024*	.827	1.210
Kabul-bilişsel yeniden yapılandırma	-.116	.109	-.044	-1.064	.288	.771	1.297
R: 727 R²: 529 SR²: 515 F(11-362) = 36.954 DW:1.943							

Not:*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Tablo 4,18’de görüldüğü üzere bağımsız değişkenler benlik saygısı ve stresle başa çıkma; bağımlı değişkeni yalnızlık anlamı düzeyde yordamaktadır ($R = .727$, $R^2 = .529$, $\Delta R^2 = .515$, $F_{(11-362)} = 36.954$, $p < .001$). İlgili beta değerlerine bakıldığında en güçlü yordayıcı değişken özgüven alt boyutudur ($\beta = -.316$, $p < .001$). Bunu sırasıyla benlik değeri alt boyutu (β

=-.273, $p<.001$), dış yardım arama alt boyutu ($\beta = -.246$, $p<.001$), depresif duygulanım alt boyutu ($\beta = .149$, $p<.05$), dine sığınma alt boyutu ($\beta = -.119$, $p<.01$), ve kaçma-soyutlama (biyokimsasal) alt boyutu ($\beta = .090$, $p<.05$) takip etmektedir. Ayrıca kendine yetme, başarıma ve üretkenlik, aktif planlama, kaçma-soyutlama (duygusal eylem) ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutları ise anlamlı bir yordayıcı değildir. Ayrıca bağımlı değişkene ilişkin toplam varyansın yaklaşık 52'sini açıklanmaktadır.

Tablo 4,19'da Yabancı Uyruklu araştırma grubuna ait yalnızlık değişkeninin yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4,19 Yabancı Uyruklu Araştırma Grubuna Ait Bağımlı Değişkenin Yordamasına İlişkin Regresyon Ananlizi Sonuçları

Model	B	SH	β	t	p	Tolerance	VIF
Sabit	68.501	7.480		9.158	.000		
Benlik Değeri	-.491	.186	-.261	-2.649	.009**	.261	3.830
Özgüven	-.534	.169	-.268	-3.154	.002**	.352	2.843
Depresif duygulanım	.303	.192	.134	1.576	.117	.354	2.827
Kendine yetme	-.092	.214	-.030	-.428	.669	.504	1.984
Başarma ve üretkenlik	-.192	.237	-.059	-.810	.419	.487	2.052
Dine sığınma	-.029	.116	-.015	-.245	.806	.664	1.507
Dış yardım arama	-.358	.108	-.210	-3.319	.001**	.636	1.573
Aktif planlama	-.276	.134	-.154	-2.066	.040*	.460	2.174
Kaçma-soyutlama (duygusal eylem)	.263	.129	.115	2.039	.043*	.794	1.260
Kaçma-soyutlama (biyokimyasal)	.201	.216	.053	.931	.353	.793	1.261
Kabul-bilişsel yeniden yapılandırma	-.467	.165	-.199	-2.830	.005**	.513	1.951
R: .724 R²: .524 SR²: .496 F(11-187) = 18.736 DW:1.817							

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$

Tablo 4,19'da görüldüğü üzere bağımsız değişkenler benlik saygısı ve stresle başa çıkma; bağımlı değişkeni yalnızlık anlamlı düzeyde yordamaktadır ($R = .724$, $R^2 = .524$, $\Delta R^2 = .496$, $F(11-187) = 18.736$, $p<.001$). İlgili beta değerlerine bakıldığında en güçlü yordayıcı değişken özgüven alt boyutudur ($\beta = -.268$, $p<.01$). Bunu sırasıyla benlik değeri alt boyutu ($\beta = -.261$, $p<.01$), dış yardım arama alt boyutu ($\beta = -.210$, $p<.01$), kabul bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutu ($\beta = -.199$, $p<.01$), ve aktif planlama alt boyutu ($\beta = -.154$, $p<.05$) ve kaçma-soyutlama (duygusal eylem) alt boyutu ($\beta = .115$, $p<.05$) takip etmektedir. Ayrıca depresif duygulanım, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik, dine sığınma, aktif planlama ve

kaçma-soyutlama (biyokimyasal) alt boyutları ise anlamlı bir yordayıcı değildir. Ayrıca bağımsız değişkenler, bağımlı değişkene ilişkin toplam varyansın yaklaşık 52'sini açıklanmaktadır.



BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar, alan yazında bulunan kuramsal bilgiler ve yapılan çalışmalar doğrultusunda tartışılmıştır. Ayrıca araştırmadan elde edilen sonuçlara ve bu sonuçlara dayalı olarak oluşturulan önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

5.1. 1. Benlik Saygısına İlişkin Demografik Değişkenlerin Tartışılması

Bu araştırmada Türk ve yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin benlik değeri boyutundan aldıkları puan ortalamasının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Literatürde bu araştırmanın sonuçlarına destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Örneğin bir çalışmada Türk ve yabancı uyruklu üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma uyruk değişkenine göre benlik saygısı ölçeğinin alınan puan ortalamalarının farklılığının anlamlı olmadığı saptanmıştır (Çevik, 2015). Kanada’da yerli ve yabancı uyruklu üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada da benlik saygısı değişkenine göre farklılaşmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Smith vd., 2022). Uluslararası öğrenci, kendilerini, yurtdışında eğitim sürdüren, kendi ülkelerinin parlak ve iyileri arasında algıladıkları için olumlu benlik algısına sahip olabileceklerini saptanmışlardır (Russell vd., 2010). Bu kapsamda benlik değerlerinin anlamlı olarak farklılaşmaması beklendik bir bulgudur.

Bu araştırmada Türk öğrencilerin özgüven boyutundan aldıkları puan ortalamaları, yabancı uyruklu öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Yabancı öğrenciler, akademik yaşamda öğretmenlerin iyi not alma baskısı, sosyal çevrelerde kabul edilme güçlükleri ve mesleki başarısızlık korkusu gibi stres faktörlerinin yanı sıra ek engellerle de karşı karşıya kalmaktadır (Bordini vd., 2021). Bu durumlarla karşı karşıya kalma uluslararası öğrencilerin yaşadıkları ülkenin vatandaşı olan akranlarından daha düşük özgüven düzeyine sahip olmalarına sebep olabilir. Literatürde bu araştırmanın bulgularıyla tutarlı olmayan sonuçlar da mevcuttur. Örneğin üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada Türk öğrenciler ile yabancı uyruklu öğrencilerin kendine güvenli yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puan ortalaması arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur (Yelken, 2018). Yabancı kadınlar ile Türk kadınları arasındaki özgüven düzeyi incelendiği bir araştırma sonucunda Türk ve yabancı kadınlar arasında özgüven düzeyine göre karşılaşmasında farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur (Çevik, 2015).

Bu araştırmada Türk ve yabancı uyruklu niversite ğrencilerinin depresif duygulanım boyutundan aldıkları puan ortalamasının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Alan yazın tarandığında bu sonuçla tutarlı bulgulara rastlanmaktadır. Örneğin bir çalışmada Türk ve yabancı uyruklu niversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma uyruk değişkenine göre depresif duygulanım alt boyutu alınan puan ortalamalarının farklılığının anlamlı olmadığı saptanmıştır (evik, 2015). Kazakistan’da yapılan bir çalışmada Kazakistan Trk niversite öğrencileri ile yabancı uyruklu öğrencilerin depresifi modlarındaki farklılığın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Ibrayeva vd., 2018)

Avusturalya’da yürütülen bir çalışmada Avusturalyalı öğrencilerle yabancı öğrencilerin psikolojik sıkıntı arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Brisset vd., 2010). Ayrıca bu araştırmanın sonuçları ile örtüşmeyen çalışmalara da rastlanmıştır. Örneğin bir araştırmada yabancı uyruklu niversite ğrencilerinin Türk öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek depresyon puan aldıkları saptanmıştır (Sağaltıcı, 2019). COVID-19 salgını sürecinde Almanya’da yapılan bir çalışmada ise Alman ğrencileri yabancı öğrencilere göre daha fazla depresif belirti gösterdiği saptanmıştır (Prado vd., 2024). Japonya’da yürütülen bir çalışmada uluslararası ğrencileri Japon ğrencilere göre anlamlı düzeyde daha fazla depresif modd görüldüğü saptanmıştır (Shiratori vd., 2024).

Bu araştırmada Türk ğrencilerin kendine yetme boyutundan aldıkları puan ortalamaları, yabancı uyruklu öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Bu araştırma ile tutarlı çalışmalar mevcuttur. Örneğin bir çalışmada yeni Zelanda yerli ğrenci grubu, yabancı öğrencilere göre daha yüksek öz yeterlik puan ortalamaları almışlardır (Gao & Brown, 2023). Bir başka çalışmada ise Türk niversite ğrencilerinin yabancı uyruklu öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek yetkinlik algılarını saptanmıştır (Adoum, 2017). Farklı ulus ve bölgelerden niversite ğrencilerinin öz saygı düzeyleri de farklılık gösterebilmektedir (Liu vd., 2022).

Bu araştırmanın bulguları ile örtüşmeyen çalışmalarda mevcuttur. Üniversite ğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada öz yeterlilik ile uyruk arasında anlamlı bir ilişki olmadığı saptanmıştır (Nazarlı, 2021). Başka bir çalışmada da Amerikalı yerli öğrencileri ile yabancı öğrencileri genel öz yeterlik algılarındaki farklılığın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Gajdzik, 2006).

Bu araştırmada Türk ve yabancı uyruklu niversite ğrencilerinin başarma ve üretkenlik boyutundan aldıkları puan ortalamasının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu araştırma ile tutarlı çalışmalar mevcuttur. Örneğin Hindistan’da yürütülen bir çalışmada Hindistanlı ve yabancı uyruklu öğrencilerin akademik yeterlik algıları arasında farklılığın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Varghese & Mathew, 2023). Yerli ve yabancı uyruklu niversite öğrencilerin karşılaştırılmasına yönelik araştırmalara bakıldığında sadece farklılıklar değil benzerliklerle ilgili bulgular bulunmaktadır (Perry, 2016). Örneğin bir araştırmada uluslararası ve Amerikalı ğrenciler de benzer Şekilde bu kurumdaki tüm eğitim deneyimlerini iyi ile mükemmelen arasında değerlendirdiler. Notlara göre ölçülen akademik başarı öğrenciler için de B+ ile A- arasındaydı; ancak uluslararası öğrenciler bunu Amerikalı ğrencilere göre biraz daha yüksek değerlendirdiği saptandı (Korobova & Starobin, 2015). Genel olarak değerlendirildiğinde bu araştırmada benlik saygısı leğinin alt boyutlarının uyruk değişkenine yönelik bulguların literatürde hem tutarlı hem de farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Belirli benlik kavramlarına ilişkin yargılar, kişinin hiyerarşinin en üstünde yer alan küresel benlik saygısını (veya genel benlik kavramını) oluşturmak için birleşir (Niveau vd., 2021)

Benlik saygısının kültürel olarak sınırlı bir yapı olduğu, farklı kültürlerde farklı Şekilde deneyimlendiği anlamına gelebilir veya benlik saygısının, farklı kültürlerde ortalama düzeyi yükselen veya düşen, evrensel olarak geçerli bir yapı olduğu anlamına gelebilir (Brown vd., 2009). 4-24 yaşları arasındaki 107.550 katılımcıyı içeren 118 bağımsız örnekten elde edilen boylamsal verilere dayalı olarak yapılan bir meta-analiz çalışmasında benlik saygısının; akademik, görünüm, atletik, ahlak, romantik, sosyal, matematik ve sözel yetenekler alanları incelenmiş ve benlik saygısındaki bireysel farklılıkların zaman içinde nispeten istikrarlı bir yapıya sahip olduğu saptanmıştır (Dapp & Orth, 2024).

Bu araştırmanın genel araştırma grubu, Türk araştırma grubu ve yabancı uyruklu araştırma grubundaki kadın ve erkek öğrencilerin benlik değerinden aldıkları puan ortalamasının anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Literatürde bu araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Örneğin yurttan kalan niversite öğrencileri üzerinde yapılmış bir çalışmada, cinsiyete göre benlik saygısındaki farklılaşmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Ishaq vd., 2017).

Ayrıca literatürde bu araştırmanın sonuçlarından farklı çalışmalara da rastlanmıştır. Örneğin ğretmen adayları üzerinde yapılan bir çalışmada, erkek öğrencilerin benlik değerleri alt

boyutundan aldıkları puan ortalaması kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır (Karakuş & Dereli, 2011). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, erkek öğrencilerin benlik değeri alt boyutundan aldıkları puan ortalaması kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (İdiyeva, 2020). Birleşik Arap Emirlikleri üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, erkeklerin benlik saygısı kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptandı (Al Khatib, 2012). Çinli üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada erkeklerin öz değerlerine kadınlara göre daha fazla önem verdiklerini saptanmıştır (Zhao vd., 2012)

Bu araştırmanın genel araştırma grubu, Türk araştırma grubu ve yabancı uyruklu araştırma grubundaki kadın ve erkek öğrencilerin özgüven alt boyutundan aldıkları puan ortalamasının anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu araştırma ile tutarlı olan sonuçlar mevcuttur. Örneğin üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, kadın ve erkek öğrencilerin Özgüven alt boyutu puan ortalamalarından anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır (İdiyeva, 2020).

Literatürde bu araştırma sonuçları ile tutarlı olmayan sonuçlara da rastlanmıştır. Örneğin öğretmen adayları üzerinde yapılan bir çalışmada, erkek öğretmenleri özgüven alt boyutundan aldıkları puan ortalaması kadın öğretmenlerin aldıkları puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır (Karakuş & Dereli, 2011).

Bu araştırmanın genel araştırma grubu, Türk araştırma grubu ve yabancı uyruklu araştırma grubundaki kadın ve erkek öğrencilerin depresif duygulanım alt boyutundan aldıkları puan ortalamasının anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Öğretmen adayları üzerinde yapılan bir çalışmada, kadın ve erkek öğretmenlerin depresif duygulanım alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır (Karakuş & Dereli, 2011).

Bu araştırmanın sonuçları ile tutarlı olmayan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, erkek öğrencilerin depresif duygulanım alt boyutundan aldıkları puan ortalaması kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (İdiyeva, 2020)

Bu araştırmanın genel araştırma grubu, Türk araştırma grubu ve yabancı uyruklu araştırma grubundaki kadın ve erkek öğrencilerin kendine yetme alt boyutundan aldıkları puan ortalamasının anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Literatürde bu araştırmanın sonucu

ile tutarlı çalışmalar görülmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, kadın ve erkek öğrencilerin kendine yetme alt boyutu puan ortalamalarından anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır (İdiyeva, 2020). Öğretmen adayları üzerinde yapılan bir çalışmada, kadın ve erkek öğrencilerin kendine yetme alt boyutu puan ortalamalarından anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır (Karakuş & Dereli, 2011).

