



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**EŞİNİ KAYBETMİŞ KADINLARDA BENLİK SAYGISI, SOSYAL
DESTEK İLE DUYGUSAL VE SOSYAL YALNIZLIK
ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

Tülay ÇIBIK

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Sevda ASQAROVA

İstanbul, 2019

**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**EŞİNİ KAYBETMİŞ KADINLARDA BENLİK SAYGISI, SOSYAL
DESTEK İLE DUYGUSAL VE SOSYAL YALNIZLIK
ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Tülay ÇIBIK
154102098**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Sevda ASQAROVA**

İstanbul, 2019



T.C.
ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ

YÜKSEK LİSANS TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

.....SOSYAL BİLİMLER..... ENSTİTÜSÜ

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 154102098		
Öğrenci Adı Soyadı	: Tülay Çıbık		
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji		
Tez Danışmanı	: Pof. Dr. Sevda ASQAROVA		
Tezin Başlığı	: Eşini Kaybetmiş Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Destek İle Duygusal Ve Sosyal Yalnızlık Arasındaki İlişkiler		
Toplantı Tarihi	: 20.02.2019	Saati	: 13:45
Öğrenci Savunmaya	: Geldi		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir.			
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın tez çalışması başarılı bulunarak KABUL edilmesine,			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonunda tez çalışmasının DÜZELTİLMESİNE , düzeltme için adaya ay EK SÜRE verilmesine (en fazla 3 ay)			
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonunda tezin REDEDİLMESİNE			
<input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ OY ÇOKLUĞU			
İle karar verilmiştir.			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi <input type="checkbox"/> Değişti		
Tezin Yeni Başlığı	: <input type="checkbox"/> Değişmedi <input checked="" type="checkbox"/> Değişti		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> Gelmedi <input checked="" type="checkbox"/> Gelmedi		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı, <input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ İLE REDEDİLMİŞTİR.			
Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza	
Başkan			
Danışman Üye	Prof. Dr. Sevda ASQAROVA		
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Semra BARIPOĞLU		
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Arzu ÖZAL İLDENİZ		
Üye			

(Tüm durumlarda jüri üyelerinin tez değerlendirme raporları gerekir.)

Sayı No :

Tarih : / / 20

Yukarıda kimlik bilgileri belirtilen ve Anabilim Dalımıza Yüksek Lisans Programı Öğrencisinin Tez Savunma Sınav Tutanağı ve eklerinin Enstitü Yönetim Kurulunda görüşülmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Not: Bu formu orijinal raporlar (bir nüsha) eklenecektir.

..... Anabilim Dalı Başkanı

(Unvanı, Adı Soyadı, İmza)

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Eşini Kaybetmiş Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Destek İle Duygusal ve Sosyal Yalnızlık Arasındaki İlişkiler” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

09.11.2018

Tülay ÇIBIK

ÖNSÖZ

Tezimin her aşamasında sabırla ve destekleri ile yanımda olan, kendisine ihtiyaç duyduğum her zaman bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, her zaman ve her koşulda beni motive eden tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Sevda Asqarova'ya bana olan inancı ve anlayışı için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmam süresince yanımda olan ve her zaman maddi ve manevi desteğini esirgemeyen çok değerli aileme tüm içtenliğimle teşekkür ederim.

Tülay ÇIBIK



ÖZET

ÇIBIK, Tülay, Yüksek Lisans, İstanbul, 2018

Eşini Kaybetmiş Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Destek İle Duygusal Ve Sosyal Yalnızlık Arasındaki İlişkiler

Bu araştırma, eşini kaybetmiş kadınlarda benlik saygısı ve sosyal destek algısının, duygusal ve sosyal yalnızlık üzerindeki etkisini ortaya koymak amacıyla nicel yöntemler çerçevesinde yapılmıştır. Araştırma İstanbul'da ikamet eden, eş kaybı yaşamış ve sonrasında evlenmemiş 171 kadın ile yapılmıştır. Araştırma kapsamında katılımcılara Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde betimleyici istatistikler, Pearson korelasyon analizi, basit doğrusal regresyon, t-test ve ANOVA kullanılmış; bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre eşini kaybetmiş kadınlarda benlik saygısı düzeyi ile birlikte aileden, arkadaşlardan ve aile dışı diğer çevrelerden alınan sosyal destekler, aile ilişkileri kapsamında duygusal yalnızlık, romantik ilişkiler kapsamında duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık algısını azaltmaktadır. Sosyodemografik açıdan yapılan değerlendirme sonuçlarına göre benlik saygısı yaşa, çocuk sahibi olma durumuna ve çalışma durumuna göre farklılaşmaktadır. Algılanan sosyal destek faktörlerinden aile dışı sosyal destek yaşa göre farklılaşırken, aile sosyal desteği yaşa ve birlikte yaşanan kişiye göre farklılaşmaktadır. Duygusal ve sosyal yalnızlık faktörleri açısından yapılan analizlerde ise sadece aile ilişkileri kapsamında duygusal yalnızlığın birlikte yaşanan kişiye göre farklılaştığı belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Eş kaybı, benlik saygısı, algılanan sosyal destek, yalnızlık.

ABSTRACT

ÇIBIK, Tülay, Master, İstanbul, 2018

Relationships Between Self Esteem, Social Support and Emotional-Social Loneliness in Women Who Lost Their Wife

This study was carried out within the framework of quantitative methods in order to reveal the effect of self-esteem and social support perception on emotional and social loneliness in women who lost their spouses. The study was carried out with 171 women who lost their spouses and resided in Istanbul. Rosenberg Self-Esteem Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support and Social and Emotional Loneliness Scale were applied to the participants. Descriptive statistics, Pearson correlation analysis, simple linear regression, t-test and ANOVA were used to analyze the data; the findings were evaluated at 95% confidence interval and 5% significance level.

According to the findings obtained from the study, the level of self-esteem in social support from family, friends and non-family circles reduce emotional loneliness within the context of family relations, emotional loneliness within the context of romantic relations and the perception of social loneliness. According to the results of sociodemographic evaluations, self-esteem varies according to age, having children and working status. On the other hand non-family social support differs according to age while the perceived social support factors and family social support varies according to age and the person who lives together. In terms of emotional and social loneliness factors, it was determined that emotional loneliness was only differs in terms of family relationships.

Keywords: Spouse loss, self-esteem, perceived social support, loneliness.

İÇİNDEKİLER

Sayfa:

YEMİN METNİ	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
GİRİŞ	1
Problem Durumu ve Önem	1
Araştırmanın Amacı	3
Araştırmanın Hipotezleri.....	3
Araştırmanın Varsayımları.....	4
Araştırmanın Sınırlılıkları	4
I. BÖLÜM	5
EŞ KAYBININ PSİKLOJİK ETKİLERİ, BENLİK SAYGISI, ALGILANAN SOSYAL DESTEK, DUYGUSAL VE SOSYAL YALNIZLIK	5
1.1. Eş Kaybının Psikolojik Etkileri.....	5
1.1.1. Eş Kaybının Sonuçlarını Etkileyen Faktörler	7
1.1.1.1 Sosyo-Demografik Özellikler	7
1.1.1.2. Kayba İlişkin Özellikler	10
1.1.1.3. Evlilik İlişkisine Ait Özellikler	13
1.1.2. Eş Kaybı ve Depresyon	14
1.1.3. Eş Kaybı ve Travma Sonrası Gelişim	17
1.2. Eş Kaybı Yaşamış Bireylerde Duygusal ve Sosyal Yalnızlık.....	22
1.3. Eş Kaybı Yaşamış Bireylerde Psikolojik Problemler İle İlişkili Kaynak Türleri	25
1.3.1. Kişisel Bir Kaynak Olarak Benlik Saygısı.....	26
1.3.2. Sosyal Bir Kaynak Olarak Algılanan Sosyal Destek	28

II. BÖLÜM	33
YÖNTEM VE BULGULAR	33
2.1. Araştırmanın Modeli	33
2.2. Evren ve Örneklem	33
2.3. Veri Toplama Araçları	34
2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu	34
2.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	35
2.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	35
2.3.4. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği	35
2.4. Kayıp ve Sıra Dışı Değerler Düzeltmeleri	36
2.5. Faktör Analitik Çözümlenmeler.....	36
2.5.1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi.....	36
2.5.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi	38
2.5.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi ...	40
2.5.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi..	42
2.5.5. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi	45
2.5.6. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi	47
2.6. Madde Analizleri ve Güvenilirlik	49
2.7. Veri Normallik Testi	51
2.8. Verilerin Analizi.....	51
2.9. Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	51
2.10. Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısı Arasındaki İlişkiler	52
2.11. Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısı Fark Testleri.....	56
2.11.1. Yaşa Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşması	56
2.11.2. Eğitim Düzeyine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşması	57
2.11.3. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşması	58
2.11.4. Çalışma Durumuna Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşması	59

2.11.5. Psikiyatrik Rahatsızlık Tanısına Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşması	60
2.11.6. Birlikte Yaşadığı İnsanlara Göre Araştırma Değişkenlerinde Farklılaşma.	60
III. BÖLÜM	62
TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRMELER	62
IV. BÖLÜM	70
SONUÇ VE ÖNERİLER	70
KAYNAKÇA	72
EKLER	86
ÖZGEÇMİŞ	90



TABLolar DİZİNİ

Sayfa:

Tablo 1. Katılımcı Bilgileri.....	34
Tablo 2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Faktör Deseni ve Açıklanan Varyans	37
Tablo 3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Ölçüm Modeli Uyum İyiliği Değerleri Tablosu.....	39
Tablo 4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Temel Geçerlilik Testleri Tablosu.....	40
Tablo 5. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Faktör Deseni ve Açıklanan Varyans	41
Tablo 6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Ölçüm Modeli Uyum İyiliği Değerleri Tablosu.....	43
Tablo 7. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Temel Geçerlilik Testleri Tablosu.....	44
Tablo 8. Yalnızlık Ölçeğinin Faktör Deseni ve Açıklanan Varyans.....	46
Tablo 9. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Ölçüm Modeli Uyum İyiliği Değerleri Tablosu.....	47
Tablo 10. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Temel Geçerlilik Testleri Tablosu.....	48
Tablo 11. Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Ölçekleri Madde ve Güvenilirlik Analizleri.....	50
Tablo 12. Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısı Basıklık Çarpıklık Değerleri.....	51
Tablo 13. Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısı Tanımlayıcı İstatistikleri .	52
Tablo 14. Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısı Korelasyon Tablosu.....	53
Tablo 15. Benlik Saygısı ve Sosyal Desteğin Duygusal Yalnızlığın Aile Boyutu Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonucu.....	54
Tablo 16. Benlik Saygısı ve Sosyal Desteğin Duygusal Yalnızlığın Romantizm Boyutu Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonucu.....	54
Tablo 17. Benlik Saygısı ve Sosyal Desteğin Sosyal Yalnızlık Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonucu.....	55

Tablo 18. Yaşa Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu	56
Tablo 19. Eğitim Düzeyine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu	57
Tablo 20. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu	58
Tablo 21. Çalışma Durumuna Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu	59
Tablo 22. Psikiyatrik Rahatsızlık Tanısına Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu	60
Tablo 23. Birlikte Yaşadığı İnsanlara Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu	61

ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa:

Şekil 1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Yamaç Birikinti Grafiği	38
Şekil 2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi	39
Şekil 3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Yamaç Birikinti Grafiği	42
Şekil 4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi	44
Şekil 5. Yalnızlık Ölçeği Yamaç Birikinti Grafiği.....	46
Şekil 6. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	48



GİRİŞ

Problem Durumu ve Önem

Bir yakınının ölmesi, insanların hayatında sıkça karşılaşılan bir durum olsa da, bu durum bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel sağlığı açısından denge ve uyumlarını bozabilmektedir (Bonanno ve Kaltman, 2001: 705-734; Hogan ve Schmidt, 2002: 615-634). Sevilen bir yakının ölümü kapsamında olan eş kaybının da, insanlar açısından psikolojik uyum bozucu ve oldukça zorlayıcı olduğu düşünülmektedir. Bazı araştırmacılar bir eş kaybının acısının, yaşam boyu sürmesi beklenen bir bağlılığın gerçekleşmemesi durumu olduğunu ve bunun da bütün kültürlerde, en stres verici yaşantılar arasında olduğunu belirtmektedir (Wallin, 2007: 16).

İnsanlar yaşlandıkça ve yaş ilerledikçe ölüm oranı da artmakta, dolayısıyla pek çok yaşlı insan için eş kaybı kaçınılmaz olmaktadır ancak kaçınılmaz olması, bu yaşam olayının zorluğunu azaltmamaktadır (Li, Liang, Toler, ve Gu, 2005: 637). Geride kalan eş, kaybın neden olduğu birçok duyguyla başa çıkmaya çalışırken, bunun yanında bir de kendinden beklenenleri karşılamak durumunda kalır. Sosyal roller, yapılması gerekenler ve günlük alışkanlıklar, eşini kaybetmiş bireyi bir kaos ortamına sürüklemektedir. Eş kaybı yaşayan kişi, kendisini büyük oranda eşiyile olan ilişkisi üzerinden tanımlamış olduğu için, bu kayıp ile beraber gelen sosyal rol de yok olur veya radikal bir şekilde değişmektedir. Rol kaybı yaşanması da kendi içinde bir stres merkezi haline gelir ve uzun süreli ilişkilerde, kişileri çok daha fazla etkileyebilmektedir (Hall, 2012: 2-3).

İnsanlar hem farklı kültür temelinde hem de birey bazında bakıldığı zaman eş kaybına uyum sağlama açısından farklılık gösterse de (Wallin, 2007: 16), yaşanan çeşitli zorluklar aslında benzerdir. Kişi, içinde olduğu gelişim dönemi açısından çeşitli sağlık problemleriyle baş etmekte, gündelik aktivitelerinin sınırlanması ile güçlük çekmektedir. Ölümün ortaya çıkardığı sıkıntılar, destek ihtiyacı, aidiyet ihtiyacında artış olması (Hinck, 2004: 779-791) gibi durumlarda görüleceği üzere, bireyin hayatla alakalı temel inançları da derinden sarsılmaktadır. Dolayısı ile bu tarz bir kayıp, birey için aynı zamanda bir varoluşsal mücadele haline de gelmektedir (Hall, 2012: 3).

Literatürdeki çalışmalara bakıldığı zaman bazı kadınların, eş ölümü yaşadktan sonra finansal güvencelerini kaybettikleri ve ekonomik kaygılara sahip oldukları (Holtlander ve Duggleby, 2010: 117-118) göze çarpmaktadır. Bunun yanında geride kalan eş için, kaybın sosyal etkileri de vardır. Eşini temel anlamda bir sosyal destek kaynağı şeklinde gören birey, bu desteğin yanında çift olarak daha önceden içinde oldukları formel ve informel gruplardan elde ettikleri sosyal destekleri de kaybettikleri için (Hobfoll, Ennis, ve Kay, 2000: 276), kaybın geride kalan eşler üzerindeki zorlayıcı etkileri üzerinde de durulmaktadır. Erken dönemlerde yapılan eş kaybıyla ilgili çalışmalarda kaybın sadece bir birey kaybı olarak değil; ayrıca ekonomik istikrar ve sosyal statü kaybıyla yaşam tarzının kaybını da içerdiği görülmüştür (Lindemann, 1944: 141-148). Bütün bu sebepler dolayısıyla eş kaybının kişiler üstündeki etkileri pratik ve duygusal açıdan zorlayıcı olmaktadır.

Kadınların yaşadığı eş kayıpları, özellikle belli yaş aralıklarında gelişimsel bir aşama ve zamanı gelen bir olay şeklinde görülebileceği için, küçümsenebilmektedir (Röcke ve Cherry, 2002: 315). Fakat hem yaşın hem de durumun gerektirdiği ilgi dolayısıyla daha yakından incelemelerin yapılması gerekir. Yaşın ilerlemesi ile görülen ve yaşanan eş kaybı ile kadınların yaşamlarında oluşan bu kaçınılmaz değişimler, travmatik hayat deneyimleri ve kronik hastalıklarda olduğu gibi, strese neden olmaktadır. Eşini kaybetmiş kadınlarda kaybın negatif etkilerinin incelendiği çalışmalarda, sıklıkla bildirilen sonuçlar arasında depresyon göze çarpmaktadır (örneğin, Li ve ark., 2005: 637-647). Diğer yandan, sevdiği bir yakının ölmesinden sonra kayıpla ilgili gösterilen olumlu sonuçların bu çalışmaların kapsamında dikkate alınmasının, kayıpla ilgili verilen tepkiler ve uygulanabilen muhtemel müdahaleler konusunda önemli bir bakış açısı sunabileceği vurgulanmaktadır (Henrie, 2013: 1). Eşini kaybetmenin özellikle yıpratıcı bir deneyim olduğu düşünülmekte, ancak bu yaşantının olumlu yönleri de bazı insanlar tarafından bildirilmektedir. Travma sonrası gelişim (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998: 1-22), sevdiği bir yakını kaybetme konusu da dahil olmak üzere, günümüze kadar birçok olumsuz yaşam olaylarında çalışmıştır ancak “eşini kaybeden kadınlar” gibi spesifik bir konunun travma sonrası gelişimleriyle ilgili yapılan araştırmalar sınırlı kalmıştır (Palladino, 2012).

Bu çalışma, alan yazında strese yol açan ve uyum bozucu bir durum şeklinde görülen eş kaybının, kayıp sonrası süreçte geride kalan eşin üzerinde görülen psikolojik etkinin, algılanan yalnızlık üzerindeki etkisini değerlendirmektedir. Literatür incelendiği zaman özellikle eş kaybı yaşadıktan 1-2 sene sonraki psikolojik etkiler üzerinde odaklanıldığı göze çarpmaktadır (van Grootheest, Beekman, van Groeno, ve Deeg, 1999: 392; Wallin, 2007: 8). Fakat yapılan çalışmalarda, eş kaybının psikolojik iyi olma durumu üzerindeki uzun vadeli etkileri de görülmektedir (Avis, Brambilla, Vass, ve McKinlay, 1991: 1063–1070). Bu çalışmada zaman kısıtlaması konulmamıştır. Hem uzun vadede hem de yakın zamanda eş kaybının psikolojik etkilerini tespit etmenin kadınların yaşam kalitesi ve uygun yaklaşımın planlanması açısından işlevsel olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı eşini kaybetmiş kadınlarda algılanan benlik saygısı, algılanan sosyal destek ile duygusal ve sosyal yalnızlık arasındaki ilişkinin ortaya koyulmasıdır. Bununla birlikte eş kaybı yaşayan kadınların benlik saygısı, sosyal destek algısı ve yalnızlık düzeylerinin sosyo-demografik özelliklerine göre değişiminin belirlenmesi araştırmanın bir diğer amacıdır.

Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Eş kaybı yaşayan kadınlarda benlik saygısının, algılanan yalnızlık düzeyi üzerinde anlamlı etkisi vardır.

H₂: Eş kaybı yaşayan kadınlarda algılanan sosyal desteğin, algılanan yalnızlık düzeyi üzerinde anlamlı etkisi vardır.

H₃: Eş kaybı yaşayan kadınların benlik saygısı algıları sosyodemografik değişkenlere (yaş, eğitim düzeyi, çocuk sahibi olma durumu, çalışma durumu, tanısı koyulmuş psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumu ve birlikte yaşanan kişi) göre farklılaşmaktadır.

H₄: Eş kaybı yaşayan kadınların sosyal destek algıları sosyodemografik değişkenlere (yaş, eğitim düzeyi, çocuk sahibi olma durumu, çalışma durumu, tanısı

koyulmuş psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumu ve birlikte yaşanan kişi) göre farklılaşmaktadır.

H5: Eş kaybı yaşayan kadınların yalnızlık algıları sosyodemografik değişkenlere (yaş, eğitim düzeyi, çocuk sahibi olma durumu, çalışma durumu, tanısı koyulmuş psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumu ve birlikte yaşanan kişi) göre farklılaşmaktadır.

Araştırmanın Varsayımları

1. Ölçme araçlarının istenen özelliği ölçme yeterliliğinde olduğu ve örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

2. Araştırmaya katılan tüm kadınların, ölçeklerde sorulan soruları ve yöneltilen ifadeleri, samimi ve gerçek durumlarını yansıtacak şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma 18-65 yaş aralığında eş kaybı yaşayan 171 kadın ile sınırlandırılmıştır.

2. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlandırılmıştır.

I. BÖLÜM

EŞ KAYBININ PSİKLOJİK ETKİLERİ, BENLİK SAYGISI, ALGILANAN SOSYAL DESTEK, DUYGUSAL VE SOSYAL YALNIZLIK

1.1. Eş Kaybının Psikolojik Etkileri

Sevilen birinin ölüm nedeniyle kaybı evrensel bir insan deneyimi olmakla birlikte (Büchi, Mörgeli, Schnyder, Jenewein, Hepp, Jina ve ark., 2007: 107) insan hayatındaki en zorlayıcı ve stresli deneyimlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Öyle ki; travmatik sonuçlarının olması nedeniyle (Murphy, Johnson ve Logan, 2002: 383) literatürde sevilen yakının kaybı “travmatik olay” veya “travma” olarak kabul edilmektedir (Michael ve Cooper, 2013: 18-33). Sevilen birinin kaybı sonrası çoğunlukla üzüntü, kaybedilen kişiye özlem ve ‘bir şeylerin farklı olmasına yönelik genel bir istek’ gibi tepkiler görülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004a: 2).

Kayıp türleri, sıklıkları açısından incelendiğinde sevilen yakının ölümünün ilk sıralarda yer aldığı görülmektedir (Parkes, 1998: 856). Yaşın ilerlemesiyle kişilerin yakın birini kaybetme olasılığı artarak yaygın bir deneyim haline gelir ve kişi sevdiklerine arka arkaya veda etmek durumunda kalabilir (Lalivie d’Epinay, Cavalli, ve Guillet, 2009: 302). Literatürde sevilen yakının kaybı (bereavement) kategorisinde bulunan eş kaybının ise en zorlayıcı kayıplardan biri olduğu düşünülmektedir (Byrne ve Raphael, 1997: 241; Carr, House, Wortman, Nesse, ve Kessler, 2001: 237). Bazen daha erken yaşanan eş kayıplarının yanı sıra çoğu insan yetmişli yaşlarının başında eş kaybını deneyimlemektedir (Naef, Ward, Mahrer-Imhof, ve Grande, 2013: 1109).

Eş kaybının etkileri geride kalan birey için acılı ve kişinin pek çok açıdan güçsüzleşmesine yol açan bir etki oluşturabilir (Bonanno, Wortman, ve Nesse, 2004: 260-269). Eş kaybı ile ilgili çoğu araştırma böylesi büyük bir kaybın psikolojik, fiziksel, sağlık ve sosyal ilişkilerde bozulma gibi pek çok olumsuz sonuç içerebileceğini göstermektedir (Lee ve DeMaris, 2007: 56-60; Wallin, 2007: 20). Kaybın sonrasında kişilerin hayatında

meydana gelen değişimlerin ve yaşam stabilitesinin bozulmuş olmasının eşlik eden yas duygularıyla beraber kişilerin psikolojik uyumlarını etkilediği bilinen bir olgudur. Nitekim yapılan araştırmalar da eşini kaybetmiş bireylerde depresyon (Bekaroğlu ve ark., 1991: 174; Lee ve DeMaris, 2007: 63-68; Li ve ark., 2005), kaygı (Holtslander ve Duggleby, 2010: 115), ölüm anksiyetesi (Chan ve Chan, 2011: 158), yalnızlık duyguları (Chan ve Chan, 2011: 152; Holtslander, ve Duggleby, 2010: 115), konsantrasyon zorluğu, motivasyon eksikliği (Holtslander, ve Duggleby, 2010: 115) gibi psikolojik etkileri ile uyku problemleri (Carlsson ve Nilsson, 2007: 397; Kowalski ve Bondmass, 2008: 23), artan kalp krizi riski ve kilo değişiklikleri (Holtslander, ve Duggleby, 2010: 115), yüksek oranda hastane yatışı ve ölüm riskinin artışı (Elwert ve Christakis, 2008: 2092; Nihitila ve Martikainen, 2008: 1228) gibi fizyolojik etkilerinin olduğunu göstermiştir.

Eş kaybının bireyler üzerindeki etkilerinin boylamsal olarak incelendiği bir araştırmada eşini kaybeden erkekler ve kadınların günlük hayata özgü bazı problemlerle etkili bir şekilde baş etme konusunda sıkıntı yaşadığı ve %73'üne yakınının bu eksikliklerin baş etmelerini daha da güçleştirdiğini ifade ettikleri belirlenmiştir. Erkeklerin yemek yapma, alışveriş ve ev temizleme; kadınların ise ev tamirleri, yasal görevler, ekonomik kayıtlar gibi becerilerde zorlandıkları görölmüştür (Lund, Caserta, ve Dimond, 1993: 246). Benzer şekilde başka bir boylamsal çalışmada da önceden, ölen eşin yapıyor olduğu işlerin nasıl yapılacağını öğrenmek yani yeni beceriler edinme konusu, eşini kaybeden bireyler için büyük bir zorlanma konusu olmuştur. Bunun yanı sıra genel olarak verilen cevapların yol arkadaşını kaybetme hissiyle alakalı yalnızlık, hatırlatıcılar, yıl dönümleri, yalnız bir kişi olarak sosyalleşme ve kronik hastalıklar, ekonomik endişeler gibi durumlar ile ilgili olduğu görölmüştür (Anderson ve Dimond, 1995: 310-311).

Naef ve arkadaşlarının (2013: 1116) 65 yaş ve üstündeki bireylerin eş kaybı deneyimlerini kaybın anlamı, kaybın yarattığı duygular, kaybın sonrasında günlük aktivitelerin durumu ve kayıpla baş etmek için hangi stratejilerin kullanıldığına yönelik araştırma bulgularını gözden geçirdikleri çalışmaya göre; geride kalan eşlerin hem günün belli zamanlarında (örneğin yemek zamanları) hem de yılın belli zamanlarında (örneğin yıl dönümleri) zorluklar yaşadıkları, günlük yaşam içerisine yayılmış yoğun bir yalnızlık duygusu bildirdikleri, sosyal dünyada kendilerini yeniden konumlandıkları görölmüştür.

1.1.1. Eş Kaybının Sonuçlarını Etkileyen Faktörler

İnsan hayatı boyunca yaşanabilecek en büyük kayıplardan biri eşin ölümüdür ve pek çok araştırmacı eş ölümünden sonra geride kalan eşlerin düzelmeleri, iyi oluşun birden çok yönüne dair araştırmalar yaparak kayıp sonrası uyumda önemli olan faktörleri belirlemeye çalışmıştır (Anderson ve Dimond, 1995: 308). Bu noktada cinsiyet başta olmak üzere birtakım sosyo-demografik özellikler, kaybın yapısı (nedeni, beklenirliği, bakım verme, kayıptan itibaren geçen zaman), evlilik ilişkisinin niteliği gibi faktörlerin eş kaybının sonuçlarını çeşitli derecelerde etkilediği görülmektedir.

1.1.1.1 Sosyo-Demografik Özellikler

Eş kaybının cinsiyetler üzerindeki etkisi konusunda literatür bulguları incelendiğinde ortak bir sonuca varılamadığı dikkat çekmektedir. Bazı araştırmacılara göre kadınlar erkeklere göre daha fazla ve daha uzun süre bundan etkileniyorken başka araştırmalar erkeklerin, kaybın sonrasında depresyona daha yatkın olduğunu göstermektedir (örneğin, van Grootheest ve ark., 1999: 394). Öte taraftan eş kaybındaki depresyon oranlarında cinsiyet farklılığı gözlemlenmediğini bildiren araştırmacılar da mevcuttur (örneğin, Li ve ark., 2005: 645).

Genel olarak kadınların eş kaybıyla baş etmede erkeklere göre daha iyi beceri sergileme eğilimi olduğu düşünülmektedir. Bowling (1989: 135) 75 yaşın üstündeki erkeklerin baş etmede artan zorluklar gösterme eğilimi olduğunu belirtmiştir. Bierhal ve arkadaşları (1996: 303) eşini kaybeden kadın ve erkeklerin kayıptan 3 yıl sonrasına kadar yas düzeylerinin stabil olduğunu; sonraki değerlendirmede kadınların daha fazla düzelmeye olanağı olduğunu, erkeklerin kayıptan sonra iyileşmede artan güçlükler yaşadığını bulmuşlardır. Umberson, Wortman ve Kessler (1992: 19) eş kaybının kadınlara kıyasla erkeklerde daha güçlü etkileri olduğunu ileri sürmüştür.

Cinsiyetler arasındaki farklılığa değinen ve açıklama getirmeye çalışan Li ve arkadaşları (2005: 638-643) yaptıkları çalışmada Amerika gibi batı toplumlarında yürütülen çalışmalarda genel olarak eş kaybının kadınlara göre erkeklerde daha güçlü olumsuz etkileri bulunduğunu belirtmiş ve bunun nedeni olarak toplumun kültürel değerleri ve sahip olduğu sosyal sistemlerin farklı oluşunu işaret etmişlerdir. Cinsiyet

rolleri ve erişilebilen sosyal destek gibi bağlamların kültürler arasında dikkate değer bir şekilde farklı olduğunun altı çizilmektedir. Aynı araştırmanın sonuçları incelendiğinde ise eş kaybında cinsiyetin anlamlı farkına rastlanmamakla birlikte; evli olan katılımcılarla yapılan karşılaştırmaların sonucu kadınların genel olarak erkeklerden daha depresif belirtiler gösterdiği yönünde olmuştur.

Eş kaybının cinsiyetler üzerindeki farklı etkileriyle ilgili olarak yapılan bir diğer nedensel açıklamanın evliliğin iki cinsiyet üzerindeki farklı koruyucu etkileriyle ilgili olabileceği görülmektedir. Evliliğin kendine has sosyal, duygusal ve araçsal yönlerinin erkekler ve kadınlar arasında farklılaşabileceği düşünülmektedir (van Grootheest ve ark., 1999: 391). Lee, DeMaris, Bavin ve Sullivan'a göre (2001: 60) cinsiyet farklılıklarındaki temel sebep evliliğin depresyona karşı erkeğe daha güçlü bir koruma sağlamasıdır ve bu nedenle erkekleri psikolojik olarak daha fazla etkilemektedir. Erkeklerin eşlerini duygusal destek için birincil kaynak olarak görmeleri eş kaybindan psikolojik olarak zarar görmeye daha fazla olan yatkınlıklarını açıklayabilecek bir diğer neden olarak görülebilir (Li ve ark., 2005: 639).