Bu araştırmanın genel ve yabancı uyruklu araştırma grubunda Başarma ve Üretkenlik alt boyutunda erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalaması aldığı görülmektedir. Bu araştırmanın Türk araştırma grubunda kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin başarma ve üretkenlik alt boyutundan aldıkları puan ortalamasının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasının anlamlı olmadığı saptanmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, kadın ve erkek öğrencilerin başarma ve üretkenlik alt boyutu puan ortalamalarından anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır (Karakuş & Dereli, 2011). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, kadın ve erkek öğrencilerin başarma ve üretkenlik alt boyutu puan ortalamalarından anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır (İdiyeva, 2020).

5.1.2. Yalnızlığa İlişkin Demografik Değişkenlerin Tartışılması

Bu çalışmada yabancı üniversite öğrencilerin yalnızlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının Türk öğrencilerin aldıkları puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatüre bakıldığında bu bulguları destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Örneğin İrlanda’da yapılan bir çalışmada da uluslararası öğrencilerin, İrlandalı öğrencilere göre yalnızlık ölçeğinden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır (Martin, 2018). İngiltere’de yapılan bir çalışmada uluslararası öğrencilerin yerli öğrencilere göre daha yüksek yalnızlık yaşadıkları saptanmıştır (Jones vd., 2019). Amerika’da 91 uluslararası ve 409 Amerikalı öğrencinin üzerinde yapılan bir çalışmada, uluslararası öğrencilerin Amerikalı öğrencilere göre anlamlı düzeyde kendilerini daha yalnız algıladıkları saptanmıştır (Zhou & Cole, 2017). Amerika’da yürütülen 9 oturum süren odak grup görüşmesine dayalı bir nitel çalışmada ise uluslararası öğrencilerin Amerikalı öğrencilere göre daha fazla yalnızlık hissettikleri saptanmıştır (Lehto vd., 2014). Bir başka çalışmada ise Portekiz’de eğitim gören Afrikalı uluslararası öğrencilerin yerli öğrencilere göre daha yüksek düzeyde yalnızlık algılama durumlarının yüksek olduğu saptanmıştır (Neto, 2021). Almanya’daki yaşlı bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada Almanya’da yaşayan yaşlı Türklerin, yaşlı Almanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıklarını saptanmıştır (Fokkema & Naderi, 2013). Kanada’da üniversite

öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin algılanan yalnızlık düzeyleri Kanadalı öğrencilerden anlamı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Shahidi, 2020).

Klineberg & Hull (1979), tarafından 11 ülkeden katılımcının dâhil olduğu bir çalışmada (Brezilya, Kanada, Federal Almanya Cumhuriyeti, Fransa, Hong Kong, Hindistan, İran, Japonya) uluslararası öğrencilerin yaklaşık %70'inin algılanan yalnızlıkla ilgili risk altında olduklarını rapor edilmiştir. Avustralya'da karada ikamet eden öğrencilerle yapılan 200 yoğun görüşmeden oluşan uluslararası öğrenci araştırmasında, grubun üçte ikisinin özellikle ilk aylarda yalnızlık ve/veya izolasyon sorunları yaşadığı ortaya çıktı. Öğrenciler hem aileleriyle iletişimin kaybı nedeniyle kişisel yalnızlık hem de ağların kaybı nedeniyle sosyal yalnızlık yaşadıkları saptanmıştır (Sawir vd., 2008). Amerika'da yapılan bir çalışmada uluslararası öğrencilerin kendilerini yalnız hissetme, ev özlemi duyma ve sanki kendilerinin bir kısmını evde bırakmış gibi hissetme olasılıkları daha yüksek olduğu saptanmıştır (Rajapaksa & Dundes, 2002). Çin'de yapılan bir çalışmada uluslararası eğitim alan öğrencilerin Çinli öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek yalnızlık puanı aldıkları saptanmıştır (Bilecen vd., 2023). Yabancı öğrencilerin, ev sahibi ülkedeki kültürel normlar, dil engelleri ve arkadaşlıkların doğası da bu öğrencilerin arkadaşlık kurma becerilerini engelleyebilir ve dolayısıyla yalnızlık duygularını artırabilir (Smith & Khawaja, 2011). Vatan hasreti deneyimini bir tür özlemi -evin rahatlığı ve tanıdıklığına duyulan arzuya dair farkındalığı içerir. Evini özleyen birey ister gerçek anlamda ister coğrafi mesafe olsun, ister eve gitmenin gerektireceği fiziksel veya psikolojik emeği ilgilendiren bir mesafe olsun, kendisi ile evi arasındaki mesafe birey için yıpratıcı olabilir ve bu durum bireylerin yalnızlık algılarının artmasına sebep olabilir (Roberts & Krueger, 2021).

Ayrıca literatürde bu araştırmanın sonucunu desteklemeyen çalışmalara da rastlanmıştır. Örneğin Amerika'da ve Türkiye'de lisansüstü öğrenim gören Türk öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılmasının yapıldığı bir çalışmada anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Duru, 2005). Türkiye'de yapılan 42 uluslararası ve 35 Türk öğrenci katıldığı bir nitel çalışmada ise hiçbir öğrenci yerel ve uluslararası öğrenciler arasında bir arkadaşlık ilişkisi ile ilgili bir sorun olmadığını, uluslararası katılımcıların yalnızlık, dışlanma veya izolasyondan gibi problemlerden bahsetmediği rapor edilmiştir (Aydın, 2020). Bir başka çalışmada ise Portekiz'de yaşayan Portekizli ergenler ile İsviçre'de yaşayan Portekizli ergenler arasında yalnızlık düzeyi açısından farklılığın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Neto & Barros,

2000). Avusturalya’da Covid-19 döneminde yapılan bir çalışmada ise Avusturalyalı öğrencilerin yalnızlık düzeyleri yabancı öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır (Dingle vd., 2022).

Çalışmalarda bir fikir birliğine varılamaması kültürel farklılıklardan kaynaklanabilir. Yalnızlık, bireysel bir deneyim olmakla birlikte, toplumsal bağlamda meydana gelir ve şekillenebilir. Örneğin sosyal ilişkilere ilişkin bireysel beklentiler yalnızlık duygusunun bileşenlerindedir. Belirli bir kültürün standartlarına ilişkin normatif görüşleri doğrultusunda bazı beklentiler oluşmaktadır. Dolayısıyla aynı nesnel bireysel deneyimler, yerel kültürel normlara bağlı olarak yalnızlık üzerinde farklı etkilere sahip olabilir (Barjaková vd., 2023).

Bu araştırmanın genel araştırma grubunda erkek öğrencilerin yalnızlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları kadın öğrencilerin aldıkları puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Türk araştırma grubunda ve yabancı uyruklu araştırma grubunda; kadın ve erkek öğrencilerin yalnızlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. İlgili literatür ile bu araştırmanın sonuçları benzer niteliktedir. Örneğin bu araştırmanın genel araştırma grubunda olduğu gibi Karaoğlu, Avşaroğlu vd. Deniz (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada erkek öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları kadın öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bir başka çalışmada ise erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek yalnızlık puanları aldıkları saptanmıştır (Atli vd., 2015). Filistinli üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada da erkeklerin yalnızlık düzeylerinin kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır (Nazzal, 2018).

Ayrıca Türk ve yabancı uyruklu araştırma grubundaki sonuçlara benzer çalışmalara da rastlanmıştır. Örneğin yurtda kalan üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış bir çalışmada, cinsiyete göre yalnızlık algılarındaki farklılaşmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Ishaq, Solomon, & Khan, 2017). Türkiye’de yabancı uyruklu öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin cinsiyetlerine göre yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır (Muharrem vd., 2023). İngiltere’de uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada cinsiyete göre yalnızlık düzeylerinin değişmediği saptanmıştır (Wawera & McCamley, 2020). Amerika’da yapılan bir çalışmada uluslararası öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada kadınların ve erkeklerin yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığı saptanmıştır (Ng, 2001). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer çalışmalarda yalnızlığın cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı saptanmıştır

(Arslan vd., 2010; Korrkut & Gençtürk, 2020). Başka bir çalışmada ise kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin yalnızlık algılarındaki farklılaşmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Uğurlu, 2021). Yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada kadınların ve erkeklerin yalnızlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır (Hudaynazarov vd., 2021).

Ayrıca literatür incelendiğinde bu araştırmanın üç araştırma grubu ile de örtüşmeyen çalışmalar mevcuttur. Örneğin Birleşik Arap Emirlikleri üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, kadınların, erkek arkadaşlarına kıyasla daha yüksek yalnızlık bildirdiklerini saptanmıştır. (Al Khatib, 2012). Bir başka çalışmada ise kadın öğrencilerin yalnızlık algısı erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunduğu rapor edilmiştir (Genel, 2021).

Hem bu çalışmada hem de yapılan diğer çalışmalarda ortak bir fikir birliğine varılmadığı görülmektedir. Bu kapsamda meta-analiz sonuçlarına incelendiğinde bu araştırma ile paralel sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Örneğin Türkiye'deki yapılmış 38 lisansüstü tezin incelendiği bir meta-analiz çalışmasında 7607'si erkek ve 8444'ü kadın olmak üzere 16051 kişinin dâhil olduğu çalışma sonuçlarına göre erkeklerin yalnızlık düzeyi kadınlardan daha yüksek olsa bile yalnızlığın cinsiyet değişkenliğine göre farklılaşma durumunun etkisinin önemsiz büyüklüğe sahip olduğu saptanmıştır (Pamuk vd., 2015).

5.1.3. Stresle Başa Çıkma Tutumlarına İlişkin Demografik Değişkenlerin Tartışılması

Bu çalışmada Türk ve yabancı uyruklu üniversite öğrencilerin stresle başa çıkma tutumları envanterinden dine sığınma alt boyutundan aldıkları puan ortalamasının karşılaştırılmasına ilişkin farklılığın anlamlı olmadığı saptanmıştır. Literatürde bu araştırma ile tutarlı çalışmalara rastlanmıştır. Örneğin Türkiye'deki Arap kadın yüksek öğretim öğrencilerinin stresle baş etme becerilerinin araştırıldığı bir çalışmada, öğrenciler dini tarzlarının Türkiye'deki öğrencilerle benzer oldukları belirtmişlerdir. (Nazir & Özçiçek, 2023). Dinin kültürel ve aile değerlerinin içinde yer alması nedeniyle başa çıkma mekanizması olarak kullanılmasına yönelik etnik kökene göre farklılık gösterebilmektedir (Magee, 2014). Mevcut çalışmada Türk ve yabancı uyruklu üniversite öğrencilerin stresle başa çıkma tutumları envanterinden dine sığınma alt boyutundan aldıkları puan ortalamasının ilişkin farklılığın anlamlı olmamasının sebebi dini inançlarının benzer yapılardan oluşma durumundan kaynaklanabilir.

Bu araştırmanın bulguları ile örtüşmeyen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin bir çalışmada İngiliz öğrenciler, uluslararası öğrencilere kıyasla daha yüksek dini problem çözme

becerileri gösterdiği saptanmıştır (Alsaad, 2017). Bir başka çalışmada Koreli ve Filipinli Amerikalıların, dini başa çıkma becerilerini Avrupalı ve Amerikalılara göre daha fazla kullandıkları saptanmıştır (Bjorck vd., 2001).

Bu araştırmada Türk üniversite öğrencelerin stresle başa çıkma tutumları envanterinden dış yardım arama alt boyutundan aldıkları puan ortalamasının yabancı uyruklu öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde bu sonucu destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Örneğin Avustralya’da yapılan bazı çalışmalarda yabancı öğrencilerin yerli öğrencilere göre yardım arama davranışı anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur (Clough vd., 2019; LaMontagne vd., 2023). Ayrıca literatürde bu sonucu desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur. Örneğin üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada Türk öğrenciler ile yabancı uyruklu öğrencilerin yardım arama boyutundan aldıkları puan ortalaması arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur (Yelken, 2018).

Bu araştırmada Türk üniversite öğrencelerin stresle başa çıkma tutumları envanterinden aktif planlama alt boyutundan aldıkları puan ortalamasının yabancı uyruklu öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Literatürde bu sonucu desteklemeyen çalışmalara da rastlanmıştır örneğin üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada Türk öğrenciler ile yabancı uyruklu öğrencilerin problem çözme alt boyutu planlı yaklaşım alt boyutundan aldıkları puan ortalaması arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı bulunmuştur (Yelken, 2018). Malezya’da yapılan bir başka çalışmada yabancı öğrenciler ile yerli öğrencilerin pozitif biçimde stresle başa çıkmaları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (Faleel vd., 2012). Amerika’da yapılan bir çalışmada da stresle olumlu başa çıkmanın uyruk değişkenine göre farklılaşmadığı saptanmıştır (Stallman vd., 2022).

Bu araştırmada yabancı uyruklu üniversite öğrencelerin stresle başa çıkma tutumları envanterinden bilişsel yapılandırma alt boyutundan aldıkları puan ortalamasının Türk öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili literatür ve yapılan araştırmalar bu araştırmanın bulguları ile tutarlıdır. Yabancı uyruklu öğrencilerin farklı bir ülkede eğitimini sürdürmesine yönelik stresini, başka bir ülkede yeni deneyim ve fırsatlar olarak görüp bilişsel olarak yeniden değerlendirdikleri deneyimlere de literatürde rastlanmaktadır (Kashima & Loh, 2006; Smith & Khawaja, 2011). Uluslararası öğrenciler öğrenimlerinin başlangıcında dönem boyunca azalan orta düzeyde stres düzeyleri

sergilerken, yerel öğrenciler dönem başında çok düşük düzeyde stres düzeyleri sergilediler ve bu düzey dönem boyunca arttı. Uluslararası öğrencileri yerel öğrencilere rahatlama konusunda daha başarılı olduklarını rapor edildiği saptanmıştır (Huhn vd., 2018). Yeni Zelanda’da yapılan bir çalışmada yabancı öğrencileri yerli öğrencilere göre performansı sürdürmemeye ya da denedikten sonra daha fazla başarısızlık yaşamaktan kaçınmanın altında yatan kaygı olan performanstan kaçınma ölçeğinden anlamlı düzeyde daha yüksek puan almışlardır (Gao & Brown, 2023).