Eş kaybının ardından kadınların finansal zorluklar yaşama ihtimali var iken erkeklerin duygusal bir boşluk ve ev içinin yönetimi konusunda zorluklar yaşamalarının olası olduğu düşünülmektedir (Lund ve ark., 1993: 245-246; Umberson ve ark, 1992: 10). Erkeklerin, ev içi yönetimini genel olarak eşleri hallettiği için evlilikten önemli miktarda daha fazla araçsal avantaj elde ettiği ve bu nedenle çiftler arasında kadının ölümünün erkeğin bu rolü almasını ve yeni görevleri öğrenmesini gerektirdiği için genellikle zorluk yarattığı düşünülebilir. Öte taraftan genel olarak kadınlar evlilikten daha fazla ekonomik avantaj sağladığı için eşlerinin ölümüyle birlikte gelirlerinde azalma yaşadıkları belirtilmektedir (van Grootheest ve ark., 1999: 392). Dolayısıyla eş kaybı ve cinsiyet ilişkisi konusunda eş kaybının kadınlar ve erkekleri farklı etkilediği ifade edilmektedir (Lee ve ark., 2001: 56; Umberson ve ark., 1992: 10).

Bu farklılığa ilişkin bir diğer nedensel açıklamanın toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili olduğu görülmektedir. Cinsiyete ilişkin kültürel beklentiler, duyguların yaşanması ve ifade edilmesi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Kaybın yarattığı üzüntü ve hassasiyet duyguları 'erkekçe' bulunmadığından erkekler duygularını ifade etme konusunda pek teşvik edilmezler (Akt., Hall, 2002: 7; Thompson, 1995). Bu durumun eş

kaybı yaşayan bireyler için ileri yaşlarda görevlerin belirgin ve yerleşmiş olması sebebiyle daha belirgin olduğu düşünülmektedir. Hem artık yaşının ilerlemiş olması hem de kaybı için yas tutan bir erkek kendi hissettiği güçlü duygulardan ötürü benlik duygusu ve sosyal normlarla çatışma duygusu yaşayabilir (Hall, 2012: 7). Dolayısıyla kayba ilişkin yapılan çalışmalarda cinsiyet farklılıklarının araştırılması konusunda kadınların duygusal ifade ve kendini açmada daha rahat olması gibi çeşitli yanlılıklar taşıyabileceği tartışılmaktadır (Wallin, 2007: 28).

Sosyo-ekonomik düzeyin kayıp yaşamış bireyin psikolojik iyi oluşunda etkili bir faktör olacağı düşünülmekle birlikte hangi gelir durumunun, sonucu ne düzeyde etkilediği kesin değildir (Wallin, 2007: 35). Stroebe ve Schut'a göre (2001) gelir düzeyinin daha yüksek olmasının, kayıpla baş etme konusunda daha çok yardımcı olacağı konusunda bir kesinlik bulunmamaktadır (Akt. Wallin, 2007: 36). Öte yandan düşük geliri depresyon için bir risk faktörü olarak değerlendiren (Top, Saraç, ve Yaşar, 2010: 21) ve gelir gibi kaynakların geride kalan kişilerin uyumu üzerinde etkileri olduğunu ifade eden araştırmacılar da vardır (Norris ve Murrell, 1990: 429).

Yaş ilerledikçe bireylerin yaşadıkları sağlık problemlerinin arttığı bilinen bir olgudur. İleri dönemde eş kaybının zorluklarıyla baş etmede önemli bir rol oynadığı düşünülen faktörlerden biri olarak geride kalan eşin fiziksel sağlık durumunun olduğu belirtilmektedir (Fry, 2001: 78). Literatür incelendiğinde bireylerin işlevsel problemleri ve bir veya daha fazla kronik sağlık sorunlarının olmasının eş kaybını etkileyebilecek faktörlerden biri olarak ele alındığı dikkat çekmektedir. Bireyin bir veya birden fazla sağlık probleminin olmasının depresyon ile ilişkisi olduğu belirtilmektedir (Kocataş ve ark., 2004: 16; Varma, Oğuzhanoglu, Amuk, Ateşçi, 2008: 29). Van Grootheest ve arkadaşlarının (1999: 396) bireylerin eş kaybı üzerinde yaptığı çalışmasında işlevsel problemleri ya da kronik hastalıkları olan katılımcıların daha fazla depresif semptomlar bildirdiği görülmektedir. Diğer taraftan Lund ve arkadaşları (1993: 249) bireylerde eş kaybının etkilerini boylamsal olarak araştırdıkları çalışmalarında öz bildirime dayalı sağlık durumlarının kayıp sırasında genel baş etme ve uyum üzerinde önemli bir etkisinin olmadığını bildirmektedir.

Eğitimin bireyin hayat deneyimlerine yaklaşımında ve sağlıklı yaşlanma konusunda önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir (Bisschop, Kriegsman, Beekman,

ve Deeg, 2004: 725-726; Wallin, 2007: 121). Jang, Haley, Small ve Mortimer (2002: 809) eşini kaybetmiş düşük eğitimli kişilerin daha yüksek depresyon bildirdiğini; Fry (2001: 77) eşini kaybeden yaşlılar ile çalıştığı araştırmasında daha fazla eğitim almış olmanın geride kalan eşlerin iyi oluşunu yordadığını bulmuştur. Eş kaybının bireyler üzerindeki etkisini boylamsal olarak inceleyen Lund ve arkadaşları (1993: 249) ise yaş, cinsiyet, eğitim, gelir, dini üyelik ve dindarlık gibi sosyo-demografik özelliklerin kayba uyumu yordamadığı dikkat çekici bir bulgu olarak belirtilmiştir. Kadınlar ve erkeklerin duygusal, psikolojik, sosyal ve sağlık açısından kayıp sonrasındaki uyumlarında farklılaşmadıkları görülmüştür.

Medeni durum başlığında değerlendirilebilecek bir durum olan kayıp sonrası yeniden evlenmenin kayba uyum konusunda değinilen faktörler arasında olduğu görülmektedir. Ancak yazarlar yeniden evlenmeyi baş etme stratejisi olarak kesinlikle önermediğini belirterek; yeniden evlenmiş kişilerin stres düzeylerinde büyük azalmalar olduğunu ve yaşam doyumlarında ve yasin çözülmesinde ilerlemeler olduğunu altını çizmektedir (Lund ve ark., 1993: 251).

Eş kaybının ileri yaşlardaki bireyler üzerinde yarattığı etkilerle ilişkili olduğu düşünülen faktörlerden biri de Fry'a göre (2001: 77-78) daha az olumsuz yaşam olayı yaşamış olmaktır. Geleneksel olarak literatür birden fazla ve eş zamanlı kayıpların bireyler için bir risk faktörü olarak görüldüğünü ortaya koymaktadır. Bununla birlikte yalnızca kadınlarla boylamsal olarak yürütülen bir çalışmada geçmiş ve eş zamanlı kayıplardan acı çekmenin karmaşık yas yaşama riskini artırmaktan ziyade kayıpla yüzleşme becerisini güçlendirdiği görülmüştür (Jacob, 1996: 285). Bu durum, travma sonrası gelişim açısından da benzerlik göstermekte ve birden çok travma yaşamış kişilerle hiç yaşamadığını bildiren kişiler karşılaştırıldığında, daha çok travma deneyimlemiş olanların nispeten daha fazla olumlu kişisel değişim gösterdiği bulunmuştur (Tedeschi ve Calhoun, 1996: 468).

1.1.1.2. Kayba İlişkin Özellikler

Bazı kayıplar, kayıpla ilgili çeşitli faktörlere bağlı olarak diğerlerine göre daha yıkıcı olabilmektedir (Bolger, Zuckerman, ve Kessler, 2000: 953-961). Bakım verme,

kaybın geride kalan eş için beklenirliği, kayıptan itibaren geçen zaman gibi değişkenler bunlardan bazılarıdır.

Bakım verme (caregiving) konusu literatürde sevilen yakının kaybı bağlamında sıklıkla ele alınan olgulardan biridir ve bu süreci etkilediği bilinmektedir (Holtslander, ve Duggleby, 2010: 110; Wallin, 2007: 32). Bakım vermenin kendisinin zor bir süreç olmasının yanı sıra sürecin sonucunda kaybın yaşanma ihtimalinin olması bakım vermenin etkilerinden kurtulmaya çalışan bireyin eş kaybına alışma sürecini güçleştirebilecek faktörlerden biridir (Holtslander, ve Duggleby, 2010: 109).

Bakım verme sırasında yaşanabilecek zor deneyimlerin kayıp sonrası süreç üzerinde etkileri olduğunun altını çizen araştırmacılar vardır. Örneğin, 111 kişiyle yürütülen bir araştırmada duygusal, ekonomik ve fiziksel olarak zorlayıcı bir bakım deneyimi geçirmiş olmanın sevilen yakının ölümüne uyum zorluğuyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Ferrario, Cardillo, Vicario, Balzarini, ve Zotti, 2004: 129). Özellikle eşi ölen kadınlar için (Ferrario ve ark., 2004) zorlayıcı bir bakım deneyiminin, kaybın ardından sağlık üzerinde olumsuz sonuçlarının olduğu belirtilmektedir (Grande, Farquhar, ve Barclay, 2004: 69). Ayrıca artan yaşın, bakım verdikten sonra kayıp yaşayan bireyler için daha zayıf fiziksel sağlığı yordadığı belirtilmektedir (Brazil, Bedard, ve Willison, 2002: 849).

Eş kaybı öncesi bakım verme ve bunun sonraki sağlık durumuna etkilerini boylamsal olarak inceleyen bir araştırmada 66-96 yaşları arasındaki katılımcılar zorlanarak bakım verenler, zorlanmadan bakım verenler ve bakım vermeyenler olarak 3 gruba ayrılmışlardır (Schulz, Beach, Lind, Martire, Zdaniuk, Hirsch, Jackson, ve Burton, 2001: 3123). Eş kaybından önce zorlanarak bakım veren grubun, diğer iki gruba karşılaştırıldığında daha yüksek düzeyde depresif semptom bildirdiği ve sağlığına en az dikkat eden grup olduğu bulunmuştur. Zaman içerisinde zorlanarak bakım verenlerin depresyon semptomlarında artış gözlenmezken; zorlanmadan bakım verenlerin küçük ancak anlamlı depresyon artışları ve bakım vermeyenlerin depresyon semptomlarında artmalar, anti-depresan kullanımı ve kilo kaybı bildirdikleri dikkat çekmiştir.

Kanser olan eşine bakım verdikten sonra kaybeden bireylerle günlük tutma ve yüz yüze yapılan görüşmeler vesilesiyle yürütülen bir araştırmada bireylerin kaybın ardından

kontrol elde etmek, yeni bir kimlik bulabilmek ve partnerleri olmadan yeni bir hayat konsepti oluşturabilmek için denge aradığı; yalnızlık duyguları, kimlik ve denge kaybının olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcılar sosyal destek, maneviyat (spirituality) ve yazma, yürüyüş, başkalarına yardım etme gibi kişisel aktiviteler gibi kaynakların rahat hissetmelerini ve güçlenmelerini sağladığını belirtmiştir (Holtslander ve ark., 2011: 256–258).

Ölümün beklenirliği veya kişi için ani olup olmayışı kayıp sürecini etkileyen faktörler arasında gösterilmektedir. Parkes (2002: 373), ani ya da beklenmedik kayıpların geride kalanın yaşayabileceği kötü sonuçlarla ilişkili olduğunu belirtmektedir. Ölümün beklenirliğinin yakın zamanda kayıp yaşamış erkeklerdeki sıkıntı seviyesini etkilediği ve eşlerini uzun süren bir hastalıktan dolayı kaybetmiş olsalar da bu ölümü beklenmedik değerlendirenlerin kayıptan daha ciddi etkilendikleri görülmüştür (Byrne ve Raphael 1994: 411). Bu konuda yapılan araştırmalardan bazıları ani kaybın etkisini benlik saygısı ya da kayıp üstünde algılanan kontrol miktarı gibi bazı kişisel psikolojik kaynaklara bağlamıştır. Hem kişi beklenen bir kayıp yaşamışsa hem de kayıp yaşayan kişinin benlik saygısı düşük ise daha fazla depresif duygu durum ya da somatik şikayetler sergileyebileceği düşünülmektedir (Akt., Wallin, 2007: 32; Stroebe ve Schut, 2001). 60 yaşından sonra eş kaybı yaşamış bireylerin dahil edildiği bir araştırmada zaman bağlamının anlam arayışı için işlevsel ve eşin ölümünü kabullenme konusunda kritik olduğu bulunmuştur. Katılımcılar eşlerinin ölümünün zamanlamasını uygunsuz olarak algıladıklarında genellikle bu ölümü kabullenmekte zorlandıklarını yansıtmışlardır (Chan ve Chan, 2011: 151).

Amerika’da ileri yaşam döneminde gerçekleşen eş kaybının sonuçlarını araştıran en kapsamlı araştırmalardan biri olan Yaşlı Çiftlerin Değişen Hayatları Çalışması’na (Changing Lives of Older Couples Study - CLOC) göre ölümün beklenirliğinin kayıptan 6 veya 18 ay sonraki ölçümlerde depresyon, kaygı, şok, öfke ya da genel yas gibi mental sağlık sonuçlarını yordamadığı; ani kayıpların 6 ay sonra artmış girici düşünce düzeyiyle ilişkili olduğu ancak 18 ay sonraki ölçümde azaldığı tespit edilmiştir (Carr ve Utz, 2001, 2002: 72).

Kayıbın nedeni ve kayıptan itibaren geçen zaman kayıp sonuçlarını etkilediği düşünülen diğer faktörler arasındadır. Prati ve Pietrantonio (2009: 367) stresörün

özellikleri ve olaydan bu yana geçen zaman gibi faktörlerin ortaya çıkabilecek olumlu değişiklikler ile ilişkisi olabileceğini düşünmektedir. Kaybedilen kişinin ölüm nedeni geride kalan eşin kayba uyum sağlaması açısından önemli görünmektedir. Örneğin sevilen kişi ölümcül bir hastalık yüzünden kaybedildi ise; daha fazla acı çekmeyeceği için rahatlama hissi geride kalan kişiler tarafından sıklıkla bildirilen ifadeler arasındadır (Wallin, 2007: 30). Sevilen yakının ölümünü kabullenmede zamanın, bireyin bu kayba göstereceği uyumun daha iyi olması için önemli olduğu bulunmuştur (Chow, Chan, Ho, Tse, Suen, ve Yuen, 2006: 513–520). Çocuklarını kaybeden ebeveynler ile yapılmış bir çalışmada zaman ilerledikçe kişilerin daha yüksek düzeyde gelişim rapor ettiği bulunmuştur (Engelkemeyer ve Marwit, 2008: 345). Eş kaybından itibaren geçen zamanın kayıp sonrası geride kalan eşlerin gösterdikleri uyum açısından oldukça önemli yordayıcılardan biri olduğu bulunmuş olup zamanın pek çok zorluğun ortaya çıkması, belirlenebilmesi, bu zorluklara uygun stratejiler geliştirilebilmesi ve uyum ya da çözüm için başarıya ulaşılabilmesi için önemli olduğu belirtilmiştir (Lund ve ark., 1993: 252).