Bu araştırmada Türk ve yabancı üniversite öğrencilerin stresle başa çıkma tutumları envanterinden Kaçma-soyutlama (duygusal eylem) alt boyutundan aldıkları puan ortalamasının karşılaştırılmasına ilişkin farklılığın anlamlı olmadığı saptanmıştır. Bireyler bir stres etkenine maruz kaldıklarında, bununla başa çıkmanın farklı yolları başa çıkma tarzları olarak adlandırılır; bunlar, bireyin strese tepki olarak davranışını belirleyen nispeten istikrarlı bir dizi özelliktir (Algorani & Gupta, 2023). Bu istikrarlı yapı dikkatte alındığında bireylerin kaçma soyutlanma yoluyla stresle baş etme tarzı farklı bir ülkede eğitim almasından çok kişilik özellikleriyle alakalı bir durum olduğu göz önüne alarak anlamlı farklılık çıkmamasının literatürle örtüştüğü söylenilebilir.

Bu araştırmada yabancı üniversite öğrencilerin kaçma-soyutlama (biyokimyasal eylem) alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları, Türk üniversite öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Bu araştırma ile tutarlı çalışmalar mevcuttur. Örneğin bazı çalışmalarda uluslararası öğrencilerin kültürleşme stresi olarak başa çıkmak için alkol kullanmaya yönelebileceklerini göstermektedir (Hunt vd., 2017). Bir çalışmada ise yabancı öğrencilerin yerli öğrencilere göre daha yüksek düzeyde stres etkeni ve olumsuz ruh hali göstereceklerine ve kumar sorununun bu yüksek stres düzeyleriyle ilişkili olduğu saptanmıştır (Moore vd., 2013). Amerika’da yapılan bir çalışmada Amerikalı öğrenciler, uluslararası öğrencilere göre daha yüksek oranda kendi kendilerine neden oldukları stres etkenlerini ve stres etkenlerine karşı daha büyük davranışsal tepkiler bildirdikleri saptanmıştır (Misra & Castillo, 2004). Bu araştırma ile tutarlı olmayan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin Amerika’da yapılan bir çalışmada yerli ve yabancı öğrencilerin sağlıksız stresle başa çıkma biçimlerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır (Stallmanvd., 2022) Bir başka çalışmada ise Norveç’teki yerli ve yabancı uluslararası öğrencilerin alkol kullanım miktarlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır (Hadi, 2018). Amerika’da yapılan bir çalışmada Uluslararası Asyalı öğrenciler daha yüksek düzeyde depresyon ve daha düşük

düzyeyde alkol kullanımı veya aşırı içki içme bildirdiklerini ve bunun sebebi olarak da dini ve felsefi inançların alkol tüketimini önleyebileceğini ve koruyucu bir faktör olabileceğini, ayrıca stresi azaltmak ve başa çıkmak için alkolsüz aktivitelere yönelmenin de etkili olabileceğini belirttiler (Yeh vd., 2016).

Bu araştırmanın genel araştırma grubunda ve Türk araştırma grubundan dine sığınma alt boyutundan kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır. Yabancı uyruklu araştırma grubunda ise cinsiyet değişkenine göre farklılaşmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır. Yapılan araştırmalara bakıldığında bir fikir birliğine varılamadığı görülmektedir. Örneğin bazı çalışmalarda bu araştırmanın genel ve Türk araştırma grubunda olduğu gibi dine sığınma Alt boyutunda kadın üniversite öğrencilerinin erkek üniversite öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır (Koç, 2020; Mutlu, 2017). Bazı araştırmalardaysa yabancı uyruklu araştırma grubuyla benzer sonuçların olduğu görülmektedir. Örneğin öğretmenler üzerinde yapılan bir çalışmada cinsiyete göre dine sığınma alt boyutunda farklılaşmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Erkmen & Çetin, 2008) . Öğretmen adayları üzerinde yapılan bir çalışmada cinsiyete göre dine sığınma alt boyutunda farklılaşmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Karakuş & Dereli, 2011).

Bu araştırmanın genel araştırma grubundaki öğrencilerin bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutundan aldıkları puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Türk ve yabancı uyruklu araştırma gruplarında ise erkek üniversite öğrencileri kadın üniversite öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalaması aldıkları saptanmıştır. Literatürde benzer araştırmalarında bir fikir birliğine varılamadığı görülmektedir. Örneğin bu araştırmanın genel araştırma grubunda olduğu gibi üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı çalışmalarda bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutundan öğrencilerin aldıkları puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır (Koç, 2020; Mutlu, 2017). Öğretmenler adayları üzerinde yapılan bir çalışmada cinsiyete göre kabul bilişsel yapılanma alt boyutunda farklılaşmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Karakuş & Dereli, 2011). Bu araştırmanın sonuçlarıyla tutarlı olmayan çalışmalarda görülmektedir. Örneğin öğretmenler üzerinde yapılan bir çalışmada cinsiyete göre bilişsel yapılanma-kabul alt boyutunda kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır (Erkmen & Çetin, 2008).

Bu araştırmanın genel ve Türk araştırma grubunda kadınların erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek dış yardım arama puan aldıkları saptanmıştır. Yabancı uyruklu araştırma

grubunda ise dış yardım arama puan ortalamasının cinsiyete göre değişmediği saptanmıştır. İlgili literatür bu araştırmanın sonuçları ile örtüşmektedir. Örneğin bu araştırmanın genel ve Türk araştırma grubunda olduğu gibi üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada dış yardım arama alt boyutunda kadın üniversite öğrencilerinin erkek üniversite öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır (Koç, 2020). Ayrıca yabancı uyruklu araştırma grubunda olduğu gibi öğretmenler üzerinde yapılan bir çalışmada cinsiyete göre dış yardım arama alt boyutunda farklılaşmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Erkmen & Çetin, 2008). Öğretmenler adayları üzerinde yapılan bir çalışmada cinsiyete göre dış yardım arama alt boyutunda farklılaşmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Karakuş & Dereli, 2011). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada cinsiyete göre dış yardım arama alt boyutunda farklılaşmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Mutlu, 2017).

Bu araştırmanın genel ve yabancı uyruklu araştırma grubunda aktif planlama alt boyutu puan ortalamasının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Türk araştırma grubunda ise erkeklerin kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu saptanmıştır. Literatürde genel ve yabancı uyruklu araştırma grubunda genel ve yabancı uyruklu araştırma grubu ile benzer sonuçlara rastlanmıştır. Örneğin üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı çalışmalarda aktif planlama alt boyutundan öğrencilerin aldıkları puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır (Koç, 2020; Mutlu, 2017). Öğretmenler üzerinde yapılan bir çalışmada cinsiyete göre aktif planlama alt boyutunda farklılaşmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Erkmen & Çetin, 2008). Öğretmen adayları üzerinde yapılan bir çalışmada cinsiyete göre aktif planlama alt boyutunda farklılaşmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Karakuş & Dereli, 2011).

Bu araştırmanın genel, Türk ve yabancı uyruklu araştırma grubunda yüksek kaçma-soyutlanma (duygusal eylem) alt boyutundan kadın öğrencileri erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde bu araştırmanın sonuçları ile tutarlı çalışmaların olduğu görülmektedir. Örneğin üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı araştırmalarda kaçma-soyutlanma (duygusal eylem) alt boyutunda kadın üniversite öğrencilerinin erkek üniversite öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır (Koç, 2020; Mutlu, 2017). Bu araştırmanın sonuçlarıyla tutarlı olmayan çalışmaların olduğu da görülmektedir. Örneğin öğretmenler üzerinde yapılan bir çalışmada ise cinsiyete göre kaçma-soyutlanma (duygusal eylem) alt

boyutundan alınan puan ortalamasında farklılaşmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Erkmen & Çetin, 2008). Öğretmenler adayları üzerinde yapılan bir çalışmada cinsiyete kaçma-soyutlanma (duygusal eylem) alt boyutundan alınan puan ortalamasına ait farklılaşmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Karakuş & Dereli, 2011).

Bu araştırmanın hem genel araştırma grubunda hem de Türk ve yabancı uyruklu araştırma grubundan erkek öğrencilerin kaçma-soyutlanma (biyokimyasal eylem) alt boyutunda aldıkları puan ortalamasının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı çalışmalarda kaçma-soyutlanma (biyokimyasal eylem) alt boyutunda erkek üniversite öğrencilerinin kadın üniversite öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır (Koç, 2020; Mutlu, 2017) .

Ayrıca literatürde bu araştırmanın sonuçlarından farklı çalışmalara da rastlanmıştır. Örneği öğretmenler adayları üzerinde yapılan bir çalışmada cinsiyete göre kaçma-soyutlanma (biyokimyasal eylem) alt boyutunda farklılaşmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Karakuş & Dereli, 2011). Öğretmenler üzerinde yapılan bir çalışmada ise cinsiyete göre kaçma-soyutlanma (biyokimyasal eylem) alt boyutunda farklılaşmanın anlamlı olmadığı saptanmıştır (Erkmen & Çetin, 2008).

5.1.4. Benlik Saygısı Alt Boyutları ile Yalnızlık Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Bu araştırmanın genel araştırma grubunda, Türk araştırma grubunda ve yabancı araştırma grubunda; öğrencilerin benlik değeri puanları ile yalnızlık puanları arasında anlamlı negatif ilişkiler saptanmıştır ve benlik değerinin yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Benzer çalışmalarda bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Örneğin üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada benlik değeri ve yalnızlık arasında anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır (Kavaklı, 2019). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer çalışmada da benlik saygısı ile yalnızlık arasında anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır (Güloğlu & Kararımak, 2010; Kılıç & Karakuş, 2016; Ma vd., 2014; So & Fiori, 2022; Totan vd., 2019; van Tonder vd., 2023; Yılmaz vd., 2013; Zhao, Kong, & Wang, 2012). Ayrıca çalışmalarda benlik saygısı yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Mavd., 2014; So & Fiori, 2022; Totan, Ercan, & Öztürk, 2019; van Tonder, Jordaan, & Esterhuysen, 2023; Yılmaz vd., 2013; Zhao, Kong, & Wang, 2012). Birleşik Arap Emirlikleri üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, benlik saygısı ile yalnızlık arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişki saptanmıştır (Al Khatib, 2012). Türkiye’de eğitimini sürdüren Suriyeli üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada negatif benlik algısı ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişki

saptanmıştır. Ayrıca negatif benlik algısı yalnızlığın anlamlı pozitif bir yordayıcısıdır (İsaoğlu & Tuzuoğlu, 2021). Yurttan kalan üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış bir çalışmada yalnızlık ile benlik saygısı arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur (Ishaq, Solomon, & Khan, 2017).

Literatürde yetişkin araştırma grubu üzerinde yapılan çalışmalarda bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Örneğin yetişkinler üzerinde yapılmış bir çalışmada benlik saygısı ile yalnızlık arasında anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır (Tohumcu vd., 2019). Literatürde yetişkinler üzerinde yapılan benzer çalışmalarda da benlik saygısı ile yalnızlık arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur ve benlik saygısı yalnızlığın anlamlı negatif yordayıcısıdır (Şwitaj vd., 2015; Zhao vd., 2017). 18-60 yaş arasındaki yetişkinlerle yapılan bir çalışmada da negatif benlik algısı ile yalnızlık arasında anlamlı pozitif ilişkiler saptanmıştır (Batıgün, 2008). Sosyal medya kullanıcıları üzerinde yapılan bir çalışmada yalnızlık ile benlik değeri arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık benlik değerinin anlamlı negatif yordayıcısıdır (Türkmen vd.). Yaşlı yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada da benlik saygısı ile yalnızlık arasında anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır ve benlik saygısı yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısıdır (Xie vd., 2022).

Ergenler üzerinde yapılan çalışmalarda bu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Örneğin risk grubundaki ergenlerle yapılmış bir çalışmada yakın ilişkilerde yalnızlık ve sosyal yalnızlık ile benlik saygısı arasında negatif ilişki saptanmıştır. Ayrıca benlik saygısı; yakın ilişkilerde yalnızlığın ve sosyal yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısıdır (McWhirter vd., 2002). Ergenler üzerinde yapılan benzer çalışmalarda da benlik saygısı ve yalnızlık arasında negatif bir ilişki saptanmıştır (Brewer & Kerslake, 2015; Sakız vd., 2021).

Bu araştırmanın 3 araştırma grubunda da yalnızlık özgüven arasında negatif anlamlı bir ilişki saptanmıştır ve özgüvenin yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. İlgili araştırmalarla bu araştırmanın sonucu tutarlıdır. Örneğin üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, bireyin sosyal etkileşimlere katılma ve bu kişilerarası ilişkileri sürdürmek için inisiyatif alma becerisine ilişkin algıladığı güven olan sosyal yeterlik algısı ile yalnızlık arasında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca sosyal öz yeterlik algısı yalnızlığın anlamlı negatif yordayıcısıdır (Brown-Smythe & Sultana, 2023). Genç yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada yalnızlıkla açık öz saygı arasında anlamlı negatif ilişki saptanmıştır (Hu vd., 2013). Bir başka çalışmada da kendilik inançlarının güvenli oluşunu temsil eden benlik kavramı netliğinin yalnızlığın negatif anlamlı yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Wong vd., 2019).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada özgüvenin olması yalnızlık algısının azalmasına yardımcı olabileceği saptanmıştır (Vasileiou vd., 2019).

Ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada da yalnızlık ile özgüven arasında negatif ilişki bulunmuştur (Cheng & Furnham, 2002; Çalikuşu & Sürücü, 2020). Bir başka çalışmada özgüvenin azaltmasının yalnızlığı artırdığı sonucu rapor edilmiştir (Olmstead vd., 1991). Ergenler üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise sosyal özgüven ile sosyal yalnızlık ve ailede duygusal yalnızlık arasında pozitif ilişki bulunmuştur (İskender, 2018). Bir başka çalışmada ise yalnızlıktan muzdarip çocukların özgüvenlerinin düşük olduğu saptanmıştır (Parveen & Sadiq, 2015).