Yapılan eş kaybı çalışmaları incelendiğinde kayıp sonrası zaman sınırlaması getirilmeden eş kaybı sürecini incelemiş nadir çalışmalardan olduğu belirtilen Carnelley, Wortman, Bolger ve Burke'nin (2006: 479-491) çalışmalarında, kayıptan itibaren geçen zamanın ortalama 15 yıl olduğu bulunmuştur. Geride kalanlar için birtakım değişiklikler olmasına rağmen kayıptan 15 yıl sonra bile görece ilk zamanlara göre az da olsa düşünceler ve anıların ortaya çıkmaya devam ettiği dikkat çekmiştir. Araştırmacılar, çoğu eş kaybı çalışmasının kayıbın uzun süreli sonuçlarına değinme konusunda eksik kalmasını eleştirmektedir.

1.1.1.3. Evlilik İlişkisine Ait Özellikler

Eşin hastalığı ve bakım vermenin etkilerinin yanı sıra ilişkiye ait birtakım özelliklerin de bu süreci etkileyebileceği düşünülmektedir (Bonanno ve ark., 2004: 269). Evlilik hayatının kalitesinin kayba uyum sürecinde kritik olduğu ve evliliğinde daha yüksek düzeyde duygusal ve araçsal bağlılığı olan bireylerin kayba alışmada daha fazla güçlük yaşadığı görülmüştür (Carr ve ark., 2000: 197). Bu bulguyla tutarlı olarak evlilik süresince eşinden daha fazla destek aldığını rapor eden bireylerin eşleri öldüğünde daha fazla depresyon risklerinin olduğu dikkat çekici bulgular arasındadır (Li ve ark., 2005:

643). Carr ve Utz'un (2001-2002) yürütmüş olduğu Yaşlı Çiftlerin Değişen Hayatları Çalışması'nda (Changing Lives of Older Couples Study-CLOC) evlilik ilişkisini duygusal olarak daha sıcak olarak betimleyen ve ilişkilerinin karşılıklı dayanışma temelinde olduğunu belirten çiftlerin eş kaybı sonrası daha fazla yas bildirdiği görülmüştür.

Bonanno ve arkadaşları (2002: 1157) kayıp öncesi psikolojik durumun kayıp sonrası etkileyebileceğini düşünerek yola çıktıkları araştırmalarında eşleri ölen bireylerde yaygın yas, kronik yas, dirençlilik, kronik depresyon ve depresyon geliştiriciler olmak üzere 5 farklı örüntü tespit etmişlerdir. Evliliğiyle ilgili en fazla olumsuz değerlendirmelerde bulunan grubun kayıp sonrası depresyon geliştiriciler grubu olduğu görülmüştür. İleriye dönük başka bir boylamsal araştırmada da nispeten evlilik memnuniyeti olmayan bireylerin eş kaybıyla birlikte depresyon geliştirdikleri bulunmuştur (Bonanno ve ark., 2004: 268). Öte yandan boylamsal bir araştırmada ise evlilik mutluluğu kayba gösterilen uyum ile ilişkisiz bulunarak şaşırtıcı bir bulgu olduğu ve sonraki araştırmalarda incelenmesi gerektiğinin altı çizilmiştir (Lund ve ark., 1993: 250).

1.1.2. Eş Kaybı ve Depresyon

İnsani deneyimler arasında evrensel olarak en stres verici yaşantılardan biri olan eş kaybının sonrasında geride kalan eşin fiziksel ve zihinsel sağlığının etkilenmesi beklenir bir durumdur. İnsanlar yaşadıkları eş kaybına uyumda bireysel farklılıklar gösterebilir ve bu türden kayıplar geride kalan eşin işlevselliğini bozarak psikolojik sağlığı ve dengesi için ciddi şekilde sarsıcı olabilir (Fry, 2001: 69). Sevilen yakının ölümü önemli psikiyatrik durumların gelişmesi ya da şiddetlenmesi için aracı olabilir (Lichtenthal, Cruess, ve Prigerson, 2004: 637-662) ve depresif bozukluklar meydana gelebilir (Wallin, 2007: 21).

Kimi araştırmacılar kayıp yaşamış bireylerin daha az yoğunlukta ve kalıcılıkta yas semptomları yaşadığını (Lichtenstein, Gatz, Pedersen, Berg, ve McClean, 1996: 279; Nolen-Hoeksema ve Ahrens, 2002: 120-123) ve kayıp yaşayan genç yetişkinlere göre daha az sıklıkta kronik yas tepkileri sergileyebileceklerini ve yas tepkilerinin bulunmayabileceğini öne sürmektedir (Bonanno ve ark., 2004: 260). Ancak eş kaybının

bireyler üzerindeki etkilerine ilişkin yapılan araştırmalar depresif semptomatolojinin önemini vurgulamaktadır. Duygusal sıkıntı ve üzüntü hissi, uykusuzluk, zevk alamama gibi depresyon semptomları bu tür büyük kayıplara en sık verilen psikolojik tepkiler arasındadır (Wallin, 2007: 20). Yakın zamanda eş kaybı yaşamış kişilerin yakını ölmeyen yaşlılarıyla karşılaştırıldığında daha fazla depresyon, sıkıntı ve umutsuzluk bildirdiği ve yıllar geçse bile eş kaybının iyi oluş üzerinde etkilerinin devam ettiği görülmüştür (Bennett, 1997: 61; 1998: 265).

Kayıp yaşayan bireyler ne kadar ve ne süreyle sıkıntı yaşayacakları konusunda birbirinden farklılaşmaktadır (Bonanno ve Kaltman, 2001: 705; Wortman ve Silver, 1989: 352-353). Bonanno ve Kaltman (2001: 705-734) kayba ilişkin yapılan araştırmaların birkaç aydan 1-2 yıla kadar zaman sınırlı veya daha uzun süren artmış depresyon, sağlık sorunları, işlevsellikte kronik bozulmalar ile seyredabilen örüntüler ortaya koyduğunu belirtmektedir.

Eşini kaybetmiş çok sayıda kadın ve erkeğin bu kaybın ilk yılında klinik depresyon ve kaygı yaşadığı; bu durumun birinci yılın sonunda %17 oranında azalsa da devam ettiği görülmüştür (Akt., Parkes, 1998: 856; Jacobs, 1993). Eş kaybı yaşamış kadınlar üzerinde bu kaybın etkilerini inceleyen bir araştırmada eş ölümünün geride kalan eşlerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz bir etki yarattığı ve evli olan katılımcılara göre daha fazla depresif semptom gösterdikleri bulunmuştur (Li ve ark., 2005: 643). Carr ve Utz (2001-2002: 66) çoğu araştırmanın, eş kaybını takip eden yıl geride kalan eşlerin %5'i ile %30'unda anlamlı klinik depresyon ortaya koyduğunu belirtmiştir.

70 yaş ve üstü, eşini kaybetmiş bireylerden oluşan bir çalışmada 2 yıllık süreç boyunca eş kaybının etkileri boylamsal olarak araştırılmış ve kayıp yaşayan grup evliler, boşananlar ve hiç evlenmemiş katılımcılardan oluşan bir kontrol grubu ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlara göre yeni eş kaybı yaşamış kadın ve erkeklerin kontrol grubundaki bütün diğer gruplara göre daha fazla depresif semptomları olduğunu; eş kaybı yaşamış örneklemin yaklaşık olarak üçte birinin eşlerini kaybettikten 1 ay sonra depresif semptomlar bildirdiği, 2-3 ay sonra %12'sinin depresif semptomlar bildirmeye devam ettiği ve bu oranın 2. yılda sabit kaldığı görülmüştür (Turvey ve ark., 1999: 1598-1599).

Eş kaybı yaşayan insanların eşleri öldükten 3.hafta, 6 ay, 12 ay ve 24. ay sonrasında duygusal ve fiziksel tepkilerine odaklanılarak yapılan ölçümlerle yürütülen boylamsal bir araştırmada kayıp yaşamış daha genç eşlerle karşılaştırma yapılmıştır. Bireylerin kayba verdikleri ilk tepkilerin eşin hastalığının uzunluğu, ölümün beklenirliği veya bu ölümün o kişi için bir rahatlama olarak görülüp görülmediğine bakılmaksızın şok, inanmama olduğu ve büyük bir üzüntü hissini yanı sıra kapsamlı ve derin bir yalnızlık tanımladıkları görülmüştür. Bazıları da yalnız bırakıldıklarını hissederek eşlerine, Tanrı'ya veya kadere öfke yansıtmışlardır. 6. ayda geride kalan eşlerde duygusal iniş çıkışlarla birlikte depresyon belirtileri ve yalnızlık duyguları olduğu, 1 yılın sonunda bir kısmının kendisini depresif olarak tanımlamaya devam ettiği ve 2. yılın sonunda semptomları hafifleyenlerin yanı sıra yoğun depresyon bildirmeye devam edenlerin olduğu dikkat çekmiştir (Akt., Anderson ve Dimond, 1995: 309-313).

Eş kaybı yaşayan bireyler ile evli olan bireyleri hem depresyon düzeyi hem de cinsiyetler üzerinden karşılaştıran bir çalışmada eş kaybı yaşamış örneklemin anlamlı derecede daha fazla depresif semptomu sahip olduğu bulunmuştur. Dahası kayıptan itibaren uzun süre geçmiş olan (en az 4 yıl) erkeklerin yüksek depresyon düzeylerinin devam ettiği ve zaman içinde kadınların erkeklere göre eş kaybına daha başarılı bir şekilde uyum sağladığı görülmüştür. Araştırmacılar bu durumu erkeklerin eş kaybını duygusal olarak daha sıkıntı verici olarak deneyimlediği, eşini kaybettikten sonra yalnız kalan erkeğin sosyal ve duygusal desteğe daha az ulaşmasıyla daha yüksek depresif semptom geliştirme riskinde olabileceği şeklinde yorumlamıştır (van Grootheest ve ark., 1999: 394-396).

Eşlerini ölümcül bir hastalık nedeniyle kaybeden 6 yaşlı kadın ile boylamsal olarak yürütülmüş bir araştırmada geride kalan eşlerin kaybın 1. yılından sonra yas semptomları bildirmeye devam ettiği, 2. yılda hala sıkıntı verici semptomlar açısından değerlendirilmelerinin gerekli olduğu görülmüştür. Kayıp yaşayan eşler için kayıp sonrası en yakın süreçte müdahalelerin olması ve uzun süre boyunca devam etmesi gerektiğinin altı çizilmiştir (Jacob, 1996: 286).

Literatür incelendiğinde bazı eş kaybı çalışmalarının yalnızca eşini kaybeden kadınlar veya erkeklere odaklandığı görülmektedir. Bu bağlamda depresif semptomlar, erkeklerin yakın zamanda yaşanan eş kaybına verdikleri en yaygın psikolojik tepki olarak

karakterize edilmektedir (Bryne ve Raphael, 1997: 242). Eş kaybı yaşamış erkeklerin kayıp deneyimini kayıp öncesi ve sonrası ölçümler olarak boylamsal desende araştıran bir çalışmada eşini kaybeden grubun eşleştirilmiş oldukları evli erkeklere göre daha fazla depresif semptom bildirdiği görülmüştür (Bennett, 1998: 265). Benzer şekilde eşini yakın zamanda kaybeden 65 yaş ve üstü erkeklerle 13 ay boyunca yapılan başka bir boylamsal çalışmada ise söz konusu grup eşleştirilmiş evli kontrol grubuyla karşılaştırılmıştır. Fakat araştırmacıların da belirttiği üzere depresif semptomatoloji beklendiği kadar yüksek saptanmamış olup daha ziyade kaygının belirgin olduğu dikkat çekmiştir (Bryne ve Raphael, 1997: 248).

Eş kaybı yaşamış bireyin kaybın yaratabileceği psikolojik sıkıntıların ve bu sıkıntıların sağlığını tehdit edebileceği gerçeğinin farkında olması sağlıklı bir yaşlanma evresi için hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli görünmektedir. Ancak birtakım araştırmalar bazı bireylerin ilk başta depresif belirtilerinin olduğunu; öte yandan bazılarında uzayan yas tepkileri ve depresif semptomlar görülürken bazılarında da bu belirtilerin olmayabileceğini göstermektedir. Bu nedenle pek çok araştırma sevdiği biri öldükten sonra iyi uyum sağlayanlar ve sağlayamayanlar arasındaki farklılıklara odaklanmıştır. Bu tür çalışmalara kayba daha iyi uyum sağlayanların dâhil edilmesi ve uyumun olumlu yönlerinin çalışılmasının sevdiği yakınını kaybetmiş kişilerin iyilik halini artırmak için kullanılacak olası faktörler ya da kaynakları işaret edebileceği düşünülmektedir (Henrie, 2013: 1).

1.1.3. Eş Kaybı ve Travma Sonrası Gelişim

İnsanoğlu uzun yıllardır çektiği acı ve sıkıntıyı anlamlandırma çabası içerisinde hem çeşitli dini inançlar hem de edebiyat aracılığıyla acı çekmenin potansiyel olarak dönüştürücü gücünü kavramaya çalışmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 1999: 141). Travma veya yaşamsal krizlerin olumlu değişikliklere yol açabileceği fikri antik literatürde, felsefede ve dini öğretilerde ortaya atılan bir nosyondur. Sosyal bilimde bu olgu sistematik olarak yalnızca geçtiğimiz 15 ila 20 yıldır araştırılmaktadır (Calhoun ve Tedeschi, 2006: 3).

Teorik ve deneysel araştırma anlamında son yıllar bu alanda oldukça üretken bir dönem olmuştur (Prati ve Pietrantonio, 2009: 364). Fiziksel ve psikolojik dayanıklılığın

olumsuz deneyimlerden elde edileceği fikriyle paralel olarak yapılan çalışmalar bazı bireylerin oldukça zorlayıcı yaşam durumlarıyla mücadelelerinin bir sonucu olarak olumlu değişiklikler yaşayabileceğini göstermektedir (Lehman, Davis, Delongis, Wortman, Bluck, Mandel, ve Ellard, 1993: 90-112; Zoellner ve Maercker, 2006: 628). Linley ve Joseph (2004: 11-21) yaptıkları gözden geçirme çalışmasında olumlu değişimin sevilen yakının ölümünün de dahil olduğu çeşitli travmatik olaylardan kurtulan bireylerde yaygın bir şekilde görüldüğünü belirtmektedir. Böylece travmatik yaşantılar bir bozuklukla sonuçlanır yargısından uzaklaşarak, bu tür yaşantıların sonucunda gelişim de görülebileceği kabul edilmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004a: 2).

‘Travma sonrası gelişim’ kavramı ilk olarak Tedeschi, Park ve Calhoun (1998: 1-22) tarafından kullanılmış olup temelde oldukça zorlayıcı bir hayat krizinin sonrasında kişilerin biliş, duygu ve davranışlarında meydana gelen olumlu değişim ve gelişmelerdir. Hayatın kıymetinin daha iyi anlaşılması, kişilerarası ilişkilerin daha anlamlı olması, kişisel gücün arttığı hissi, önceliklerin değişmesi ve daha derin bir varoluşsal ve spiritüel yaşam olmak üzere 5 boyuttan oluşmaktadır. “Travma”, “kriz”, “son derece stresli olaylar” gibi kavramlar birbirlerinin yerine geçecek şekilde ve çoğu zaman eş anlamlı olarak kullanılarak ifade alanını genişletmeyi sağlamaktadır (Tedeschi ve Calhoun, 2004a: 1).