Bu araştırmanın üç araştırma grubunda da yalnızlık ve depresif duygulanım arasında pozitif anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca genel ve Türk araştırma grubunda depresif duygulanım, yalnızlığın anlamlı bir yordayıcıdır. Bir başka çalışmada da depresif duygulanım ve yalnızlık arasında anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır ve depresif duygulanım yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısıdır (Yöyen, 2017). 88 çalışmanın ve 40.068 kişilik araştırma grubunu ele alan bir meta-analiz çalışmasında ise yalnızlığın depresyonu etkileyen anlamlı bir değişken olduğu saptanmıştır (Erzen & Çikrikci, 2018). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise depresif mood ile yalnızlık arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Zawadzki vd., 2013). Benzer şekilde ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada da depresif mood ile yalnızlık arasında anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır. Yaşlı bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada yalnızlık ise depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (van Beljouw vd., 2014). Bir başka çalışmada da yalnızlık ile depresif sendromları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur ve yalnızlık depresif sendromları anlamlı düzeyde yormaktadır (Vanhalst vd., 2012). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada da depresif belirtiler ve yalnızlık arasında anlamlı pozitif ilişkiler saptanmıştır (Yıldırım, 2018).

Bu araştırmanın üç araştırma grubunda da yalnızlık ve kendine yetme arasında negatif anlamlı bir ilişki saptanmıştır. İlgili literatür bu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Örneği bir çalışmada da kendi kendine yeterlilik algısı yüksek olan bireylerin yüksek olmayan bireylere göre yalnızlık algılarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Rasmussen, 2008). Bir çalışmada da kendine yeteceği düşünen ve diğer insanlar ihtiyaç duymayacağını düşünen bireylerin yalnızlık algılarının daha fazla olduğu saptanmıştır (Petrash vd., 2021). Bazı durumlarda bireyin kendine yeterlilik hissi yanılsamaya sebep olabilir ve bireyde yalnızlık oluşabilir (Mijuskovic, 1979). Kendi kendine yeterlilik ve buna karşılık gelen bağımlılık

korkusu daha fazla yalnızlığa doğru olan bu eğilimde güçlü bir faktör olmuştur (Schwartz & Olds, 1997). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada da bireylerin kendilerini sevmelerinin yalnızlık algılarını negatif düzeyde anlamlı yordadığı saptanmıştır (Aydemir & Bayram, 2016). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir başka çalışmada da bireyin kendini olumlu değerlendirmesi ile yalnızlığı arasında negatif anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Chinawa vd., 2024). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada kendilik algısı ile yalnızlık arasında anlamlı negatif ilişki saptanmıştır (Hayali Emir, 2014).

Bu çalışmanın genel, Türk ve yabancı araştırma grubunda yalnızlık ile başarıma ve üretkenlik arasında negatif anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca üç araştırma grubunda da başarıma ve üretkenlik yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı saptanmıştır. Benzer araştırmalar da bu araştırmanın sonucu destekler niteliktedir. Örneğin bir çalışmada akademik yeterlik ile yalnızlık arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur ancak akademik yeterlik yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısı değildir (Aydin vd., 2018). Bir başka çalışmada performans benlik saygısı ile yalnızlık arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur (Bozorgpour & Salimi, 2012). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise başarısızlık şeması ile yalnızlık arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur (Abedi vd., 2020). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir başka çalışmada da güçsüzlük ve yalnızlık arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır (Atli, Keldal, & Sonar, 2015). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada yalnızlık ile yetersizlik duygusu arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır (Çimşir & Akdoğan, 2019). Ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada zayıf başarı algısı ile yalnızlık arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Eccles vd., 2023).

Literatürdeki birçok araştırmanın, bu çalışmanın bulguları ile tutarlı olduğu görülmektedir. Bunların yanı sıra ilgili meta analiz çalışmaları ve kuramsal bilgilerde bu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Örneğin bir met analiz çalışmasında yalnızlık ile benlik saygısı arasında negatif yönlü güçlü düzeyde etki büyüklüğü elde edilmiştir (Seki & Dilmaç, 2020). Ergenler üzerinde yapılmış yalnızlığın yordayıcılarıyla ilgili 95 çalışmanın incelendiği bir meta analiz çalışmasında benlik saygısının yalnızlığın yordayıcısı olarak büyük etki gücüne sahip olduğu saptanmıştır (Mahon vd., 2006).

Benlik saygısı insanlar kendi açık öz saygılarının yanı sıra çeşitli alanlarda performans ve becerilerine ilişkin değerlendirmelerin de farkındadırlar (Grover, 2021). Benlik saygısı düşük olan bireyler kendilerini sosyal olarak da olumsuz değerlendirebileceği için bu onların yalnız hissetmelerine sebep olabilir. Başka bir deyişle bireylerin benlik saygısının düşük olması

tatmin edici sosyal ilişkileri engelleyen belirli davranışlara ve bilişsel süreçlere giriştiklerini ve bunun sonucunda yalnızlık duygularını artırdıklarını düşünülmektedir (Peplau & Perlman, 1982). Düşük benlik saygısının neden yalnızlık için bir risk faktörü olduğunu görülmekle birlikte benlik saygısı ile yalnızlık arasında bir kısır döngü olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle düşük benlik saygılarının kendilerini yalnız hissetmelerine neden olduğu, bunun da benlik saygılarını tekrar düşürdüğü vb. gibi giderek daha zararlı bir sürece dâhil olabilirler (Vanhalst vd., 2013). Üniversite öğrencilerinin yalnızlıkları azaltmak için benlik saygısını artırıcı çalışmaların yapılması onların ruh sağlığına pozitif katkısı olacağı öngörülmektedir (İbrahim vd., 2017).

5.1.5 Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri Alt Boyutları ile Yalnızlık Arasındaki İlişkilerin Tartışılması

Bu araştırmanın 3 araştırma grubunda da yalnızlık ve dine sığınma arasında negatif anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca Genel ve Türk araştırma grubunda dine sığınma yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısıdır. Bir başka çalışmada da kişilerin dini inançlarına bağlılığın yalnızlığı azaltabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Chornobai, 2018). Bir başka çalışmada da olumlu dini başa çıkma ile anlamlı negatif, olumsuz dini başa çıkmayla ise anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca hem pozitif dini başa çıkma hem de negatif dini başa çıkma yalnızlığın anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır (Yıldırım vd., 2021). Yetişkin bireyler üzerinde yapılan bir başka çalışmada yalnızlık ve dine yönelme arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Öztürk, 2021). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada da olumsuz dini başa çıkma daha fazla yalnızlıkla ilişkilendirildiği saptanmıştır (Magee, 2014).

Bu araştırmanın üç araştırma grubunda da yalnızlık ve dış yardım arama arasında negatif anlamlı bir ilişki ve dış yardım aramanın yalnızlığın anlamlı negatif bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. İlgili literatürün bu araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Örneğin üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada yalnızlık ve sosyal destek arama arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Serin vd., 2010). Bir başka çalışmada da sosyal öz yeterlilik ile yalnızlık arasında anlamlı negatif ilişki bulunmuştur (Erozkan & Deniz, 2012). Yabancı uyruklu öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin sosyal destek algıları arttıkça yalnızlık algılarının azalmakta olduğu saptanmıştır (Malekısanımaleki & Altay, 2017). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada yalnızlığın yardım arama davranışını azaltabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Ghaffari vd., 2021). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma biçimlerinden olan;

sosyal destek arama düzeyleri arasında negatif yönde, ilişki saptanmıştır (Odacı, 2004). Bir başka çalışmada da sosyal destek arama ile yalnızlık arasında negatif ilişki saptanmıştır (Gifford, 2021). Yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada stresle başa çıkma tarzlarından duygusal sosyal destek kullanımı ve araçsal sosyal destek kullanımı ile yalnızlık arasında anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca duygusal sosyal destek kullanımı ve araçsal sosyal destek kullanımı yalnızlığın anlamlı negatif yordayıcılarından (Öztürk, 2021). Amerika’da eğitimini sürdüren Çinli yabancı öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada ise uzaktan ve-veya yakından sosyal destek aramanı yalnızlığı azaltıcı bir etkisi olduğu saptanmıştır (Zheng & Ishii, 2023). Bir çalışmada yalnızlık ve destek arama arasında anlamlı negatif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca destek aramanın, yalnızlığın anlamlı negatif yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Świtajvd., 2015). Filistinli öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada sosyal desteğin yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Uluslararası üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada da yalnızlık ve sosyal destek arama arasında anlamlı negatif ilişkiler saptanmıştır (Ng, 2001)

Beliren yetişkinlerin yalnız kalma riski yüksek olduğundan ve yalnızlık olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğundan, gelişmekte olan yetişkinleri yalnız hissetmekten koruyan sosyal ilişkilerin geliştirilmesi önemlidir (Schoenmakers & ten Bruggencate, 2024). Yalnızlık, kişinin daha genel olarak yabancılaştığını veya yanlış anlaşıldığını hissettiğinde, kişinin ailesi veya alıştığı sosyal çevresi gibi belirli kişilerden veya geniş bir halktan izolasyonuna bir tepki olabilir. Bir kişi, örneğin kalabalık bir şehirde veya işyerinde, etrafı başkalarıyla çevriliyken bile yalnız olabilir (Roberts & Krueger, 2021).

Bu araştırmanın 3 araştırma grubunda da yalnızlık ve aktif planlama arasında negatif anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca yabancı uyruklu araştırma grubunda aktif planlamanın, Yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Bir başka çalışmada ise aktif başa çıkma ve yalnızlık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık aktif başa çıkmanın anlamlı negatif bir yordayıcısıdır (Vanhalstvd., 2012). Yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada stresle başa çıkma tarzlarından olumlu planlama ve yalnızlık arasında anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır (Öztürk, 2021). 60-88 yaş arasındaki 312 yaşlı yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmada stresle pozitif başa çıkma yalnızlık arasında anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır (Zhao, Zhang, & Ran, 2017). Çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada yalnızlık ile stresle pozitif başa çıkma arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur, ayrıca stresle pozitif başa çıkma yalnızlığın anlamlı negatif yordayıcısıdır (Liao vd., 2014). Üniversite eğitimini sürdüren

genç yetişkinlerin pozitif başa çıkma etkinliğinin yalnızlık için koruyucu bir faktör olarak ortaya çıkmasını beklenmektedir. Başka bir deyişle pozitif başa çıkma etkinliği yüksek olanların düşük olanlara kıyas ile daha az yalnızlık yaşama olasılıkları yüksektir (Drake vd., 2016). Problem odaklı stratejilerin sürekli olarak daha düşük yalnızlık düzeyleriyle ilişkili olduğunu, dolayısıyla yalnızlık duygularını azaltmayı amaçlayan müdahalelerde dikkate alınması gerektiğini göstermektedir (Deckx vd., 2018).

Bu araştırmanın 3 araştırma grubunda da yalnızlık ve kaçma-soyutlama (duygusal eylem) arasında pozitif anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca genel ve yabancı uyruklu araştırma grubunda kaçma-soyutlama (duygusal eylem) yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısıdır. İlgili literatürün bu araştırmanın sonuçlarını desteklediği görülmektedir. Örneğin üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada ise yalnızlık düzeyleri ile sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır (Odacı, 2004). Bir başka çalışmada ise pasif başa çıkma ve yalnızlık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık pasif başa çıkmanın anlamlı pozitif bir yordayıcısıdır (Vanhalstvd., 2012). Bir başka çalışmada da sosyal yalnızlık ile kaçınarak başa çıkma arasında anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır (Walęcka-Matyja, 2019). Problemlere karşı inkâr gibi davranışsal ve duygusal savunma mekanizmalarının bireylerin yalnızlığını artırabilir (Stojadinovic, 2020). Araştırmalar duygu odaklı başa çıkma tarzlarının ise daha yüksek yalnızlık düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Deckxvd., 2018). Üniversite birinci sınıf öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada yalnızlık ile stresle negatif başa çıkma arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur (Quan vd., 2014). Yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada stresle başa çıkma tarzlarından davranışsal olarak ilgiyi kesme ve yalnızlık arasında anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca davranışsal olarak ilgiyi kesme yalnızlığın anlamlı pozitif yordayıcısıdır (Öztürk, 2021). 60-88 yaş arasındaki 312 yaşlı yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmada stresle negatif başa çıkma yalnızlık arasında anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır (Zhao, Zhang, & Ran, 2017). Çocuklar üzerinde yapılan bir çalışmada yalnızlık ile stresle negatif başa çıkma arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur, ayrıca stresle negatif başa çıkma yalnızlığın anlamlı pozitif yordayıcısıdır (Liao, Liu, & Zhang, 2014). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada yaşantısal kaçınma ile yalnızlık arasında pozitif ilişki saptanmıştır, ayrıca yaşantısal kaçınma yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Shi vd., 2016). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka çalışmalarda ise yaşantısal kaçınma ile yalnızlık arasında anlamlı pozitif ilişki saptanmıştır ve yaşantısal kaçınma yalnızlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Maitland, 2020; Mielock, 2023). Bir başka çalışmada ise yalnızlık ve

yaşantısal kaçınma arasında anlamlı pozitif ilişkiler saptanmıştır (Simon vd., 2018). Uluslararası öğrenciler üzerinde yapılan. Bir çalışmada yalnızlık ve kaçınma arasında anlamlı pozitif ilişkiler saptanmıştır (Ng, 2001).

Bu araştırmanın genel, Türk ve yabancı uyruklu araştırma grubunda yalnızlık ile kaçma-soyutlama (biyokimyasal eylem) arasında anlamlı pozitif ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca genel ve Türk araştırma grubunda kaçma-soyutlama (biyokimyasal eylem) yalnızlığın anlamlı pozitif bir yordayıcısıdır. İlgili literatür bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Örneğin bir çalışmada stresle başa çıkma yolu olarak madde kullanımının yalnızlık ile ilişkisini inceleyen bir çalışmada anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur (Segrin vd., 2018). Yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada stresle başa çıkma tarzlarından madde kullanımı ve yalnızlık arasında anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır (Öztürk, 2021). Bir başka çalışmada da başa çıkma mekanizması olarak alkol kullanmanın yalnızlığı pozitif ve anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır (Law vd., 2023). Bir başka çalışmada da zorlu yaşam olaylarıyla baş etmek için madde kullanıma yönelen bireylerin damgalanma ve yalnızlık algılarının artabileceği saptanmıştır (Ingram vd., 2020). Ergenler üzerinde yürütülen bir çalışmada da başa çıkma amaçlı alkol kullanımının yalnızlığı artırabileceği saptanmıştır (Page vd., 1993).