Travma sonrası gelişim için travmayla mücadele etmenin önemi vurgulanmaktadır. Tedeschi ve Calhoun’a (2004a: 2) göre travmatik bir olayın neticesinde meydana gelen varsayımlardaki değişiklikler kişiyi olayı kavrama çabasına iteceği için gelişim açısından önemlidir. Travma sonrası gelişim kişinin yaşadığı stres verici olaya uyum sağlama çabası sonucunda meydana gelmektedir. Dolayısıyla büyük yaşam krizleri böylesi bir gelişim ve dönüşüm için bir araç olarak görülebilir. Pek çok yazar travma sonrası gelişimin adaptif önemini kabul etmektedir (Zoellner ve Maercker, 2006: 631). Örneğin, partnerinin ölümünün üstesinden gelmeyi başarmış bir kişi nelerle mücadele edebildiğini görüp hayatta karşısına çıkabilecek sıkıntılara karşı korkularından kurtulabilir ve bu büyük sıkıntıyla baş edebildiği için gelecek sıkıntılarla baş edebileceğine olan inancının arttığını hissedebilir. Dolayısıyla birey bu kayıpla mücadelesi esnasında kişisel gücünü keşfedebilir (Zoellner ve Maercker, 2006: 628).

Zorlayıcı ve stres yaratan yaşam olaylarının sonrasında ortaya çıkan olumlu değişiklikleri ifade etmek için bugüne kadar pozitif psikolojik değişiklikler (Positive Psychological Changes) (Yalom ve Lieberman, 1991: 334-345), stresle ilişkili gelişme (Stress-Related Growth) (Park, Cohen, ve Murch, 1996: 71-105), anlamı keşfetme (Discovery of Meaning) (Bower, Kemeny, Taylor, ve Fahey, 1998: 979-986), pozitif duygular (Folkman ve Moskowitz, 2000: 115-118), pozitif illüzyon (Taylor ve Brown, 1988: 193-210), büyüme/gelişme (Thriving) (O'Leary ve Ickovics, 1995: 121-142), pozitif yeniden yorumlama (Zoellner ve Maercker, 2006: 628) gibi pek çok ifade kullanılmıştır. Bu ifadeleri en iyi kapsayan ve bu gelişimi deneyimleyen kişiler için illüzyondan öte bir gerçeklik olduğunu, yalnızca bir baş etme mekanizması olmayıp hem sonuç hem de süregiden bir deneyim olduğunu ortaya koyan kavramın 'travma sonrası gelişim' olduğu düşünülmektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004a: 4).

Travma sonrası gelişimin pek çok kişide ve çok çeşitli travmatik deneyim neticesinde ortaya çıktığı görülmektedir. Travma sonrası gelişime aracılık eden yaşam krizleri arasında sevilen birinin kaybı (Büchi ve ark., 2007: 106-114; Engelkemeyer ve Marwit, 2008: 344-346; Lehman ve ark., 1993: 90-112; Palladino, 2012: 36; Shakespeare- Finch ve Armstrong, 2010: 69-82), sağlık problemleri (Cadell ve Sullivan, 2006: 45-59; Dirik ve Karancı, 2010: 617-632), savaş (Erbes, Eberly, Dikel, Johnsen, Harris, ve Engdahl, 2005: 285-295; Powell, Rosner, Butollo, Tedeschi, ve Calhoun, 2003: 71-83) partner şiddeti (Cobb, Tedeschi, ve Calhoun, 2006: 895-903), cinsel saldırı ve cinsel istismar (Shakespeare-Finch ve Armstrong, 2010: 69-82), ulaşım kazaları (Shakespeare-Finch ve Armstrong, 2010: 69-82; Zoellner, Rabe, Karl, ve Maercker, 2008: 245-263), felaketler (Karancı ve Acartürk, 2005: 307-323), terörist saldırılar (Butler, Blasey, Garlan, McCaslin, Azarow, ve Chen ve ark., 2005: 247-267; Updegraff ve Marshall, 2005: 538-560) gibi olaylar vardır.

Kişilerin stresli yaşam olaylarına gösterdikleri uyumda görülen farklılıklar konusunda sahip olunan birtakım kişisel ve sosyal kaynakların önemli olduğu düşünülmektedir (Henrie, 2013: 1). Tedeschi ve Calhoun'a (2004a: 1-18) göre, bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri, başvurduğu baş etme stratejileri ve sosyal destek gibi faktörler travmatik yaşantının yaratabileceği duygusal sıkıntıyı ve travma sonrası gelişim düzeyini etkilemektedir. Travma sonrası gelişimin hangi durumlar ve değişkenler ile

ilişkisi olduğu ve kimlerde ortaya çıktığı çok sayıda araştırmanın konusu olmuştur. Örneğin kişilik özelliklerinden dışadönüklük (Garnefski ve ark., 2008: 273; Tedeschi ve Calhoun, 1996: 463) ve gelişime açıklık (Linley ve Joseph, 2004: 11-21; Tedeschi ve Calhoun, 1996: 463) travma sonrası gelişim ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Öz-yeterlik (Linley ve Joseph, 2004: 11-21), dayanıklılık (Linley ve Joseph, 2004: 11-21), olumlu benlik değeri (worthiness of self) (Engelkemeyer ve Marwit, 2008: 346), benlik saygısı (Linley ve Joseph, 2004: 11-21) ve iyimserlik (Davis, Nolen-Hoeksema, ve Larson, 1998: 567; Helgeson, Reynolds, ve Tomich, 2006: 810; Prati ve Pietrantonio, 2009: 364-388; Tedeschi ve Calhoun, 1996: 455), dindarlık ve maneviyat (spirituality) (Helgeson ve ark., 2006: 810; Prati ve Pietrantonio, 2009: 364-388) TSG ile pozitif olarak ilişkili olduğu belirtilen ve gelişim deneyimlenmesine yardımcı olan kişisel kaynaklardır.

Sosyal destek ve destekleyici diğerlerinin varlığı travma sonrası gelişim üzerinde etkisi genel olarak kabul edilmiş önemli sosyal kaynaklar arasındadır (Hogan ve Schmidt, 2002: 615-634; Prati ve Pietrantonio, 2009: 364-388). Kişilerin travmaya ilişkin düşünce ve duygularını açmasına sosyal çevrelerinin destekleyici/kabullenici ya da engelleyici/yaptırımcı olması gelişim sürecinde önemli bir rol oynayabilir. Travmatik deneyim yaşayan biri kendisi için önemli kişilerin yaşadığı sıkıntıları dinlemek istemediğine ilişkin bir algıya sahip olabilir. Bu durum bilişsel işlemlerin engellenmesine neden olarak daha az gelişime yol açabilir (Cordova, Cunningham, Carlson, ve Andrykowski, 2001: 182).

Travma sonrası gelişime katkı sağlayan faktörler incelendiğinde cinsiyet, yaş, gelir ve eğitim düzeyi gibi demografik özellikler dikkat çekmektedir. Cinsiyet açısından araştırmalar arasında tutarlılık olmadığı belirtilmesine (Linley ve Joseph, 2004: 16) ve farklı sonuçlara ulaşan çalışmalar olmasına (Wolchik, Coxe, Tein, Sandler, ve Ayers, 2008: 10) rağmen çoğu araştırma tarafından kadın olmak (Büchi ve ark., 2007: 112; Helgeson ve ark., 2006: 810); yaşça daha genç olmak (Helgeson ve ark., 2006: 810; Powell ve ark., 2003: 81) daha fazla TSG ile ilişkili bulunmuştur. Öte taraftan Milam, Ritt-Olson ve Unger (2004: 192) tarafından yapılan bir çalışmada yaşlı daha büyük kişiler genç katılımcılara göre daha fazla gelişim bildirmiştir. Bununla birlikte bazı araştırmalarda gelir ve eğitim TSG ile ilişkili bulunmuştur (Linley ve Joseph, 2004: 11-21).

Bir kişinin gelişim yaşaması, psikolojik sıkıntı yaşamayacağı veya tam tersi anlamına gelmemektedir. Tedeschi ve Calhoun (1996: 468) travmatik olayların bireyler üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkilerinin bir arada görülebileceğini ve fayda algılanırken güçlüklerin yadsınmadığını ifade etmektedir. Travma sonrası gelişim iyi oluş veya sıkıntıdaki azalmayla aynı anlama gelmemektedir (Tedeschi ve Calhoun, 2004a: 5). Anlamlı düzeyde travma sonrası gelişim yaşayan bireyler sıkıntılarında azalma ya da mutluluklarında bir artış yaşamak zorunda değildir (Tedeschi ve Calhoun, 2004b: 407-408). Bireyin, kaybı sonrasında eş zamanlı olarak bütün bir aralıktaki duygu ve davranışları deneyimlemesinin yaygın olduğu belirtilmektedir (Lund ve ark., 1993: 245).

Travma sonrası gelişim ve sevilen kişinin ölümü arasındaki ilişkiyi doğrudan araştıran çalışmalar az olmakla beraber (Michael ve Cooper, 2013: 19) son yıllarda yapılan çalışmalar ikisi arasındaki ilişkinin mantıklı olduğunu hem teorik hem de deneysel olarak göstermektedir (Parappully, Rosenbaum, van den Daele, ve Nzewi, 2002: 33-70). Cinsel saldırı, motor kazası ve yakını ölen bireylerden oluşan 3 grubu travma sonrası gelişimleri açısından karşılaştıran Shakespeare-Finch ve Armstrong'un (2010: 11) çalışmasında en yüksek TSG ortalamasının sevilen yakının ölümünü deneyimleyen grupta olduğu bulunmuştur. Calhoun ve Tedeschi (1999: 11-12) eşlerinin ölümünden birkaç ay sonra bir grup kadın ile görüşüp bu grubun çoğunluğunun kayıptan sonra artan bir bağımsızlık ve özgüven duygusu bildirdiğini bulmuşlardır.

Lund ve arkadaşları (1993: 246-247) bireylerin eş kaybı deneyimi üzerine yaptıkları boylamsal araştırmalarında kayba uyum sağlama çabası gösteren bireylerin kendini keşif ve bağımsız yaşamak için yeni beceriler öğrenme gibi olumlu değişimler yaşadıklarını ve bu kazanımların benlik saygısının artması ve karşılığında da daha fazla uyum sağlama çabası için motivasyon sağladığını göstermiştir. Benzer şekilde Anderson ve Dimond (1995: 312) eşini kaybeden yaşlılarla yürüttükleri boylamsal araştırmalarında geride kalan eşlerin başlangıçta zorlandıkları yeni becerileri zaman içinde geliştirerek özgüven duygusu kazandıklarını belirtmişlerdir. Fry'a göre (1998: 369) eş kaybı bireylerin değişimi için bir motivasyon aracıdır.

Her bireyin kendi hayatı için beklediği ve umduğu bir hayat akışı vardır; ancak bazen beklenen yaşam akışında bir kesinti/bölünme gerçek ve önemli sorularla ilgilenme ve uyanma vaktinin geldiğini gösterir. Tedeschi ve Calhoun (1995) bu durumu omurilik

hasarı alan ve bu yaralanmayı ‘başına gelen en iyi şey’ olarak adlandıran bir adam ile açıklamıştır. Söz konusu örnekte kişi kendince bir yaşam akışı hayal etmiş ama kaza bu gidişi durdurmuş ve adama bireysel olarak gelişmesi için yeni bir şans vermiştir. Bu noktada kişisel kaynaklara sahip olmak önemli ve gelişimin meydana gelmesi için gereklidir (Znoj, 2005: 191).

Eş kaybı deneyimi özellikle yıpratıcı bir deneyim olmakla beraber böyle bir kaybın ardından çoğu insanın olumlu değişiklikler de bildirdiği görülmektedir (Davis ve ark., 1998: 561; Palladino, 2012: 47). Dolayısıyla kayıplar yalnızca zararlı olmak zorunda değildir (Parkes, 1998: 856). Olumlu ve olumsuz iyi oluşu birbirinden ayırma bakış açısıyla yapılmış uyum çalışmalarını destekleyen çok sayıda araştırma, olumlu ve olumsuz iyi oluşun ayrı ancak iyi oluşu daha iyi temsil eden birbiriyle ilişkili yapılar olduğunu göstermiştir. Yukarıdaki çalışmalardan elde edilen bulguların Tedeschi ve Calhoun’un (1996: 455-471) tespit etmiş olduğu gelişim ve değişim alanlarıyla benzerlik gösterdiği görülmektedir. Dolayısıyla bu bulgular eş kaybı yaşayan bireylerin de travma sonrası gelişim gösterebileceklerini işaret etmektedir.

1.2. Eş Kaybı Yaşamış Bireylerde Duygusal ve Sosyal Yalnızlık

Sullivan’a göre ise yalnızlık; insanın ihtiyaç duyduğu kişilerarası ilişkileri ile yakınlık kurma durumu gerçekleşmediğinde oluşan; istenmeyen ve kurtulmak için bireyin her şeyi yapabileceği motive edici bir yaşantıdır. Ona göre, ergenlik döneminde, birey diğer insanlarla yakın ilişkilere başlamakta, iç dünyasını paylaşabileceği arkadaşlar edinmekte ve toplumsal bir birey olmanın görev ve sorumluluklarını üstlenmektedir. Eğer kişi bu dönemlerde yakın ilişkiler kuramazsa, büyük bir umutsuzluğa, yalnızlığa düşmektedir (Geçtan, 2005).

Yalnızlık, insanların duygu ve düşüncelerini kendilerine yöneltmesi, dış dünyadan kendini soyutlaması, bağlarını koparması sonucunda, kendi içine kapanması ve dış dünyaya kapalı olmasıdır. (Armağan, 2014). Yalnızlık insanların hayatındaki koruyucu ve risk faktörleri olarak görülebilecek kritik, önemli değişkenler ile ilişkilidir (Güloğlu ve Kararımak, 2010). Yalnızlığı kişinin toplumsal ilişkilerinden duyduğu kişisel doyum olarak açıklayabiliriz (Burger, 2006).

Yalnızlık duygusu kişilerin hayatının hemen her döneminde görülebilen bir duygudur. Bireyler sosyal çevrede samimi, içten ve güvende olacakları sosyal bir grubun desteğine ihtiyaç duyarlar. Bunu sağlayacak kişiler yoksa çevrelerinde ya da kendileri sosyal ilişki kuracak olgunluğa sahip değillerse ve bunu yapamıyorlarsa yalnızlık duyarlar. Yalnızlık duygusu bireyin sosyalliğine, kendisine ilişkin algısına ve cinsiyetine de bağlıdır. İki tür yalnızlıktan söz edilmektedir; duygusal yalıtım ve sosyal yalıtım. Duygusal yalıtım, kişinin iç dünyasında yaşadığı bir boşluk durumudur. Romantik ilişki kurabilecek ve paylaşımında bulunabilecek karşı cinsin eksikliğinden kaynaklanır. Sosyal yalıtım, sosyal bir gruba katılmaktan veya bir topluma girmekten yoksun olma yönü ile bireylerde uzaklaştırılmış ve itilmiş olma duygusu doğurabilir. Ergenlik ve yetişkinlikte yalnızlık duygularına yalnızlık katan durumlar da söz konusu olabilir. Bunlar ev ortamından ya da okul ortamından kaynaklanmaktadır. Yeni bir ev ortamına-okul ortamına- taşınma, bir arkadaştan uzaklaşma, sahip olunan bir nesnenin/ evde beslenen bir hayvanın kaybolması, canlı ise ölümü, ebeveynlerinin boşanma durumu ya da hayatlarındaki önemli birinin ölmesi şeklinde yaşanmaktadır (Erözkan, 2004). Soyutlanma ve yalnızlık, endişe ve depresyona neden olur. Ruhsal sağlık sorunları ile ilişkilendirilir (Twenge, 2009).