Bu araştırmanın genel, Türk ve yabancı uyruklu araştırma grubunda yalnızlık ile Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma arasında anlamlı negatif ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca yabancı uyruklu araştırma grubunda ile Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma yalnızlığın anlamlı yordayıcısıdır. İlgili literatür bu araştırmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Örneğin üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma biçimlerinden olan soruna yönelme düzeyleri arasında negatif yönde, ilişki saptanmıştır (Odacı, 2004). Bir başka çalışmada ise yalnızlık ile stresle yapıcı bir biçimde başa çıkma ile negatif ilişki saptanmıştır. Ayrıca yalnızlık stresle yapıcı biçimde başa çıkmanın anlamlı bir yordayıcısıdır (Fu vd., 2024). Mevcut durumlarını değiştiremeyeceklerine inanmaları ya da iyileştirilemeyeceğine inandıkları kişisel özellikleri nedeniyle yalnızlık yaşama olasılıkları daha yüksek olabilir bu sebeple bireylerin bilişsel olarak stresle yapıcı bir şekilde baş etmeleri yalnızlığı azaltan bir faktör olarak değerlendirilebilir (Besse vd., 2022). Yalnızlık ile başa çıkma arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar, tutarlı bir şekilde, problem odaklı başa çıkma tarzlarının daha düşük yalnızlık düzeyleriyle, ilişkili olduğunu göstermiştir (Deckxvd., 2018). Üniversite birinci sınıf öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada yalnızlık ile stresle pozitif başa çıkma arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur (Quanvd., 2014). Yetişkinler

üzerinde yapılan bir çalışmada stresle başa çıkma tarzlarından olumlu yeniden yorumlama ve yalnızlık arasında anlamlı negatif bir ilişki saptanmıştır (Öztürk, 2021). Yalnızlığı azaltabilmek için sosyal ilişkilerle ilgili olumsuz bilişi olumlu bilişle tekrar yapılandırabilmek önemlidir (Verity vd., 2021). Mevcut araştırmalar, stresin kontrol altına alınmasının, yalnızlığı azaltabileceğini veya önleyebileceğini ileri sürmektedir (Campagne, 2019).

Baş çıkmanın çeşitli yollarını düşünmenin yalnızlığın hafifletilmesine yardımcı olmadığı ve ısrarla yalnız olan ve iyileşen katılımcıların, yalnızlık deneyimleriyle döngüsel bir süreç riski altında oldukları, bunun da beklentileri daha sık düşürmeyi düşündükleri, bunun da yalnızlık olasılığının arttığı, dolayısıyla yalnızlık hissinin artmasına katkıda bulunduğu sonucuna vardık (Schoenmakers vd., 2015).

5.2. Sonuç

5.2.1. Genel Araştırma Grubuna İlişkin Sonuçlar

- Bu çalışmada Türk öğrenciler ile yabancı uyruklu öğrencilerin benlik değeri, depresif duygulanım, başarı ve üretkenlik alt boyutlarından aldıkları puan ortalamasının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Özgüven ve kendine yetme alt boyutlarında ise Türk öğrenciler yabancı uyruklu öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır.
- Bu çalışmada yabancı uyruklu öğrencilerin Türk öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek UCLA yalnızlık ölçeği puan aldıkları saptanmıştır.
- Bu çalışmada Türk ve yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin dine sığınma ve kaçma-soyutlanma (duygusal eylem) alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Dış yardım arama ve aktif planlama alt boyutlarından ise Türk öğrencilerin aldıkları puan ortalaması yabancı uyruklu öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca kaçma-soyutlanma (biyokimyasal eylem) ve kabul bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutlarından yabancı uyruklu öğrenciler Türk öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan elde etmişlerdir.
- Genel araştırma grubunun benlik saygısı ölçeği alt boyutlarından benlik değeri, özgüven, kendine yetme, depresif duygulanım alt boyutları cinsiyet değişikliğine göre farklılaşması anlamlı değilken başarı ve üretkenlik alt boyutunda erkek

öğrencileri kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır.

- Bu araştırmanın genel araştırma grubunda kadın öğrenciler, stresle başa çıkma tutumları envanteri alt boyutları dine sığınma, dış yardım arama ve kaçma-soyutlanma (duygusal eylem) boyutlarından anlamlı düzeyde daha yüksek puan alırken, erkek öğrenciler ise kaçma-soyutlanma (biyokimyasal eylem) alt boyuttan aldıkları puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Stresle başa çıkma tutumları envanteri alt boyutları aktif planlama ve kabul bilişsel yeniden yapılandırma alt boyutlarından genel araştırma grubundaki öğrencilerin aldıkları puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır.
- Bu araştırmanın genel araştırma grubunda erkek öğrencilerin UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puan ortalaması kadın öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Bu araştırmanın genel araştırma grubundaki öğrencilerin UCLA yalnızlık ölçeği ile benlik saygısı ölçeği alt boyutları benlik değeri, özgüven, kendine yetme başarıma ve üretkenlik arasında anlamlı negatif ilişki saptanmıştır. UCLA yalnızlık ölçeği ile depresif duygulanım alt boyutu arasında ise anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur.
- Bu araştırmanın genel araştırma grubundaki öğrencilerin UCLA yalnızlık ölçeği ile stresle başa çıkma tutumları envanteri alt boyutu dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kabul-bilişsel yeniden yapılandırma arasında anlamlı negatif ilişki saptanmıştır. UCLA yalnızlık ölçeği ile kaçma-soyutlama (biyokimyasal eylem) ve kaçma-soyutlama (duygusal eylem) alt boyutları arasında ise anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur.
- Bu araştırmanın genel araştırma grubunda bağımsız değişkenler benlik saygısı ve stresle başa çıkma değişkeni bağımlı değişken olan yalnızlık değişkeni anlamlı düzeyde yordamaktadır.

5.2.2. Türk Araştırma Grubuna İlişkin Sonuçlar

- Bu araştırmanın Türk araştırma grubundaki öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı ölçeği alt boyutları benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik boyutlarından aldıkları puan

ortalamalarının cinsiyet değişkenine farklılaşmasının anlamlı olmadığı saptanmıştır.

- Bu araştırmanın Türk araştırma grubundaki öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının farklılaşmasının anlamlı olmadığı saptanmıştır.
- Bu araştırmanın Türk araştırma grubunda kadın öğrencileri, stresle başa çıkma tutumları envanteri alt boyutları dine sığınma, dış yardım arama ve kaçma-soyutlanma (duygusal eylem) boyutlarından anlamlı düzeyde daha yüksek puan alırken, erkek öğrencileri ise aktif planlama, kaçma-soyutlama (biyokimyasal eylem) ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma boyutlarından aldıkları puan ortalamaları anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Bu araştırmanın Türk araştırma grubundaki öğrencilerin UCLA yalnızlık ölçeği ile benlik saygısı ölçeği alt boyutları benlik değeri, özgüven, kendine yetme başarıma ve üretkenlik arasında anlamlı negatif ilişki saptanmıştır. UCLA yalnızlık ölçeği ile depresif duygulanım alt boyutu arasında ise anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur.
- Bu araştırmanın Türk araştırma grubundaki öğrencilerin UCLA yalnızlık ölçeği ile stresle başa çıkma tutumları envanteri alt boyutu dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kabul-bilişsel yeniden yapılandırma arasında anlamlı negatif ilişki saptanmıştır. UCLA yalnızlık ölçeği ile kaçma-soyutlama (biyokimyasal eylem) ve kaçma-soyutlama (duygusal eylem) alt boyutları arasında ise anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur.
- Bu araştırmanın Türk araştırma grubunda bağımsız değişkenler benlik saygısı ve stresle başa çıkma değişkeni bağımlı değişken olan yalnızlık değişkeni anlamlı düzeyde yordamaktadır.

5.2.3. Yabancı Uyruklu Araştırma Grubuna İlişkin Sonuçlar

- Bu araştırmanın yabancı uyruklu araştırma grubundaki öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı ölçeği alt boyutları benlik değeri, özgüven, depresif duygulanım, kendine yetme boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmasının anlamlı olmadığı saptanmıştır. Başarıma ve üretkenlik alt boyutunda ise erkek öğrenciler kadınlardan anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları saptanmıştır.

- Bu araştırmanın yabancı araştırma grubunda öğrencilerin stresle başa çıkma tutumları envanteri alt boyutları dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kabul-bilişsel yeniden yapılandırma boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Ayrıca kaçma-soyutlanma (duygusal eylem) boyutundan kadın öğrencileri anlamlı düzeyde daha yüksek puan alırken, erkek öğrencileri ise kaçma-soyutlanma (biyokimyasal eylem) alt boyutunda anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalamaları aldıkları saptanmıştır.
- Bu araştırmanın yabancı uyruklu araştırma grubundaki öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının farklılaşmasının anlamlı olmadığı saptanmıştır.
- Bu araştırmanın yabancı uyruklu araştırma grubundaki öğrencilerin UCLA yalnızlık ölçeği ile benlik saygısı ölçeği alt boyutları benlik değeri, özgüven, kendine yetme, başarıma ve üretkenlik arasında anlamlı negatif ilişki saptanmıştır. UCLA yalnızlık ölçeği ile depresif duygulanım alt boyutu arasında ise anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur.
- Bu araştırmanın yabancı uyruklu araştırma grubundaki öğrencilerin UCLA yalnızlık ölçeği ile stresle başa çıkma tutumları envanteri alt boyutu dine sığınma, dış yardım arama, aktif planlama, kabul-bilişsel yeniden yapılandırma arasında anlamlı negatif ilişki saptanmıştır. UCLA yalnızlık ölçeği ile kaçma-soyutlama (biyokimyasal eylem) ve kaçma-soyutlama (duygusal eylem) alt boyutları arasında ise anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur.
- Bu araştırmanın yabancı uyruklu araştırma grubunda bağımsız değişkenler benlik saygısı ve stresle başa çıkma değişkeni bağımlı değişken olan yalnızlık değişkeni anlamlı düzeyde yordamaktadır.

5.3. Öneriler

Bu bölümle, araştırmanın bulgularına dayalı olarak ruh sağlığı uzmanlarına ve araştırmacılara yönelik aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

5.3.1. Ruh Sağlığı Çalışanları İçin Öneriler

- Bu çalışmada yabancı uyruklu öğrencilerin Türk öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha fazla yalnızlık algılarının olduğu saptanmıştır. Yabancı uyruklu

öğrencilerin yalnızlık algıları azaltmak için katılabilecekleri uyum etkinliklerinin sayısı artırılabilir.

- Bu araştırmada dış yardım arama ve yalnızlık arasında anlamlı negatif ilişkiler saptanmıştır, ayrıca dış yardım arama yalnızlığın anlamlı negatif yordayıcısıdır. Öğrencilerin dış yardım arama becerilerini artırmaya yönelik psikolojik danışma hizmeti almaları yalnızlık algılarının azalmasına katkı sağlayabilir.
- Bu araştırmada benlik saygısı alt boyutlarının ve stresle başa çıkma tutumlarının yalnızlığı anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Bu araştırma sonuçları bazı alan psiko-eğitim programları üniversite öğrencilerine uygulanabilir.

5.3.2 Araştırmacılar İçin Öneriler

- Bu çalışmanın araştırma grubunu beliren yetişkinlik dönemine denk gelen lisans öğrencileri oluşturmuştur. Gelecekteki araştırmalar farklı yaş grupları üzerinde yapılabilir.
- Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin genel yalnızlık algıları incelenmiştir. İleriki araştırmalarda yalnızlığın özel alanları ile benlik saygısı ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkileri incelenebilir.

KAYNAKLAR

- Abedi, A., vd. (2020). Loneliness and early maladaptive schemas in farhangian university students. *Research in Teacher Education (RTE)*, 3(1), 109-125.
- Adoum, S. Y. (2017). *Süleyman Demirel Üniversitesi'nde okuyan yerli ve yabancı öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi].
- Al Khatib, S. A. (2012). Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in United Arab Emirates college students. *Europe's Journal of Psychology*, 8(1), 159-181.
- Al-Khatib, B. A., Awamleh, H. S., & Samawi, F. S. (2012). Student's adjustment to college life at Albalqa Applied University. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(11), 7-16.
- Algorani, E. B., & Gupta, V. (2023). Coping mechanisms. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.
- Alsaad, K. S. M. (2017). *Psychosocial and mental health challenges of international students compared to British students in UK universities* University of Bedfordshire].
- Andersen, S. M., & Chen, S. (2002). The relational self: an interpersonal social-cognitive theory. *Psychological review*, 109(4), 619.
- Antonovsky, H., & Sagy, S. (1986). The development of a sense of coherence and its impact on responses to stress situations. *Journal of social psychology*, 126(2), 213-226.
- Arslan, C., vd. (2010). An investigation of loneliness and perfectionism in university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 814-818.
- Arıca, O. (2005). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı. *Psikoloji çalışmaları*, 25, 19-30.
- Atli, A., vd. (2015). Üniversite öğrencilerinin yabancılaşma ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 149-160.
- Altıok, H. Ö., Ek, N., & Koruklu, N. (2010). Üniversite öğrencilerinin benlik saygı düzeyi ile ilişkili bazı değişkenlerin incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 99-120
- Alberti, F. B. (2019). *A biography of loneliness: The history of an Emotion*. Oxford University Press.
- Aslan, M., ve Şeker Kayar, M. (2023). Örgütsel güven, örgütsel yalnızlık ve örgütsel depresyon ilişkisi: Kahramanmaraş ilinde bir uygulama. *Journal of Emerging Economies and Policy*, 8(1), 94-103.

- Avşaroğlu, S., & İdayeva, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 411-422.
- Avşaroğlu, S., & Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(18), 85-100.
- Aydemir, M., & Bayram, N. (2016). Yapısal eşitlik modellemesi ile yalnızlık, kendini affetme ve kendini sevme değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 35(1), 81-88.
- Aydin, B., vd. (2018). Yatılı bölge ortaokullarında okuyan öğrencilerde kaygı, yalnızlık, öz-yeterlik ve akademik başarı arasındaki ilişkiler. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(26), 327-348.
- Aydın, O. T. (2020). Social Interaction Between Students: Local and International Students' Experiences at a Turkish University. *Journal of International Students*, 10(2).
- Bai, J., & Ng, S. (2005). Tests for skewness, kurtosis, and normality for time series data. *Journal of Business & Economic Statistics*, 23(1), 49-60.
- Bakhtiyorovna, Y. M. (2020). Methodological Analysis Of Psychological Theories Of Feeling Loneliness. *International Journal for Social Studies*, 6(1), 241-250.
- Baltaş, A. (1998). *Öğrenmede ve sınavlarda üstün başarı*. Remzi Kitabevi.
- Baqtayan, S. M. S. (2015). Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2), 479-488.
- Barjaková, M., vd. (2023). Risk factors for loneliness: A literature review. *Social science & medicine*, 116163.
- Batıgün, A. D. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: İletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 65-75.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of personality*, 57(3), 547-579. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1989.tb02384.x>
- Bekhet, A. K., vd. (2008). Loneliness: a concept analysis. *Nursing forum*,
- Besse, R., vd. (2022). Reducing loneliness: The impact of mindfulness, social cognitions, and coping. *Psychological Reports*, 125(3), 1289-1304.
- Beutel, M. E., vd. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC psychiatry*, 17, 1-7.
- Bhagat, R. S., Allie, S. M., & Ford, D. L. (2020). Coping with stressful life events: An empirical analysis. In *Occupational stress* (pp. 93-112). CRC Press. <https://doi.org/10.1201/9781003072430>

- Bilecen, B., vd. (2023). The Dark Side of International Student Mobility: Which Students Suffer from Loneliness?
- Bjorck, J. P., vd. (2001). Ethnicity, coping, and distress among Korean Americans, Filipino Americans, and caucasian Americans. *The Journal of social psychology, 141*(4), 421-442.
- Blount, R. L., vd. (2008). Evidence-based assessment of coping and stress in pediatric psychology. *Journal of pediatric psychology, 33*(9), 1021-1045.
- Bordini, R. A., vd. (2021). Strangers in a strange land: designing a mobile application to combat loneliness and isolation among foreign university students. *Journal of Technology in Behavioral Science, 6*, 81-87.
- Bozorgpour, F., & Salimi, A. (2012). State self-esteem, loneliness and life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 69*, 2004-2008.
- Brewer, G., & Kerslake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior, 48*, 255-260.
- Brisset, C., vd. (2010). Psychological and sociocultural adaptation of university students in France: The case of Vietnamese international students. *International journal of intercultural relations, 34*(4), 413-426.
- Brown, J. D., vd. (2009). Cultural similarities in self-esteem functioning: East is East and West is West, but sometimes the twain do meet. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 40*(1), 140-157.
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research*. Guilford publications.
- Brown-Smythe, C., & Sultana, S. (2023). Examining Social Self-Efficacy as a Mediator for Insecure Attachment and Loneliness. *Professional Counselor, 13*(1), 39-54.
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current psychology, 28*, 85-97.
- Bruce, L. D., vd. (2019). Loneliness in the United States: A 2018 national panel survey of demographic, structural, cognitive, and behavioral characteristics. *American Journal of Health Promotion, 33*(8), 1123-1133.
- Büyükoztürk, Ş., vd. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınevi.
- Campagne, D. M. (2019). Stress and perceived social isolation (loneliness). *Archives of gerontology and geriatrics, 82*, 192-199.
- Cardon, M. S., & Arwine, R. P. (2024). The many faces of entrepreneurial loneliness. *Personnel psychology, 77*(1), 225-277.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of adolescence, 25*(3), 327-339.

- Chinawa, F. C., vd. (2024). Core self-evaluation and loneliness as predictors of internet addictions among undergraduate students. *GPH-International Journal of Educational Research*, 7(02), 12-23.
- Chornobai, V. (2018). Faith and loneliness. *Науковий вісник НУБіП України. Серія: Гуманітарні студії*(280), 159-166.
- Chundawat, D. S. (2018). Positive attitude and self-esteem: key to mental health. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 8(4), 555-558.
- Clough, B. A., vd. (2019). A comparison of mental health literacy, attitudes, and help-seeking intentions among domestic and international tertiary students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 47(1), 123-135.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological review*, 108(3), 593.
- Corbin, W. R., Farmer, N. M., & Nolen-Hoekesma, S. (2013). Relations among stress, coping strategies, coping motives, alcohol consumption and related problems: A mediated moderation model. *Addictive Behaviors*, 38(4), 1912-1919. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2012.12.005>
- Çalikuşu, H., & Sürücü, A. (2020). Ergenlerde özgüven ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*(83), 491-508.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çevik, Z. (2015). *Türkiyede yaşayan yabancı uyruklu öğrenciler ile Türk uyruklu öğrencilerin özgüven düzeylerinin incelenmesi* [Beykent Üniversitesi].
- Çimşir, E., & Akdoğan, R. (2019). Yalnızlık ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkide kendini saklamanın aracı rolü. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 9(1), 111-128.
- Da Estrela, C., vd. (2018). Chronic parenting stress and mood reactivity: The role of sleep quality. *Stress and health*, 34(2), 296-305.
- Dapp, L. C., vd. (2023). Testing the bottom-up and top-down models of self-esteem: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of personality and social psychology*, 124(5), 1111.
- Dapp, L. C., & Orth, U. (2024). Rank-order stability of domain-specific self-esteem: A meta-analysis. *Journal of personality and social psychology*.
- De Nadal, E., vd. (2011). Controlling gene expression in response to stress. *Nature Reviews Genetics*, 12(12), 833-845.

- Deckx, L., vd. (2018). A systematic literature review on the association between loneliness and coping strategies. *Psychology, health & medicine*, 23(8), 899-916.
- Demir, A. G. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7, 14-28.
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu Düzenleme Stratejileri Ve Benlik Saygısının Mutluluğu Yordayıcılığı. *Turkish Studies*, 13, 11.
- Dhabhar, F. S. (2014). Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. *Immunologic research*, 58, 193-210.
- Diehl, K., vd. (2018). Loneliness at universities: determinants of emotional and social loneliness among students. *International journal of environmental research and public health*, 15(9), 1865.
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: determinants of emotional and social loneliness among students. *International journal of environmental research and public health*, 15(9), 1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Dingle, G. A., vd. (2022). Loneliness, belonging, and mental health in Australian university students pre-and post-COVID-19. *Behaviour Change*, 39(3), 146-156.
- Doman, L., & Le Roux, A. (2010). The causes of loneliness and the factors that contribute towards it: a literature review. *Tydskrif Vir Geesteswetenskappe*, 50(2), 216-228.
- Drake, E. C., vd. (2016). Daily cortisol activity, loneliness, and coping efficacy in late adolescence: A longitudinal study of the transition to college. *International journal of behavioral development*, 40(4), 334-345.
- Duru, E. (2005). Amerika'da ve Türkiye'de Lisansüstü öğrenim gören Türk öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması. *Eğitim ve Bilim*, 30(137).
- Dum, T. L. (2008). *Loneliness as a way of life*. Harward University Press.
- Düşmez, İ., & Yaycı, L. (2015). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinin kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 61-84.
- Eccles, A. M., vd. (2023). Loneliness and scholastic self-beliefs among adolescents: A population-based survey. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 67(1), 97-112.
- Efe, İ. A. (2018). Olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma, ruminasyon ve stres arasındaki ilişki. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 51(2), 95-119.
- Elliott, A. (2007). *Concepts of the Self*. Polity.
- Enns, A., Eldridge, G. D., Montgomery, C., & Gonzalez, V. M. (2018). Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in

helping disciplines. Nurse education today, 68, 226-231.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.06.012>

- Erkmen, N., & Çetin, M. Ç. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*(19), 231-242.
- Erozkan, A., & Deniz, S. (2012). The influence of social self-efficacy and learned resourcefulness on loneliness. *Journal of Counseling and Education, 1*(2), 57-74.
- Erzen, E., & Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry, 64*(5), 427-435.
- Faleel, S.-F., vd. (2012). Stress, perceived social support, coping capability and depression: A study of local and foreign students in the Malaysian context. *International Journal of Psychological and Behavioral Sciences, 6*(1), 1-7.
- Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2022). The causes of loneliness: The perspective of young adults in London's most deprived areas. *PloS one, 17*(4), e0264638.
- Faul, F., vd. (2009). Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior research methods, 41*(4), 1149-1160.
<https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. sage.
- Flynn, H. K. (2003). Self-esteem theory and measurement: A critical review. Diderolehi pada April, 16, 2007.
- Fokkema, T., & Naderi, R. (2013). Differences in late-life loneliness: a comparison between Turkish and native-born older adults in Germany. *European Journal of Ageing, 10*, 289-300.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology, 48*(1), 150.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol., 55*, 745-774.
- Fu, H., vd. (2024). Relationship of Physical Activity to depression: Coping Styles and Loneliness Mediating Effects among College Students.
- Gajdzik, P. K. (2006). *Relationship between self-efficacy beliefs and socio-cultural adjustment of international graduate students and American graduate students*. Baylor University.
- Ganzel, B. L., vd. (2010). Allostasis and the human brain: Integrating models of stress from the social and life sciences. *Psychological review, 117*(1), 134.
- Gao, X., & Brown, G. T. (2023). The Relation of Students' Conceptions of Feedback to Motivational Beliefs and Achievement Goals: Comparing Chinese International

- Students to New Zealand Domestic Students in Higher Education. *Education Sciences*, 13(11), 1090.
- Genel, M. G. (2021). Öğrencilerin sosyal medya tutumları ve yalnızlık algıları: Lise ve ön lisans öğrencileri üzerine bir araştırma. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(4), 2148-2159.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 25 Step By Step (15. B.)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351033909>
- Ghaffari, Z., vd. (2021). The mediating role of help-seeking behaviors in relationship between loneliness and self-concealment with suicidal ideation in university students. *Quarterly journal of psychological studies*, 17(1).
- Gifford, A. (2021). *Understanding the Impact of Loneliness on Chronic Stress in Older Adults and the Role of Stress Management*. University of Nebraska at Omaha.
- Golshiri, P., vd. (2023). The effect of problem-solving and assertiveness training on self-esteem and mental health of female adolescents: a randomized clinical trial. *BMC psychology*, 11(1), 106.
- Goosby, B. J., vd. (2013). Adolescent loneliness and health in early adulthood. *Sociological inquiry*, 83(4), 505-536.
- Greenberg, M. (2017). *The stress-proof brain: Master your emotional response to stress using mindfulness and neuroplasticity*. New Harbinger Publications.
- Grover, S. L. (2021). Different respect motivates different people: How self-esteem moderates the effects of respect on performance. *Personality and individual differences*, 168, 110312.
- Gupta, V. (2023). Social Loneliness, Anxiety and Depression. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 14(1).
- Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., & Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375-390. <https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1576629>
- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gürsoy, O., & Gizir, C. A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(49), 137-155.
- Hadi, M. O. (2018). *Cross sectional study comparing the Quality of Life, Academic stress, Ethnic identification and Alcohol use of Norwegian and international students and examining the relationship between these variables OsloMet-Storbyuniversitetet*].

- Hamarta, E., vd. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.
- Hariharan, M., & Rath, R. (2008). *Coping with life stress: The Indian experience*. SAGE Publications Pvt. Limited.
- Harter, S. (2013). The development of self-esteem. In *Self-esteem issues and answers* (pp. 144-150). Psychology Press.
- Hawkey, L. C., ve Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Hawkey, L. C. (2022). Loneliness and health. *Nature Reviews Disease Primers*, 8(1), 22.
- Hayali Emir, S. (2014). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma biçimleri, kendilik alguları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 219–233). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-014>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical psychology review*, 26(6), 695-718.
- Ho, R. (2013). *Handbook of univariate and multivariate data analysis with IBM SPSS*. CRC press.
- Hu, Y., vd. (2013). Loneliness and their relationship to explicit and implicit self-esteem. *Psychology*, 4(5), 455-458.
- Hudaynazarova, A., vd. (2021). Yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık ve öz-tiksinme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 183-198.
- Huhn, D., vd. (2018). A comparison of stress perception in international and local first semester medical students using psychometric, psychophysiological, and humoral methods. *International journal of environmental research and public health*, 15(12), 2820.
- Hunt, J. (2013). *Loneliness: How to be alone but not lonely*. Rose Publishing.
- Hunt, E. N., vd. (2017). Acculturative stress as a moderator for international student drinking behaviors and alcohol use consequences. *Journal of ethnicity in substance abuse*, 16(3), 263-275.
- Hussin, S. H., vd. (2021). Loneliness, coping strategies and perceived social support among students of public universities in Malaysia during the COVID-19 MCO. *International Journal of Business and Society*, 22(3), 1402-1419.

- Hysing, M., Petrie, K. J., Bøe, T., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Only the lonely: a study of loneliness among university students in Norway. *Clinical psychology in Europe*, 2(1).
- Ibrahim, H. S., vd. (2017). Relationship between Loneliness and Self-esteem among Nursing College Students at Zagazig University. *Zagazig Nursing Journal*, 13(2), 207-220.
- Ibrayeva, Z., vd. (2018). Depression, anxiety and somatic distress in domestic and international undergraduate medical students in Kazakhstan. *Iranian journal of public health*, 47(6), 919.
- Ingram, I., vd. (2020). Loneliness among people with substance use problems: A narrative systematic review. *Drug and Alcohol Review*, 39(5), 447-483.
- Ishaq, G., vd. (2017). Relationship between self-esteem and loneliness among university students living in hostels. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 6(2), 21-27.
- İdiyeva, A. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü* [Doktora Tezi, Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Kırgızistan Örneği)].
- İsaoğlu, J., & Tuzuoğlu, A. (2021). Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, yalnızlık ile kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracı rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 399-424.
- İskender, M. (2018). Investigation of the Effects of Social Self-Confidence, Social Loneliness and Family Emotional Loneliness Variables on Internet Addiction. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 6(3), 1-10.
- Jones, C. P., vd. (2019). Do predictors of mental health differ between home and international students studying in the UK? *Journal of Applied Research in Higher Education*, 11(2), 224-234.
- Jordan, C. H., vd. (2020). Self-esteem. In *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 4738-4748).
- Kaba, İ. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*(73), 63-81.
- Kahrıman, İ. (2005). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Saygıları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9.
- Kallner, A. (2017). *Laboratory statistics: methods in chemistry and health sciences*. Elsevier.
- Karakuş, Ö., & Dereli, E. (2011). Öğretmen adaylarının benlik saygısı ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(4).
- Karaoğlu, N., et al. (2015). Yalnız Mısın? Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi İle İlgili Bir Çalışma. *Marmara Medical Journal*, 22(1), 19-26.