Yalnızlık, nadiren ya da kimi zaman insanın kendisini birçok etkinlikten soyutlaması, bir köşeye ayrılarak diğer insanlardan uzaklaşması, işini bırakması, yaptığı işinden ve tüm etkinliklerinden artık zevk alamamaya başlaması halidir. Aslında bir bakıma insan kendi kendisini yalnızlaştırmaktadır (Sarıçam, 2011). Bir baş etme biçimi olarak yalnızlık yaşayan birey zaman zaman kaçınma davranışları sergilemektedir (Duy, 2013).

Yalnızlık insanlığın başlangıcından beri vardır. Edebiyat, felsefe ve birçok alanda yalnızlık olgusuna yer verilmiştir. Psikoloji bilimi ise yalnızlık olgusu ile 1900'lü yıllarda ilgilenmeye başlamıştır. Sistemik araştırmaların ise ancak 20. yy.'ın ikinci yarısından sonra ortaya çıktığı görülmektedir (Duy, 2003).

Yalnızlık her birey tarafından yaşanan bir duygudur. Bazıları yalnızlığı geçici bir süre, bazıları ise yalnızlığı sürekli ve uzun süreli yaşamaktadır. Bireyler tarafından uzun süreli yaşanan yalnızlık birey tarafından seçilmiş bir durum olmamasına rağmen

yaşanmakta ve çevresi tarafından istenmediğini düşünmektedir. Bu da kişide korku, sıkıntı ve ümitsizlik gibi tipik özellikler meydana getirmektedir (Demirtaş, 2007).

Yalnızlık duygusunun genel faktörlerine dair ortak bir anlayış sağlanmış olmasına rağmen, araştırmacılar yalnızlığın çeşitleri, boyutları, sınıflandırılması hakkında ortak bir görüşe varamamıştır. Kişilerin, çeşitli gereksinimlerini gideren çeşitli sosyal bağlantılarının olmasına dayanarak Weiss (1973), yalnızlığın iki grupta ele alınabileceğini vurgulamıştır.

Bu gruplardan ilki duygusal yalnızlıktır. Duygusal yalnızlık, farklı bir kişiyle içten bir bağlılık kurulamamasının oluşturduğu, anlamsızlık ve kaygı durumlarının yaşandığı olaydır. Duygusal yalnızlık yetişkinler için karşı cinsten yakın bir ilişki ya da içten bir dostluk kurulamamasından, çocuklar için ise anne-babanın yokluğundan kaynaklanır. Bu yalnızlık, yakın ilişki kuramamanın oluşturduğu anlamsızlık duygusunu giderecek bir ilişki kurulduğunda yaşanmayabilir. Ancak bu ilişki içten ve derin yaşanmalıdır. Samimiyetsiz davranışlar olmamalıdır. Weiss, duygusal yalnızlığı, çocukluk döneminde yaşanan terk edilme korkusunun bir yansıması olarak kabul etmektedir. Weiss (1973) yalnızlığın rahatsızlık verici fakat uyum sağlamaya yarayan durum olduğunu ifade etmiştir, çünkü yalnızlık karşılanması gereken ihtiyaçların karşılanmadığına odaklanılmasını sağlayan bir hatırlatıcı görevindedir ve karşılayıcı faaliyetler gerçekleştirilmediğinde sürmeye devam eder.

Diğer grup olan sosyal yalnızlık ise sosyal yaşamdaki noksanlıkları barındırmaktadır. Sosyal ağın olmadığı sosyal ilişkileri kapsayan depresyon ve sıkıntı ile birlikte var olan yalnızlık çeşididir. Yani, bu duruma kişilerin sosyal ilişkilerinde ortak ilgi ve etkinlikleri paylaştığı bir gruba ait olmamasının eksikliği sebep olmaktadır.

McWhirter (1990: 417-422) ise, yalnızlığı, psikolojik, kişilerarası, sosyal, kozmik ve kültürel olarak beş değişik açıdan ele almıştır. Bireylerarası yalnızlık; kişinin kendisini diğerlerinden ayrı görmesidir. Psikolojik yalnızlık; benliğin değişik alanlarının kendi aralarında bağlantı oluşturamaması sebebiyle gerçekleşen durumdur. Sosyal yalnızlık; toplumdaki veya gruptan ayrışmadır. Kültürel yalnızlık; bireyin kültürel değişimler ya da kültürel kaybı sebebiyle ağır diğerlerinden uzaklaşma duygusudur. Kozmik yalnızlık; Tanrı'dan uzaklaşma duygusunun dinsel bağın yok olması sebebiyle gerçekleşmesidir.

Young (1982) ise zamanla birlikte yalnızlığın üç türünü açıklamıştır. Bunlar, kronik, geçici ve durumsal yalnızlıktır. Geçici (transient) yalnızlık, fazla önemsenmeyen yalnızlık türüdür. Semptomları şiddetli değildir ve birkaç dakika ya da birkaç saat sürer. Yalnızlık duygusu birçok birey tarafından yaşanır. Durumsal (situational) yalnızlık, önce ilişkilerinde doyum elde eden kişinin ilişkilerindeki değişimlerle birlikte doyum sağlayamaması ya da kişinin sosyal ilişkilerdeki önemli bir kaybı (evden ayrılma, bazı ilişkilerin sonlanması gibi) sebebi ile hissettiği yalnızlığı anlatır. Kronik yalnızlıkta, art arda en az iki yıl ya da daha uzun süre ilişkilerdeki doyumsuzluk yaşanmasını ifade eder. Kronik yalnızlık, kişinin bilişsel ve davranışsal yetersizlikleri uzun süreli yaşamasını içerir. Durumsal olarak yalnızlık yaşayan insanlar, kronik yalnızlık hisseden bireylerden daha fazla yakın ve derin ilişki yaşarlar. Geçici ve durumsal yalnızlık genelde sosyal olayların sonucudur. Kronik yalnızlık, ruh ve fiziksel sağlığa olumsuz etki göstermektedir.

Yalnızlığın ortaya çıktığı en önemli zamanlardan bir tanesi eş kaybıdır. Beraber yıllarca geçirilen uzun bir zamandan sonra eşlerden birinin ölmesi sonucu birey yalnız yaşamak zorunda kalmaktadır. Bunun sonucu olarak birey birçok sorunla baş başa kalmak zorundadır. Eşi vefat ettikten sonra kadının temelde karşılaştığı en büyük sorun ise yalnızlıktır. (Kurt, 2008: 114)

Kadının emekli olması, çocuklarının kendisinden uzak yaşaması, sevdiklerinin kaybı, ileri derecede yaşlılık gibi birtakım nedenlerle kadınlar birçok sorunla baş başa kalmaktadırlar. Bu sorunlarla baş edilmesi de yaşlı için hiç kolay olmamaktadır. Bu soruna özellikle yaşlı kadınlar maruz kalmaktadır. Çünkü ileri yaşa erişmede yaşlı kadınlar daha şanslıdırlar. Bu yaşın uzaması olumlu bir şeyken aynı zamanda daha uzun yıllar boyunca da “yalnız” yaşamak yine kadınların kaderi gibi görünmektedir. Yalnız yaşamak ise sosyal ilişki açısından yoksunluk sonucu birtakım fiziksel, ruhsal ve sosyal problemlere kaynaklık etmektedir. (Kurt, 2008: 124)

1.3. Eş Kaybı Yaşamış Bireylerde Psikolojik Problemler İle İlişkili Kaynak Türleri

Literatür incelendiğinde çok sayıda faktörün eş kaybının sonuçlarını ve sürece adaptasyonu etkileyebileceği görülmektedir. İnsanlar farklı kişilik özelliklerine ve

kayıpla baş etmek için ulaşılabilir farklı psikolojik kaynaklara sahiptir (Wallin, 2007: 27). Bireyin sahip olduğu kişisel, durumsal ve çevresel özelliklerin iyi anlaşılması yaşanan kayıp sonrası psikolojik sonuçları etkileyebileceği için özellikle önemlidir.

1.3.1. Kişisel Bir Kaynak Olarak Benlik Saygısı

Benlik saygısı, insanların kendilerine ve kendileri hakkındaki değerlendirmelerine ne kadar değer verdikleri anlamına gelmektedir (Baumeister, Campbell, Krueger, ve Vohs, 2003: 2). Benlik saygısı sosyal etkileşimler (Leary, 1999: 33), yaşam doyumu (Diener ve Diener, 1995: 653), depresyon ve psikolojik iyi oluş (Franck ve De Raedt, 2007: 1531; Murrell, Meeks, ve Walker, 1991: 352) gibi pek çok yaşam alanıyla pozitif olarak ilişkili bulunmuştur.

Literatür uzun zamandır olumsuz yaşam olaylarında dirençli olmak için temel olarak güçlü bir benlik duygusunun önemini ve yüksek düzeyde benlik saygısının olumsuz olaylar ile baş etmek için önemli bir kaynak olduğunu vurgulamaktadır (Wallin, 2007: 93).

Fry'a göre (2001: 77-78) eşini kaybetmiş bir bireyin çeşitli yaşam olaylarıyla yüz yüze geldiğinde uygun eylemi ne derece kullanabileceğine yönelik algısı sonrasındaki psikolojik uyum için kritiktir. Bireyin buna ilişkin inancı yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve en önemlisi benlik saygısıyla bağlantılıdır. Dolayısıyla benlik saygısının stresli yaşam olayları üzerinde hem hemen hem de uzun vadede güçlü etkilerinin olduğunu altı çizilmektedir (Franck ve De Raedt, 2007: 1531).

Literatür incelendiğinde uzunca bir süredir benlik saygısının çeşitli yaş gruplarında, çeşitli örneklerde ve gruplarda çalışıldığı görülmektedir. Ebeveynlerini kaybetmiş bir grup çocuk ile yürütülen bir çalışmada benlik saygısının psikolojik stresi önleyici olduğu bulunmuştur (Haine, Ayers, Sandler, Wolchik, ve Weyer, 2003: 619). Znoj'a göre (2005: 177) ciddi yaşam olaylarında benlik saygısının daha yüksek olması, kişileri depresyondan daha iyi korur ve bu bireyler olumlu bakış açılarını kaybetmeden bilişsel sistemlerini daha iyi bir şekilde yeniden inşa edebilirler. Klinik açıdan olumlu benlik görüşüne sahip olmak ya da bunu sürdürebilmek önemli görünmektedir (Arıkan, 2011: 28).

Romantik ilişki bitimi ve travmatik sıkıntı ilişkisini çeşitli değişkenler eşliğinde inceleyen bir araştırmada olumsuz benlik saygısının travmatik sıkıntıyı yordadığı bulunmuştur (Chung, Farmer, Grant, Newton, Payne ve Perry, 2002: 88). Bununla birlikte olumlu yönde benlik saygısının, ilişki sonlanmasına olan uyum ve genel psikolojik sağlık durumu üzerinde belirleyiciliği olduğu belirtilmektedir. Genel olarak, yüksek benlik saygısının ilişki bitiminden kaynaklanan stresi azaltma veya stresle baş etmeye yardım eden etkili bir kaynak olduğu düşünülmektedir (Franck ve De Raedt, 2007: 1531).

Eş kaybı yaşayan bireyler ile 1 yıl boyunca yapılan boylamsal bir araştırmada bireylerin algıladıkları stres ile baş etme becerileri, benlik saygıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Boylamsal olarak bakıldığında hiçbir değişkende anlamlı bir değişim olmadığı, ilk başta oldukça yüksek benlik saygısı olan kişilerin benliklerini olumlu olarak değerlendirmeyi sürdürdükleri ve benlik saygısının kısa vadede herhangi bir koruyucu işlevinin olmadığı, sonraki stres üzerinde sürdürülen baş etme nedeniyle ancak dolaylı olumsuz etkisinin olduğu bulunmuştur. Eş kaybının bireyler üzerindeki etkilerinin incelendiği boylamsal bir çalışmada kişilerin olumlu benlik saygısına sahip olmalarının kayıp sonrası uyumu yordayan en güçlü değişkenlerden biri olduğu saptanmıştır. Karşıt şekilde düşük benlik saygısının durumları değiştirmek ve yönetmek için daha az motivasyon yaratacağı düşünülmektedir. Benlik saygısı, daha başarılı ve doyurucu bir kayıp uyumu için gereken motive edici eylemin bir parçasını sağlamaktadır. Olumlu benlik saygısının, kişinin kişisel kaynak ve becerilerini kullanma motivasyonu ve yetisiyle beraber değişen koşulların gerektirdiklerine başarılı bir şekilde adapte olmasını kolaylaştırabileceği düşünülmektedir. Araştırmacılar 11 yıllık çalışma sonucunda benlik saygısı ve yeterlik gibi içsel baş etme kaynaklarının eş ölümüne başarılı uyumda oynadığı kritik rolün altını çizmiştir (Lund ve ark., 1993: 253-254).

Benlik görüşünün büyük ölçüde bireyin deneyim ve yaşantılarından oluştuğu ancak travmatik bir yaşantının araya girmesiyle kişinin benlik saygısında değişiklik yaratabileceği belirtilmektedir. Öte taraftan, bireyleri travma sonrası stresin olumsuzluklarından koruyabileceği düşünülen yüksek benlik saygısı ve olumlu bir benlik görüşüne sahip olmak gibi kişisel kaynakların altı çizilmektedir. Buradan hareketle kaynakları güçlü ve fazla olan kişilerin olumsuz yaşam deneyimleriyle daha iyi mücadele edebileceği ve psikolojik uyumunun daha iyi olacağı düşünülmektedir. Olumlu benlik

görüşü ve yüksek benlik saygısının travmatik olayların sonrasında koruyucu olarak görev yapabileceği ve uzun vadede travma sonrası gelişim ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Arıkan, 2011: 27-30).

Yukarıda değinilen araştırma sonuçlarından hareketle eş kaybı yaşayan bireylerin sahip olduğu benlik saygısının kişilerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını önemli ölçüde etkileyen bir kaynak olduğu düşünülmektedir. Bundan dolayı benlik saygısı kişisel kaynaklar arasında ele alınarak eş kaybı yaşamış bu bireylerin depresyon ve travma sonrası gelişimleri ile ilişkisi incelenecektir.

1.3.2. Sosyal Bir Kaynak Olarak Algılanan Sosyal Destek

Sosyal destek, stresli yaşam olaylarına karşı koruyan ve kişilerin iyi oluşu üzerinde olumlu etkileri olan faydalı ve önemli baş etme kaynaklarından biridir (Jang ve ark., 2002: 807). Şimdiye kadar farklı şekillerde tanımlanmış olsa da literatürde genel olarak Cobb ve arkadaşları (2006:897)'nin yapmış olduğu 'kişinin beğenildiği, sevilip sayıldığı, değerli olduğu ve karşılıklı sorumluluklarının olduğu bir sosyal ağın üyesi olduğuna inanması' tanımlamasının kabul gördüğü dikkat çekmektedir.

Yaşam stresine yanıt olmada ve iyi oluşu artırmada sosyal kaynakların olumlu rollerine ilişkin genel bir görüş birliği vardır (Jang ve ark., 2002: 808). Sosyal destek ağlarının, stresli yaşam olaylarının psikolojik uyum üzerinde yarattığı bozucu etkileri azalttığı düşünülmektedir (Sherkat, ve Reed, 1992: 261). Psikolojik uyumu kolaylaştıran bir baş etme mekanizması olarak yaklaşılan sosyal destek olgusu ile ilgili olarak araştırmalar tutarlı bir şekilde güçlü sosyal bağ ve sosyal etkileşimlerin hem ruhsal hem de fiziksel sağlık ile olumlu bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir (Jang ve ark., 2002: 807-813; Mendes de Leon, Gold, Glass, Kaplan, ve George., 2001: 179). Mendes de Leon ve arkadaşlarının (2001: 179-190) boylamsal olarak yürüttüğü bir araştırmada sosyal desteğin, bireyleri zarar verici streslere karşı koruduğu ve fiziksel ve duygusal iyiliği artırıcı olduğu desteklenmektedir. Yaşlılık dönemindeki sakatlık ve depresyonda sosyal kaynakların rolünü araştıran bir çalışmada, sosyal destekten tatminin depresyonun anlamlı yordayıcılarından biri olduğu ve daha yaşlı, eşi olmayan, düşük eğitilmiş ve daha ufak bir sosyal ağa sahip olmanın daha yüksek düzeyde depresyon ile ilişkili olduğu

bulunmuştur. Sosyal destek kalitesinin oynadığı rolün, desteğin miktarından önemli olduğu vurgulanmaktadır (Jang ve ark., 2002: 811).

Jang ve arkadaşlarına göre (2002: 811) hayatında daha fazla sosyal kaynağa sahip olmak bireyin daha dışadönük, olumsuz duygusal durumlara karşı daha az kırılğan, sağlığı artırıcı aktivitelere daha katılımcı ve bunun geri dönüşünde duygusal olarak iyi oluşunun artması daha olasıdır. Bireyin akraba ve arkadaşlarıyla sosyal ilişkilerinin iyi olmasının öneminin yanı sıra sosyal olarak aktif ve diğerleriyle bağlantıda olmasının depresyon ve sakatlık gibi olumsuzluklardan kaçınma için baş etme kaynağı olarak kullanılabilmesi belirtilmektedir. Destek duygusu kişinin kendilik değeri ve benlik saygısı için destekleyicidir ve iyi oluşu artırabilir.

Olumsuz yaşam olaylarında sosyal desteğin birey açısından bir koruyucu olarak görev alabilmesi için kişinin baş etme gereksinimi ve ulaşabilir destek arasında “optimal uyum” olması gerektiği düşünülmektedir. Stylianos ve Vachon (1993) sevilen yakının kaybı durumunda da kişi için farklı sosyal destek kaynaklarının eş kaybının yarattığı stresin doğurduğu farklı gereksinimlerle uyuşabileceği ve bu nedenle etkililiğinde değişimler olabileceğini öne sürmektedir (Akt. Li ve ark., 2005: 639). Bununla birlikte sosyal desteğe ilişkin son yıllarda yapılan çalışmalarda sosyal ilişkilerin yeterince destekleyici olup olmadığı konusunda kişinin kendi izlenimleri, yani algılanan desteğin kritik olduğu fikri önem kazanmaya başlamıştır. Dolayısıyla aile, arkadaş ve yakın çevrenin sağladığı destekten yararlanma önemli olmaya başlamıştır (Eker, Arkar, ve Yıldız, 2001: 18).

Literatür incelendiğinde sosyal destek sevilen yakının ölümüne uyumda önemli bir faktör olarak görülürken (Norris ve Murrell, 1990: 429; Riley, Lamontagne, Hepworth, ve Murphy, 2007: 291; Wallin, 2007: 34) sosyal destek eksikliği ve sosyal olarak izole olmanın olası kötü sonuçlar için kişileri risk altında bıraktığı düşünülmektedir (Parkes, 2002: 373). Sevilen yakının ölümünü takiben aile ve arkadaşlarından yüksek düzeyde sosyal ve duygusal destek alan bireylerin olumsuz sağlık sonuçlarına daha az yatkın olduğu (Sherkat ve Reed, 1992: 268) belirtilmektedir. Bakım verdikten sonra kayıp yaşamış örneklerle yapılmış bazı çalışmalar da yetersiz desteğin, yoğun yas ve akut sıkıntılar gibi çoğu zorluğun ortaya çıkmasında kolaylaştırıcı etkisi olduğunu göstermiştir (Ferrario ve ark., 2004: 129-136).

Araştırmalar aile, arkadaşlar, komşular ve eşini kaybetmiş diğer insanlarla ilişkilerin sevilen yakının kaybında bir kaynak olduğunu işaret etmektedir (Carlsson ve Nilsson, 2007: 401; Holtslander ve Duggleby, 2010: 113-116; Jacob, 1996: 283; Rodgers, 2004: 13). Eş kaybı yaşayan katılımcılarla yapılan boylamsal bir araştırmada da ailenin, çocuklar, torunlar ve kardeşler ile ilişkilerin kayıp yaşayan birey için önemli olduğu belirtilmektedir (Anderson ve Dimond, 1995: 311).

Literatür incelendiğinde kimi araştırmacılar tarafından eşini kaybetmiş bireylerin ailelerinden, çocuklarından ve arkadaşlarından aldıkları desteğin bireyler üzerindeki etkilerinin farklı olabileceği belirtilmektedir. Eş kaybının ardından geride kalan bireylerin çocuklarından aldıkları desteğin psikolojik açıdan olumsuz etkilere karşı önleyici olduğu (Li ve ark., 2005: 643), yetişkin çocuklardan alınan ekonomik ve duygusal desteğin kişilere psikolojik açıdan iyi geldiği (Naef ve ark., 2013: 1116) belirtilmektedir. Kimi alışmalar eşini kaybetmiş bireyler için arkadaş desteğinin, aile ve çocuklardan gelen desteğe göre duygusal problemler üzerinde daha etkili olduğunu ileri sürmektedir. Öte yandan arkadaşlardan alınan desteğin anlamlı bir etkiye sahip olmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur (Li ve ark., 2005: 643).

Eşini kaybeden 13 kadın ile niteliksel olarak yapılan bir araştırmada kaybın psikososyal bağlamına ilişkin detaylar incelenmiştir. Katılımcılar kendilerini yalnız bir insan olarak yeni bir yolda bulduklarını ve diğerlerinden desteğe ihtiyaç hissettiklerini bildirmiştir. Her bir katılımcı kayıp deneyimlerini oldukça etkileyen aile, arkadaş ve komşularıyla etkileşim halinde olmakla birlikte; çoğu durumda, özellikle kişisel endişelerinin yoğunlaştığı zor zamanlarda bu ilişkilerin oldukça önemli sosyal destek kaynakları olduğu grlmştir. Destekleyici ilişkilerin kayıp sırasındaki yalnızlığı azalttığı; ancak zorlayıcı ilişkilerin ve toplumsal beklentilerin geride kalan eşin, kaybın yarattığı bireysel mücadelesini zorlaştırdığı ortaya konmuştur (Holtslander, ve Duggleby, 2010: 116-118). Benzer şekilde, zaman zaman olmayan ya da eksik olan sosyal desteğin önemi, eşini kaybetmiş 20 kadın ile yürütülen bir araştırmada ortaya konmuş olup eş kaybına geçiş sürecinde önemli olduğu ifade edilmiştir (Scott, Bergeman, Verney, Longenbaker, Markey, ve Bisconti, 2007: 242). Eşini kaybetmiş 1532 bireyin dahil olduğu kapsamlı eş kaybı araştırmasında (CLOC) sosyal destek düzeyinin depresyon

düzeyini yordadığı; ancak kayıptan kaynaklı sıkıntı ya da düzelme düzeyiyle ilişkili olmadığı bulunmuştur (Carr ve Utz, 2001-2002: 74-77).

Eşini kaybetmiş erkeklerin, kadınlara kıyasla sosyal destek kaynaklarını sürdürmelerinin ya da sosyal destek kaynaklarını bulmalarının daha zor olduğu düşünülmektedir (van Grootheest ve ark., 1999: 392). Bu durumun nedenleri arasında kültürel normların erkeklerin yalnızlık duygularını ve birine olan ihtiyacını kabul etmesini engellemesi ile paralel olarak kadınların erkeklere göre duygularını ifade etmelerinin daha kolay olması gösterilebilir (Akt., van Grootheest ve ark., 1999: 392; Lynch, 1977). Dolayısıyla erkekler gerçekte olduğundan daha az destek kabul edebilirler. Bu durum için yapılabilecek bir diğer açıklama ise çoğu evlilikte sosyal ilişkilerin kadınlar tarafından yürütülmesidir. Erkeklerin sosyal ilişkiler konusunda eşlerine güvenmeleri yakınlık, sosyal katılım ve sosyal destek için eşlerine daha fazla dayanmaları ve güvenmelerine yol açabilir (Umberson ve ark., 1992: 11-12) ve bu durum geride kalan erkeklerin kaybın yarattığı sıkıntıların yanı sıra sosyal destek eksikliğiyle de mücadele etmesine yol açabilir.

Tedeschi ve Calhoun'a (2004a: 8-12) göre sosyal destek, travmatik olayların sonrasında olumlu değişikliklerin bir yordayıcısı olarak görülmektedir. Destekleyici diğerlerinin varlığı, meydana gelen değişiklikler için bir hikaye yolu sağlayıp şema değişikliğine giden yolda yeni bakış açıları sunarak travma sonrası gelişim için teşvik edici olmaktadır. Sosyal desteğin, baş etme davranışını etkileyip yaşamsal krizlere uyum sağlamaya zorlayarak kişisel gelişimin bir yordayıcısı olabileceği düşünülmektedir (Schaefer ve Moos, 1998: 109-117). Bununla birlikte travma sonrası gelişimin uzun sürmesini sağlayarak gelişim için önemli bir role sahiptir (Tedeschi ve Calhoun, 2004a: 9).

Tedeschi ve Calhoun'a göre (2004b: 411) travmaya ilişkin bilişsel işleme ile fazlasıyla meşgul olan ve sosyal çevresinin kısıtlayıcılığı ile karşılaşan bireyler olumsuz duygular için daha fazla risk taşıırken; bu bilişsel işlemlerini açığa vuran bireyler daha az depresif risk taşımakta olup bu durumun gelişimi teşvik edici bir rol üstlenebileceği belirtilmektedir. Dolayısıyla destekleyici bir sosyal bir çevreye sahip olmak travma sonrası gelişim açısından önemli görünmektedir. Prati ve Pietrantonini'nin (2009: 364-388) travma sonrası gelişime katkıda bulunan değişkenleri inceledikleri meta-

analiz çalışması, sosyal destek ile travma sonrası gelişim arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.



II. BÖLÜM

YÖNTEM VE BULGULAR

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada mevcut durumu tespit etme amaçlandığından tarama modeline başvurulmuştur. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan şey, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2016). Araştırmada benlik saygısı ve sosyal destek algısı bağımsız değişkenler; duygusal ve sosyal yalnızlık ise bağımlı değişken olarak kabul edilmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul'da ikamet eden ve eş kaybı yaşamış ayrı olan kadınlar oluşturmaktadır. Araştırma evrenine ulaşmanın imkansızlığı dikkate alınarak örneklem alma yoluna gidilmiştir. Regresyon analizinin yapılabilmesi adına ihtiyaç duyulan minimum katılımcı sayısını belirlemek için G*Power programı kullanılarak örneklem büyüklüğü hesaplanmıştır (Faul ve ark. 2009). Hesaplama regresyon denkleminde 2 tahminleyici olması dikkate alınarak; anlamlılık düzeyi $\alpha = 0,05$, istatistiksel testin gücü (Güç $1-\beta = 0,95$) ve düşük etki büyüklüğü ($ES = 0,1$) alınmıştır. G *Power analizine göre, örneklem büyüklüğü en az 147 katılımcıdan oluşmalıdır. Eksik verilerin de kapsanması gerekliliği dikkate alınarak bu sayının üzerine %5 ilave edilmiş ve ulaşılması gereken minimum örneklem sayısı 154 kişi olarak hesaplanmıştır. Bu doğrultuda basit rastgele örnekleme yöntemi çerçevesinde toplam 185 katılımcıdan anket alınmıştır. Toplanan anketlerden 14 tanesi analizler için uygun bulunmamış ve araştırma örnekleme olarak kalan 171 kişi seçilmiştir. Örnekleme ait kategorik demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Örnekleme İlişkin Özellikler

		Frekans	Yüzde
Yaş	42 yaş ve altı	84	49,1
	43 yaş ve üzeri	87	50,9
Eğitim düzeyi	Üniversiteye kadar	69	40,4
	Üniversite ve üzeri	102	59,6
Çocuk	Çocuksuz	18	10,5
	Çocuklu	153	89,5
Çalışma Durumu	Çalışıyorum	96	56,1
	Çalışmıyorum	75	43,9
Birlikte Yaşadığı İnsanlar	Çocuklarla	126	80,8
	Anne, baba, arkadaş ve diğer	27	17,3
	Yalnız	3	1,9
Tanısı Konmuş	Evet	12	7,0
Psikiyatrik Hastalık	Hayır	159	93,0

Araştırma örneklemini oluşturan katılımcıların dağılımı şu şekildedir: katılımcıların %49,1'i 42 yaş ve altı, %50,9'u 43 yaş ve üzerindedir. Katılımcıların %40,4'ü üniversiteye kadar, 59,6'sı ise üniversite ve üzeri eğitim görmüştür. Katılımcıların %89,52'si çocuk sahibi iken %10,5'inin çocuğu bulunmamaktadır. Katılımcıların %56,1'i bir işte çalışmakta, %43,9'u ise çalışmamaktadır. Katılımcıların %80'i çocuklarıyla, %17,3'ü anne, baba arkadaş ve diğerleriyle yaşamaktadır. Katılımcıların %93'ünde herhangi bir psikolojik hastalık görülmemişken, %7'sinde tanısı konulmuş psikolojik rahatsızlık görülmüştür.

2.3. Veri Toplama Araçları

Kullanılan veri toplama aracında dört ana bölüm yer almaktadır. Bu bölümler Sosyo-demografik bilgi formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği olup, veri toplama aracına ilişkin bilgiler alt başlıklar halinde sunulmuştur.

2.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik veri formunun kullanım amacı uygulanan anketlere katkı sağlayan bireyler hakkında detaylı bilgi edinmektir. Anket ve belirli formları pekiştirmek,

istenilen verileri tamamlamak üzere sorular oluşturulmuştur. Eş ölüm tarihi, yaş, çocuk sayısı, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi gibi bilgilere bu şekilde ulaşılmaktadır.