- Katz, B. A., Karalis, J., Hawes, M. T., & Klein, D. N. (2024). Lonely But Not Alone: Loneliness and Social Positive Valence Sensitivity in Emerging Adults' Everyday Lives. *Journal of Research in Personality*, 109, 1-8.
- Kashima, E. S., & Loh, E. (2006). International students' acculturation: Effects of international, conational, and local ties and need for closure. *International Journal of intercultural relations*, 30(4), 471-485.
- Kassymova, G. K., vd. (2019). Impact of stress on creative human resources and psychological counseling in crises. *International journal of education and information technologies*, 13(1), 26-32.
- Katsantonis, I., vd. (2023). Development of subjective well-being and its relationship with self-esteem in early adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 41(2), 157-171.
- Kavakli, M. (2019). Psikolojik dışlanma ve sosyal dışlanma arasındaki farklılık: benlik değeri, yalnızlık ve genel aidiyet duygusu üzerindeki etkileri. *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(20), 45-55.
- Kılıç, M., & Karakuş, Ö. (2016). The study of the relationships between social appearance anxiety, self-esteem and loneliness level among university students Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3837-3852.
- Kim, H.-Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative dentistry & endodontics*, 38(1), 52.
- Klineberg, O., & Hulll, F. W. (1979). At a Foreign University: An International Study of Adaptation and Coping. *Praeger Publishers*.
- Koç, G. G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi* Sakarya Üniversitesi].
- Koç, H., & Arslan, C. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve sabır arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 821-840.
- Kondo, M., & Kato, H. (2024). The Impact of the Peer Support Programme on Interpersonal Relationship, Self-Esteem, General Health Questionnaire and Adaptation Scale for School Environments on Six Spheres among Japanese High School Pupils. *European Journal of Psychology and Educational Research*, 7(1), 1-10.
- Kong, F., & You, X. (2013). Loneliness and self-esteem as mediators between social support and life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, 110, 271-279.
- Kopp, M. S., & Réthelyi, J. (2004). Where psychology meets physiology: chronic stress and premature mortality—the Central-Eastern European health paradox. *Brain research bulletin*, 62(5), 351-367.

- Korobova, N., & Starobin, S. S. (2015). A Comparative Study of Student Engagement, Satisfaction, and Academic Success among International and American Students. *Journal of International Students*, 5(1), 72-85.
- Korrkut, G., & Gençtürk, Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Aile Aidiyeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 8(24), 209-231.
- Kumar, N. (2017). Self-esteem and its impact on performance. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(2).
- Kurniawan, K., vd. (2023). The Effectiveness of Social Support in Adolescents to Overcome Low Self-Esteem: Scoping Review. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 5(1), 62-68.
- Kurtyılmaz, Y., vd. (2017). Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 33-52.
- LaMontagne, A. D., vd. (2023). Mental health-related knowledge, attitudes and behaviours in a cross-sectional sample of australian university students: a comparison of domestic and international students. *BMC public health*, 23(1), 170.
- Landmann, H., & Rohmann, A. (2022). When loneliness dimensions drift apart: Emotional, social and physical loneliness during the COVID-19 lockdown and its associations with age, personality, stress and well-being. *International journal of psychology*, 57(1), 63-72.
- Law, C., vd. (2023). Characteristics Associated With Loneliness and Coping Skills Utilization During the COVID-19 Pandemic. *Psychological reports*, 126(6), 2690-2706.
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological inquiry*, 1(1), 3-13.
- Leary, M. R. (1999). Making sense of self-esteem. *Current directions in psychological science*, 8(1), 32-35.
- Lee, J. E., & Kim, S. L. (2005). Relationship among stress, coping strategies, and self-esteem in nursing students taking clinical experience. *The Journal of Korean academic society of nursing education*, 11(1), 98-106.
- Lee, C.-Y. S., & Goldstein, S. E. (2016). Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter? *Journal of youth and adolescence*, 45, 568-580.
- Lehto, X. Y., vd. (2014). Intercultural interactions outside the classroom: Narratives on a US campus. *Journal of College Student Development*, 55(8), 837-853.
- Levy, P., & Lemeshow, S. (2008). *Sampling of populations*. Hoboken. NJ: Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470374597>

- Liang, J., vd. (2019). Testing high-dimensional normality based on classical skewness and Kurtosis with a possible small sample size. *Communications in Statistics-Theory and Methods*, 48(23), 5719-5732.
- Liao, C., vd. (2014). The correlation between social anxiety and loneliness of left-behind children in rural China: effect of coping style. *Health*, 2014.
- Lim, M. H., vd. (2020). Understanding loneliness in the twenty-first century: an update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 55, 793-810.
- Liu, S. (2020). *An Investigation of International Students' Perception of Social and Emotional Competence and Their Confidence of Achieving Academic Success*. Widener University.
- Liu, X., vd. (2022). Does low self-esteem predict anxiety among Chinese college students? *Psychology Research and Behavior Management*, 1481-1487.
- Ma, Z.-w., vd. (2014). The relationship between self-esteem and loneliness: Does social anxiety matter? *International Journal of Psychological Studies*, 6(2), 151.
- Magee, L. J. (2014). The Role Of Religion In The Relationship Between Loneliness And Health Behaviors.
- Mahon, N. E., vd. (2006). A meta-analytic study of predictors for loneliness during adolescence. *Nursing research*, 55(5), 308-315.
- Maitland, D. W. (2020). Experiential avoidance and fear of intimacy: A contextual behavioral account of loneliness and resulting psychopathology symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- Malekısanımalek, R., & Altay, B. (2017). Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile kaygı durumlarının belirlenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 71-96.
- Malkoç, E., & Kabasakal, E. (2021). Eğitim Çalışanlarında Ruh Sağlığı Açısından Stres ve İrrasyonelite. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 22-29.
- Mansfield, L., vd. (2021). A conceptual review of loneliness in adults: Qualitative evidence synthesis. *International journal of environmental research and public health*, 18(21), 11522.
- Mariotti, A. (2015). The effects of chronic stress on health: new insights into the molecular mechanisms of brain-body communication. *Future science OA*, 1(3).
- Martin, K. (2018). *International vs. non-international students, regarding attachment, social support, and loneliness* [Dublin Business School].
- McEwen, B. S. (2008). Central effects of stress hormones in health and disease: Understanding the protective and damaging effects of stress and stress mediators. *European journal of pharmacology*, 583(2-3), 174-185.

- McWhirter, B. T., vd. (2002). Loneliness in high risk adolescents: The role of coping, self-esteem, and empathy. *Journal of Youth Studies*, 5(1), 69-84.
- Mielock, A. (2023). *The Relationship Between Loneliness and Experiential avoidance after Implementation of a Self-Compassion Intervention* [Northern Illinois University].
- Mijuskovic, B. (1979). Loneliness and narcissism. *Psychoanalytic Review*, 66(4), 479.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of stress management*, 11(2), 132.
- Mocanu, L., & Spanache, A. I. (2021). Self-Esteem. *New Trends in Psychology*, 3(1) , 45-49.
- Monteiro, R. P., vd. (2022). The efficient assessment of self-esteem: proposing the brief rosenberg self-esteem scale. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 931-947.
- Moore, S. M., vd. (2013). Problem gambling among international and domestic university students in Australia: who is at risk? *Journal of Gambling Studies*, 29, 217-230.
- Moustakas, C. E. (2016). *Loneliness*. Hauraki Publishing.
- Muharrem, A., vd. (2023). Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Dini Başa Çıkma İlişkisinin İncelenmesi (Kilis Örneği)”. *Dini araştırmalar*, 26(64), 371-397.
- Murad, O. S. (2020). Social Anxiety in Relation to Self-Esteem among University Students in Jordan. *International Education Studies*, 13(2), 96-103.
- Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-esteem and self-compassion: A narrative review and meta-analysis on their links to psychological problems and well-being. *Psychology Research and Behavior Management*, 2961-2975.
- Mutlu, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* Necmettin Erbakan University (Türkiye)].
- Nazarlı, S. (2021). *Öz-Yeterlilik ile Girişimcilik Eğilimi Arasındaki İlişki: Türk ve Yabancı Öğrencilerin Karşılaştırılması* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi].
- Nazir, T., & Özçiçek, A. (2023). Adjustment challenges and coping strategies of Arab female international university students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1125368.
- Nazzal, I. M. (2018). *The role of satisfaction with life, social support, psychological problems, love, self-esteem satisfaction with love life and parenting styles in predicting loneliness among palestinian university students* [Master Thesis, University of Porto].
- Neto, F. (2021). Loneliness Among African International Students at Portuguese Universities. *Journal of International Students*, 11(2), 397-416.
- Neto, F., & Barros, J. (2000). Predictors of loneliness among adolescents from Portuguese immigrant families in Switzerland. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 28(2), 193-205.

- Ng, L. C.-W. (2001). *Loneliness, perceived social support, and coping among international students*. Spalding University.
- Niveau, N., vd. (2021). Self-esteem interventions in adults—a systematic review and meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 94, 104131.
- Obilor, E. I. (2023). Convenience and purposive sampling techniques: Are they the same. *International Journal of Innovative Social & Science Education Research*, 11(1), 1-7.
- Odacı, H. (2004). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma biçimlerinin yalnızlık düzeyleri ile ilişkisi. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 12.
- Olmstead, R. E., vd. (1991). Longitudinal assessment of the relationship between self-esteem, fatalism, loneliness, and substance use. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6(4), 749.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current directions in psychological science*, 23(5), 381-387.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5.
- Orzechowska, A., vd. (2013). Depression and ways of coping with stress: A preliminary study. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 19, 1050.
- Önder-Cenkseven, F., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Özkan, Z., ve Memişoğlu, S.P. (2021). Türkçe ve Türk Kültürü dersi öğretmenlerinin örgütsel sosyalleşme ve iş yaşamında yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 7(4), 1-19.
- Özodaşık, M. (2001). *Modern insanın yalnızlığı*. Çizgi Kitabevi.
- Öztürk, E. (2021). *Yetişkin bireylerde yalnızlık ve başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Pagan, R., & Malo, M. A. (2024). Dynamic Analysis of Loneliness at Older Ages in Europe by Gender. *Applied Research in Quality of Life*, 1-30.
- Page, R. M., vd. (1993). Co-Occurrence of Substance Use and Loneliness as a Risk Factor for Adolescent Hopelessness. *Journal of School Health*, 63(2), 104-108.
- Palamarchuk, I. S., & Vaillancourt, T. (2021). Mental resilience and coping with stress: A comprehensive, multi-level model of cognitive processing, decision making, and behavior. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15, 719674.

- Pamuk, M., vd. (2015). /ürkiye’de Yalnızlık Üzerine Yapılan Tezlerin Cinsiyet Bağlamında İncelenmesi: Meta Analitik Bir Çalışma. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 11(4), 1392-1414.
- Parveen, A., & Sadiq, H. (2015). Impact of Maternal Deprivation on Perceived Loneliness and Self-Confidence. And-Role of Perceived Loneliness in Leaving the Child at the Threshold of Low Self-Confidence. *Research on Humanities and Social Sciences*, 18(2), 14-23.
- Paula, K., Zengin, S., ve Kizilgeçit, M. (2011). Yalnızlık hissi: Teorik yaklaşımlar. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 11(3), 217-229.
- Peplau, L., & Perlman, D. (1982). Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy: Perspectives on loneliness. *New York*, 280.
- Perry, C. J. (2016). Comparing international and American students’ challenges: A literature review. *Journal of International Students*, 6(3), 712-721.
- Petrash, M. D., vd. (2021). Attitude to loneliness: Behavioral strategies as coping resources.
- Piko, B. F., vd. (2016). Are adolescents with high self-esteem protected from psychosomatic symptomatology? *European journal of pediatrics*, 175, 785-792.
- Pinquart, M. (2023). Behavior problems, self-esteem, and prosocial behavior in siblings of children with chronic physical health conditions: An updated meta-analysis. *Journal of pediatric psychology*, 48(1), 77-90.
- Prado, A. d. S., vd. (2024). International and domestic university students’ mental health over the course of the COVID-19 pandemic in Germany: Comparison between 2020, 2021, and 2022. *PloS one*, 19(2), e0299812.
- Quan, L., vd. (2014). The effects of loneliness and coping style on academic adjustment among college freshmen. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 42(6), 969-977.
- Radzi, A. M., vd. (2024). Self-Esteem, Life Satisfaction, and Quality of Life Among Audiology Students. *International Journal of Disability, Development and Education*, 1-12.
- Rahman, A., Bairagi, A., Dey, B. K., & Nahar, L. (2012). Loneliness and depression of university students. *The Chittagong University J. of Biological Science*, 7(1-2), 175-189.
- Rajapaksa, S., & Dundes, L. (2002). It's a long way home: International student adjustment to living in the United States. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 4(1), 15-28.
- Rasmussen, C. (2008). Lonely sounds: sonic self sufficiency, personal control, and social shields. James A. Rawley Graduate Conference in the Humanities,
- Rivera, L. M., vd. (2024). Self-esteem, ingroup favoritism, and outgroup evaluations: A meta-analysis. *Group Processes & Intergroup Relations*, 13684302231210496.

- Ribeiro, Í. J., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70-77. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
- Robbins, T. W. (2005). Controlling stress: how the brain protects itself from depression. *Nature neuroscience*, 8(3), 261-262.
- Roberts, T., & Krueger, J. (2021). Loneliness and the emotional experience of absence. *The Southern journal of philosophy*, 59(2), 185-204.
- Robinson, A. M. (2018). Let's talk about stress: History of stress research. *Review of General Psychology*, 22(3), 334-342.
- Rokach, A. (2003). Causes of loneliness of those afflicted with life-threatening illnesses. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(7), 663-674.
- Rokach, A. (2018). Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. In *Love, romance, sexual interaction* (pp. 225-244). Routledge.
- Rosenberg, M., vd. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American sociological review*, 141-156.
- Rupesinghe, S. A. (2002). *Coping styles of lonely Roman Catholic priests and their relation to use of alcohol and depressive symptoms* Adler School of Professional Psychology].
- Russell, J., vd. (2010). The international student experience: Three styles of adaptation. *Higher Education*, 60, 235-249.
- Sağaltıcı, S. (2019). *Çukurova Üniversitesi'nde öğrenim gören uluslararası üniversite öğrencilerinin sosyokültürel ve psikolojik uyum düzeyleri arasındaki ilişki* Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü].
- Şahın-Yılmaz, B., & Duy, B. (2013). Psiko-egitim uygulamasının kız öğrencilerin benlik saygısı ve akilci olmayan inançları üzerine etkisi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(39), 68-81.
- Saine, R., & Zhao, M. (2021). The asymmetrical effects of emotional loneliness vs. social loneliness on consumers' food preferences. *Food Quality and Preference*, 87, 104040.
- Sakız, H., et al. (2021). Self-esteem and perceived social competence protect adolescent students against ostracism and loneliness. *Journal of psychologists and counsellors in schools*, 31(1), 94-109.
- Salice, A. (2020). Self-esteem, social esteem, and pride. *Emotion Review*, 12(3), 193-205.
- Saltan, A., ve Kalındemirtaş Küçük, M. (2018). Yaşlı bireylerde yaşanan yer ile yalnızlık durumu arasındaki ilişkinin araştırılması. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(4), 191-198.
- Sampath, S. (2001). *Sampling theory and methods*. CRC Press.

- Saporta, N., vd. (2021). Opposing association of situational and chronic loneliness with interpersonal distance. *Brain Sciences*, 11(9), 1135.
- Sawir, E., vd. (2008). Loneliness and international students: An Australian study. *Journal of studies in international education*, 12(2), 148-180.
- Schoenmakers, E. C., & ten Bruggencate, T. (2024). Navigating loneliness: the interplay of social relationships and coping skills. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), 2339300.
- Schoenmakers, E. C., vd. (2015). Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: how are they related? *European Journal of Ageing*, 12, 153-161.
- Schwartz, R. S., & Olds, J. (1997). Loneliness. *Harvard review of psychiatry*, 5(2), 94-98.
- Segrin, C., vd. (2018). Indirect effects of loneliness on substance use through stress. *Health communication*, 33(5), 513-518.
- Seki, T., & Dilmaç, B. (2020). Benlik saygısı ve ilişkisel faktörler: Bir meta-analiz çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 853-873.
- Serin, N. B., vd. (2010). Examining the predictors of loneliness levels of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 704-708.
- Shahidi, M. (2020). *The Interrelationship amongst Depression, Loneliness, Self-Regulation, and Academic Achievement in Canadian and International Students Mount Saint Vincent University*].
- Shankar, A. (2017). Loneliness and health. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*.
- Shavelson, R. J., vd. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of educational research*, 46(3), 407-441.
- Sheldon, K. M., vd. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of personality and social psychology*, 80(2), 325.
- Shi, R., vd. (2016). Experiential avoidance mediates the association between emotion regulation abilities and loneliness. *PloS one*, 11(12), e0168536.
- Shiratori, Y., vd. (2024). Comparison of Depressive Symptoms between International and Domestic Students in a Japanese University: Pre-and Post-COVID-19 Pandemic. *Brain Sciences*, 14(5), 447.
- Shovestul, B., vd. (2020). Risk factors for loneliness: The high relative importance of age versus other factors. *PloS one*, 15(2), e0229087.
- Simon, M. P. D., vd. (2018). Loneliness and Experiential Avoidance as Predictors of Internet Addiction Among Adolescent Students. *Lagumlalang: A Refereed Journal of Interdisciplinary Synthesis*, 2(1), 1-1.
- Silverman, M. N., Heim, C. M., Nater, U. M., Marques, A. H., & Sternberg, E. M. (2010). Neuroendocrine and immune contributors to fatigue. *PM&R*, 2(5), 338-346.

- Skaug, E., vd. (2024). The longitudinal relationship between life events and loneliness in adolescence: A twin study. *Developmental psychology*.
- Smith, R. A., & Khawaja, N. G. (2011). A review of the acculturation experiences of international students. *International Journal of intercultural relations*, 35(6), 699-713.
- Smith, S. M., vd. (2022). Students starting university: exploring factors that promote success for first-year international and domestic students. *Frontiers in Education*,
- So, C., & Fiori, K. (2022). Attachment anxiety and loneliness during the first-year of college: Self-esteem and social support as mediators. *Personality and individual differences*, 187, 111405.
- Softa, H. K., Karaahmetoğlu, G. U., Demirci, U., Kılınç, E., Kandemir, A., & Durak, B. (2015). Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Benlik Saygısı, Yalnızlık Düzeyleri ve Ekileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Gümüşhane üniversitesi sağlık bilimleri dergisi*, 4(2), 227-243.
- Stallman, H. M., vd. (2022). How do university students cope? An exploration of the health theory of coping in a US sample. *Journal of American college health*, 70(4), 1179-1185.
- Stoliker, B. E., & Lafreniere, K. D. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience. *College student journal*, 49(1), 146-160.
- Stephoe, A., & Kivimäki, M. (2012). Stress and cardiovascular disease. *Nature Reviews Cardiology*, 9(6), 360-370.
- Stojadinovic, S. (2020). The role of defensive emotional distancing in loneliness of offenders with substance use disorders. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 8(3).
- Supervía, P. U., vd. (2023). Empathy, self-esteem and satisfaction with life in adolescent. *Children and Youth Services Review*, 144, 106755.
- Surkalim, D. L., vd. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: systematic review and meta-analysis. *Bmj*, 376.
- Świtaj, P., vd. (2015). Experiences of discrimination and the feelings of loneliness in people with psychotic disorders: the mediating effects of self-esteem and support seeking. *Comprehensive Psychiatry*, 59, 73-79.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics* (Vol. 5). Pearson Boston, MA.
- Tafarodi, R. ., & Swann, W. . (2001). Two-dimensional self-esteem: theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653–673. doi:10.1016/s0191-8869(00)00169-0
- Tiwari, S. C. (2013). Loneliness: A disease? *Indian journal of psychiatry*, 55(4), 320-322.

- Todeschini, R., vd. (2013). Locally centred Mahalanobis distance: a new distance measure with salient features towards outlier detection. *Analytica chimica acta*, 787, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.aca.2013.04.034>
- Tohumcu, M. U., vd. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Totan, T., vd. (2019). Mutluluk ve benlik saygısının yalnızlıkla internet bağımlılığına etkilerinin incelenmesi. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(10), 20-35.
- Tıraş, Z., Öztemel, K., ve Koçak, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Yalnızlık ve Sabır Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 15(22), 878-894. <https://doi.org/10.26466/opus.575329>
- Trzesniewski, K. H., vd. (2013). Development of self-esteem. In *Self-esteem* (pp. 60-79). Psychology Press.
- Turan, N., vd. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin stres durumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişki. *Jaren*, 5(1), 59-66.
- Türkmen, O. O., vd. Facebook ve Instagram kullanıcılarında yalnızlık ve depresyon ilişkisinde benlik değeri ve mutluluğun çoklu aracı rolleri. *KLİNİK PSİKIYATRİ DERGİSİ*, 25(1), 23-30.
- Uğurlu, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 308-319.
- Updegraff, J. A., & Taylor, S. E. (2021). From vulnerability to growth: Positive and negative effects of stressful life events. In *Loss and trauma* (pp. 3-28). Routledge.
- van Beljouw, I. M., vd. (2014). "Being all alone makes me sad": loneliness in older adults with depressive symptoms. *International psychogeriatrics*, 26(9), 1541-1551.
- van Tonder, J. I., vd. (2023). Self-esteem, interpersonal communication competence, and media and technology usage as predictors of loneliness among University students. *Sage Open*, 13(1), 21582440221148379.
- VandenBos, G. R. (2015). *APA concise dictionary of psychology*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14646-000>
- Vanhalst, J., vd. (2013). Low self-esteem as a risk factor for loneliness in adolescence: Perceived-but not actual-social acceptance as an underlying mechanism. *Journal of abnormal child psychology*, 41, 1067-1081.
- Vanhalst, J., vd. (2012). Disentangling the longitudinal relation between loneliness and depressive symptoms: Prospective effects and the intervening role of coping. *Journal of social and clinical psychology*, 31(8), 810-834.

- Varghese, M. S. M., & Mathew, M. A. M. (2023). Social Connectedness, Academic Self-efficacy and Life Satisfaction among International and Domestic College Students from India. *International Journal of Indian Psychology, 11*(3).
- Vasileiou, K., vd. (2019). Coping with loneliness at university: A qualitative interview study with students in the UK. *Mental Health & Prevention, 13*, 21-30.
- Verity, L., vd. (2021). Tell me about loneliness: interviews with young people about what loneliness is and how to cope with it. *International journal of environmental research and public health, 18*(22), 11904.
- von Heideken Wågert, P., vd. (2005). Morale in the oldest old: the Umeå 85+ study. *Age and Ageing, 34*(3), 249-255.
- Wałęcka-Matyja, K. (2019). Loneliness and coping with stress in people raised as only children and people with siblings in early adulthood. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio, 37*(1), 137-157.
- Wang, X., vd. (2024). Associations of perceived stress with loneliness and depressive symptoms: the mediating role of sleep quality. *BMC psychiatry, 24*(1), 172.
- Wang, Y., & Zeng, Y. (2024). Relationship between loneliness and internet addiction: a meta-analysis. *BMC public health, 24*(1), 858.
- Wawera, A.-S., & McCamley, A. (2020). Loneliness among international students in the UK. *Journal of Further and Higher Education, 44*(9), 1262-1274.
- Weber, E., vd. (2023). Disentangling self-concept clarity and self-esteem in young adults. *Journal of personality and social psychology.*
- Weeks, M. S., & Asher, S. R. (2012). Loneliness in childhood: Toward the next generation of assessment and research. *Advances in child development and behavior, 42*, 1-39.
- William, R., vd. (2016). Perceived Social Support and Roommate Status as Predictors of College Student Loneliness. *Journal of College & University Student Housing, 42*(2).
- Wong, A. E., vd. (2019). Self-concept clarity mediates the effects of adverse childhood experiences on adult suicide behavior, depression, loneliness, perceived stress, and life distress. *Self and identity, 18*(3), 247-266.
- Xie, J., vd. (2022). The effect of subjective age on loneliness in the old adults: The chain mediating role of resilience and self-esteem. *Frontiers in Public Health, 10*, 907934.
- Yanguas, J., vd. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis, 89*(2), 302.
- Yeh, J.-C. J., vd. (2016). Understanding differences in alcohol consumption and depressed mood between US-and foreign-born Asian and Caucasian college students. *Journal of ethnicity in substance abuse, 15*(2), 160-175.

- Yelken, C. (2018). *Yabancı uyruklu öğrenci sınavı ile Karadeniz Teknik Üniversitesine yerleşen öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları problem çözme becerileri ve yardım arama tutumları* [Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu Aşlar, R., Karakurt, P., Çapık, C., & Kasımoğlu, N. (2018). Examination of the relationship among depressive symptom, loneliness and eating attitudes in university students with sociodemographic characteristics. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(4), 264-274.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başaçıkma da gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6).
- Yıldırım, M., vd. (2021). Meaning in life, religious coping, and loneliness during the coronavirus health crisis in Turkey. *Journal of religion and health*, 1-15.
- Yılmaz, H., vd. (2013). An investigation of loneliness, self-esteem and emotional intelligence skills in university students. *International journal of academic research*, 5(1).
- Yılmaz, E., ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Educational Administration: Theory and Practice*, 15(59), 451-469.
- Yılmaz, S. (2023). Yalnızlık hissi ve duygusal zekâ ilişkisi: İlahiyat Fakültesi öğrencileri üzerinde bir inceleme. *Eskiyeni*, 50, 723-746.
- Yöyen, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2185-2198.
- Zawadzki, M. J., vd. (2013). Rumination and anxiety mediate the effect of loneliness on depressed mood and sleep quality in college students. *Health Psychology*, 32(2), 212.
- Zeigler-Hill, V., Besser, A., Myers, E. M., Southard, A. C., & Malkin, M. L. (2013). The status-signaling property of self-esteem: The role of self-reported self-esteem and perceived self-esteem in personality judgments. *Journal of Personality*, 81(2), 209-220. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2012.00790.x>
- Zhao, J., vd. (2012). Self-esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. *Personality and individual differences*, 52(6), 686-690.
- Zhao, L., vd. (2017). Positive coping style as a mediator between older adults' self-esteem and loneliness. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 45(10), 1619-1628.
- Zheng, S., & Ishii, K. (2023). Cross-cultural adaptation of Chinese international students: Effects of distant and close support-seeking. *Frontiers in Psychology*, 14, 1133487.
- Zhou, J., & Cole, D. (2017). Comparing international and American students: Involvement in college life and overall satisfaction. *Higher Education*, 73, 655-672.



EKLER

EK1. Alt Boyutlu Benlik saygısı Ölçeği

YÖNERGE: Aşağıda sizin yanıtlananız gereken bazı ifadeler sunulmuştur. Lütfen her ifadeyi dikkatlice okuyun ve size uygunluk derecesine göre cevap kâğıdında bulunan seçeneklerinden size uygun olana (X) koyunuz. İfadelerin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin nasıl hissettiğinizdir. İlgı ve yardımınız için teşekkür ederim.

	Tamamen Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Hiç Katılmıyorum
1. Diğer insanlar tarafından sevilecek özelliklere sahip değilim.	()	()	()	()	()
2. Üretken bir insanım.	()	()	()	()	()
3. Kendimi anlamıyorum.	()	()	()	()	()
4. Çaresiz olduğumu düşünüyorum.	()	()	()	()	()
5. Kendime güvenirim.	()	()	()	()	()

EK2. Yalnızlık Ölçeği UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Açıklama: Sevgili öğrenciler bu araştırma bilimsel bir amaçla yapılmaktadır ve isim istenmemektedir. Lütfen aşağıdaki ifadelerden her birinde tanımlanan durumu ne kadar sıklıkla hissettiğinizi, o ifadenin karşısındaki ilgili kısmı işaretleyerek belirtiniz. Her ifade için sadece bir sayıyı tercih ediniz.

Verdiğiniz cevaplar için teşekkür ederiz.

İfadeler	Asla	Nadiren	Bazen	Sık sık
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	4	3	2	1
2. Arkadaşıktan yoksunum.	1	2	3	4
3. Yardımını isteyebileceğim kimse yok.	1	2	3	4
4. Kendimi yalnız hissetmiyorum.	4	3	2	1
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası hissediyorum.	4	3	2	1

EK3. Stresle Başa çıkma tutumlarının Ölçeği

STRESLE BAŞETME TUTUM ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Aşağıda öğrenciliğiniz sırasında ve normal yaşantılarınız içerisinde karşılaştığınız değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıktığınızla ilgili ifadeler bulunmaktadır. Zihninizde bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak, sizin durumunuz için en uygun olan seçeneği X ile işaretleyiniz.

Hiçbir Zaman: 0 (%0)

Ara sıra: 1 (%1-25)

Bazen: 2 (%25-50)

Sık sık: 3 (%50-75)

Her zaman: 4 (%75-100)

1.	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım.	()	()	()	()	()
2.	Asıl problemim üzerinde yoğunlaşıp, gerekirse başka şeyleri bir yana bırakırım.	()	()	()	()	()
3.	Problemimle yaşamayı öğrenirim.	()	()	()	()	()
4.	Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım.	()	()	()	()	()
5.	Müzik dinleyerek birçok şeyi unuturum.	()	()	()	()	()