2.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

10 sorudan oluşan ölçek kişilerin benlik saygısı düzeyini ölçmektedir. Ölçek Rosenberg (1965) tarafından 63 soru ve 12 alt kategori olarak hazırlanmıştır. Bu kategorilerden ilk 10 tanesinin benlik saygısını ölçmesi nedeni ile çalışmaya sadece ilk 10 soru dahil edilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Çuhadaroğlu (1986) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek tek faktörlü yapıya sahip olmakla birlikte, ölçekten alınan toplam puanın artması ile birlikte benlik saygısı düzeyinin de arttığı kabul edilmektedir. Çuhadaroğlu (1986) ölçeğin Cronbach Alfa katsayısını 0,76 olarak hesaplamıştır.

2.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Zimet ve arkadaşları tarafından geliştirilen 12 maddelik ölçek, üç farklı kaynaktan (aile, arkadaş, özel bir insan) alınan sosyal desteğin yeterliğini değerlendirmekte ve üç alt ölçekten (aile, özel bir insan ve arkadaş) oluşmaktadır. Maddeler yedi aralıklı Likert tipi bir ölçek ile derecelendirilmiştir. Yüksek puan, algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin ülkemize uyarlama çalışmaları Eker ve arkadaşları tarafından yapılmış ve özgün yapının korunduğu gözlenmiştir. İç tutarlılığı ölçmek amacıyla kullanılan Cronbach alfa yöntemi sonucunda farklı tanı gruplarına yönelik elde edilen değerler 0,80 ile 0,95 arasında bulunmuştur.

2.3.4. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

Ölçeğin orijinali DiTommaso, Brannen ve Best (2004) tarafından geliştirilmiş, Türkçeye uyarlaması ise Çeçen (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek 15 maddeli olup, “bana tamamıyla uygun değil” ve “bana tamamıyla uygun” arasında değişen Likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek, üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte duygusal yalnızlık, aile ve romantik ilişkilerdeki yalnızlık alt ölçekleriyle ölçülürken, sosyal yalnızlık ise sosyal ilişkilerdeki yalnızlık alt ölçeği ile ölçülmektedir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında duygusal yalnızlıkla ilgili olarak romantizm yalnızlık alt

boyutu için iç tutarlık katsayısı 0,83, aile alt boyutu için 0,76 ve sosyal yalnızlık için ise 0,74 olduğu gözlenmiştir.

2.4. Kayıp ve Sıra Dışı Değerler Düzeltmeleri

Veri düzeltme işlemleri öncesinde veri matrisi 8 demografik, 10 benlik saygısı, 13 sosyal destek ve 15 yalnızlık algısı olmak üzere toplam 46 değişken ve 171 katılımcıdan oluşmaktaydı. Verinin analizlere hazır hale getirilmesi amacıyla kayıp değer, sıra dışı değer ve normalleştirme gibi bir dizi veri düzeltme yöntemine başvurulmuştur (Hair ve diğerleri, 2010: 87-88).

Veri dizisinde kayıp değer içeren katılımcılara otomatik değer ataması yapılmıştır. Kayıp değerlerin doldurulması işleminde kategorik verilere ilgili değişkenin ortanca değeri, sürekli verilere de ilgili değişkenin ortalaması atanmıştır.

2.5. Faktör Analitik Çözümler

Bu bölümde araştırmada kullanılan ölçeklerin açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

2.5.1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'ne uygulanan açımlayıcı faktör analizinde çıkarım yöntemi olarak maksimum likelihood ve tek faktör, rotasyon yöntemi olarak Kaiser normalleştirilmeli Promax Kappa 4 belirtilmiştir.

Öncelikle verinin faktör analizine uygunluğu ölçüt ve testlerine yer verilmiştir. KMO ölçütü 0,799 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, mevcut veri dizisinin faktör analizi için uygunluğunu ortaya koymaktadır. Barlett'in Küresellik Testi'nin sonucunda elde edilen 0,000 değeri ($p < 0,001$) anlamlı olup faktör analitik incelemeye geçilebileceğini göstermiştir.

Açımlayıcı faktör analizine giren Benlik Saygısı Ölçeği maddeleri literatürden alınmıştır ve toplam 10 maddedir. Analizde herhangi bir faktöre atanmayan, çapraz faktör yükleri alan maddeler sırayla analiz dışına taşınmış ve hiçbir faktörde çapraz yüklenme

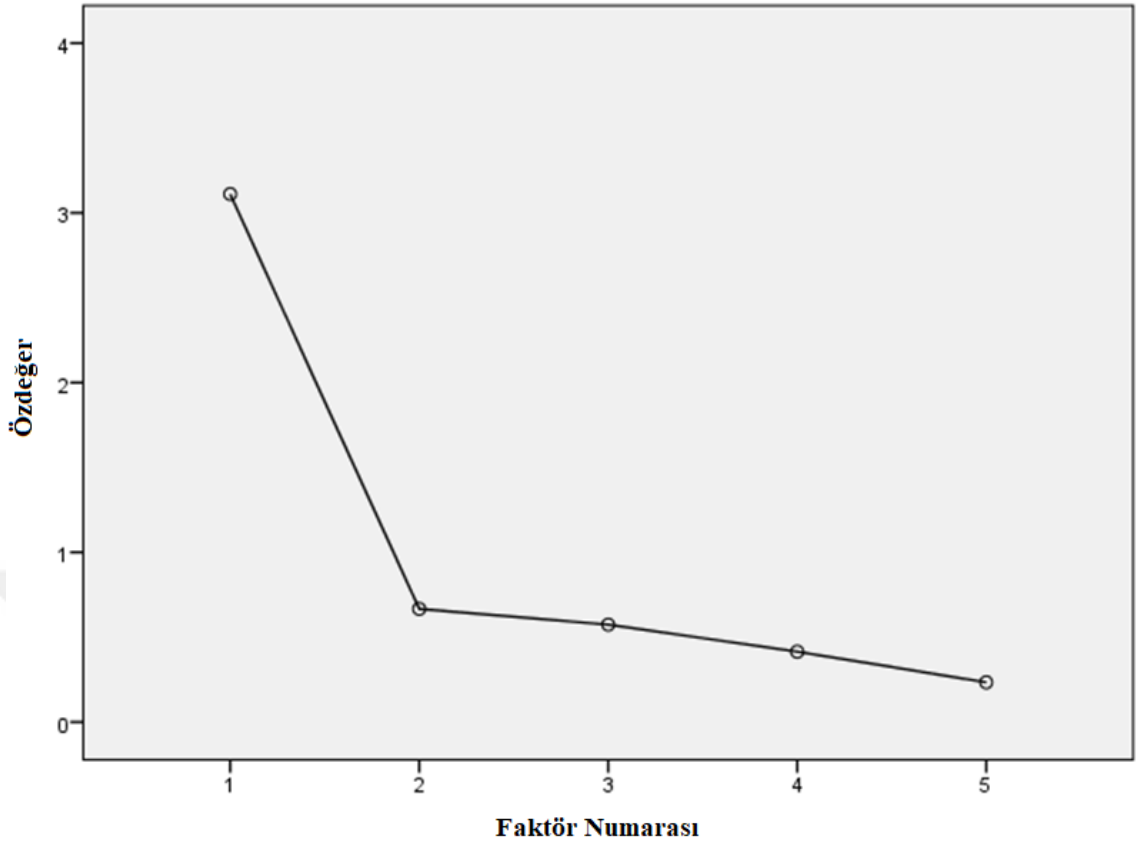
kalmayınca kadar bu işleme devam edilmiştir. Maddelerin düşürülmesinde faktör yükünün 0,30 un altında olması ile çapraz yüklenmelerde iki madde arasındaki yük farkının 0,20'den büyük olması sınırı aranmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda 5 madde veri seti dışında bırakılmış, Benlik Saygısı Ölçeğinde kalan 5 madde, tek boyut altında toplanmıştır. Test sonuçlarında görülen ölçek faktör yapısı, faktör yükleri, madde öz değerleri ve açıklanan toplam varyans Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Faktör Deseni ve Açıklanan Varyans

	Faktör 1
b9	,880
b10	,798
b5	,735
b7	,603
b3	,591
Özdeğer	3,11
Açıklanan varyans oranı	53,26

4 iterasyon gerekmiştir.

Analiz sonuçlarına göre ölçek tek faktörlü olup tüm değerler nihai ölçekte yer alabilecek yeterli yük değerine sahiptir. Ölçeğin bu tek faktörlü yapısı ile toplam 5 madde ile açıklanan varyans %53,26 olmuştur.



Şekil 1. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Yamaç Birikinti Grafiği

Son olarak açımlayıcı faktör analitik çözümdeki maddeler ilgili literatürden alındığı gibi isimlendirilmiştir. Şekil 1’de yamaç birikinti grafiğinde kesim noktaları görülen tek boyut, Benlik Saygısı (bs) olarak adlandırılmıştır. Ardından ölçeğin ayırt edici (discriminant) ve uyuşum (convergent) geçerlik durumlarının test edilmesi amacıyla ve ölçüm modeli uyum iyiliğini ortaya koymak için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

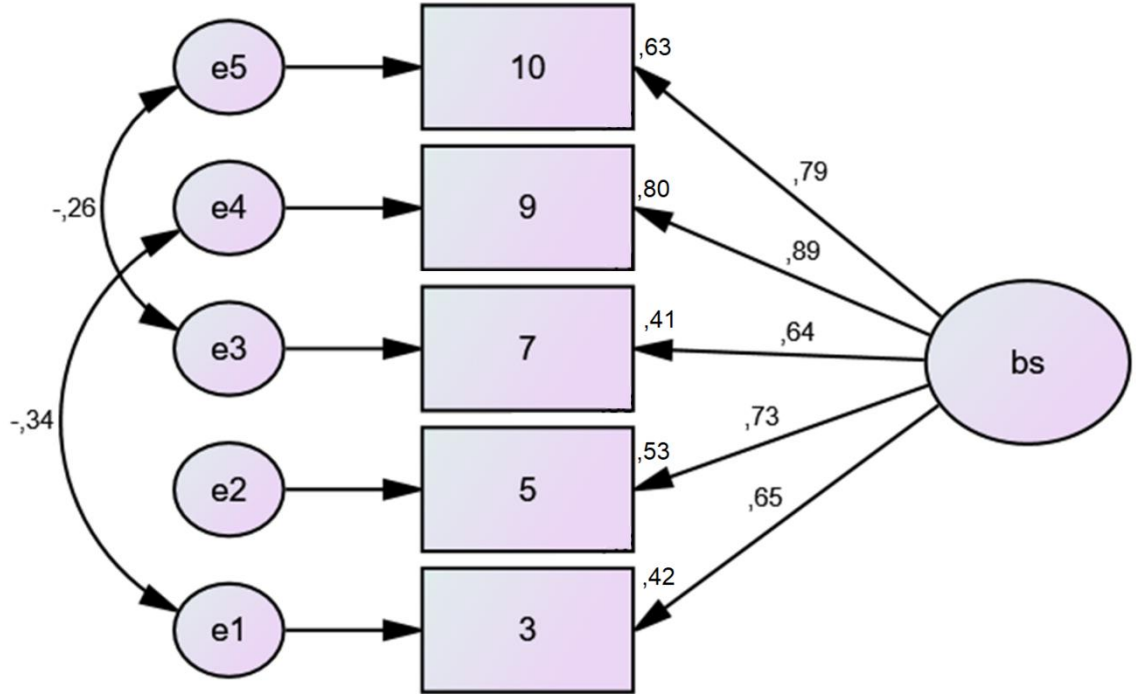
2.5.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi

Açımlayıcı faktör analizinde ortaya çıkan tek boyut altında 5 maddeli ölçeğine doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Tablo 3’te görülen ilgili literatüre göre eşik değerleri aşmayan ve uyum iyiliği yakalanan modelde uyum iyiliği sağlayabilmek için sadece her faktörün kendi maddeleri arasında kovaryans atamaları yapılmış olup modelden çıkarılan değişken olmamıştır.

Tablo 3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Ölçüm Modeli Uyum İyiliği Değerleri Tablosu

İNDEKS	EŞİK DEĞERLER	REFERANS	ÖLÇÜM MODELİ UYUM İYİLİĞİ DEĞERLERİ
Chi-square /df (cmin/df)	< 3 iyi < 5 makul	Joreskog and Sorbom (1989) Pedhazur (1997)	1,836
CFI	> 0,95 çok iyi > 0,90 iyi > 0,80 makul	Bollen and Lennox (1991) Bagozzi and Yi (1988)	0,988
GFI	> 0,95 > 0,80 iyi	Hoyle (1995) Bentler (1992)	0,993
RMSEA	< 0,05 çok iyi parsimoni < 0,05-0,10 iyi > 0,10 kötü	Browne and Cudeck (1993)	0,070
HI90	< 1	Hu and Bentler 1999	0,161
PCLOSE	> 0,05	Hu and Bentler 1999	0,279
SRMR	< 0,09	Joreskog and Sorbom (1989), Kline (1998)	0,025

Toplam 5 gözlenen değişken ve tek boyut ile uyum iyiliği sağlanan ölçüm modelinde Benlik Saygısı örtük değişkeninin grafik sunumu Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi

Benlik Saygısı ölçeği ölçüm modeli için hesaplanan temel geçerlilik (master validity) testleri, Tablo 4’te görülmektedir.

Tablo 4. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Temel Geçerlilik Testleri Tablosu

	CR	AVE	MSV	MaxR(H)	Benlik saygısı
Benlik Saygısı	0,861	0,557	-	0,891	0,746

Temel geçerlik testinde tek boyut olması nedeniyle çapraz çizginin altındaki korelasyon değerlerinin en üstte yer alan koyu rakamlı hücrelerde görülen değerlerin üstüne olmaması koşulu karşılanmaktadır. İç güvenilirlik kriteri olarak $CR > 0,7$ ve $AVE > 0,5$ olması koşulları karşılanmaktadır (**CR** composite reliability), (**AVE** average variance extracted), $CR > AVE$ şartı karşılandığından uyum geçerliği (convergent validity) bulunmaktadır. Temel geçerlik, karşılanan ölçek mevcut yapısıyla hipotez testlerinde kullanılmıştır.

2.5.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi

Sosyal Destek ölçeğine uygulanan açımlayıcı faktör analizinde çıkarım yöntemi olarak maksimum likelihood sabit faktör sayısı 3, rotasyon yöntemi olarak Kaiser normalleştirilmiş Promax Kappa 4 belirlenmiştir.

Verinin faktör analizine uygunluğu ölçüt ve testlerine yer verilmiştir. KMO ölçütü 0,868 olarak hesaplanmıştır. Bu değer mevcut veri dizisinin faktör analizi için uygunluğunu ortaya koymaktadır. Barlett’in Küresellik Testi’nin sonucunda elde edilen 0,000 değeri ($p < 0,001$) anlamlı olup faktör analitik incelemeye geçilebileceğini göstermiştir.

Açımlayıcı faktör analizine giren Sosyal Destek ölçeği maddeleri literatürden alınmıştır ve toplam 13 maddedir. Analizde herhangi bir faktöre atanmayan, çapraz faktör yükleri alan maddeler sırayla analiz dışına taşınmış ve hiçbir faktörde çapraz yüklenme kalmayınca kadar bu işleme devam edilmiştir. Maddelerin düşürülmesinde faktör yükünün 0,30 un altında olması ile çapraz yüklenmelerde iki madde arasındaki yük

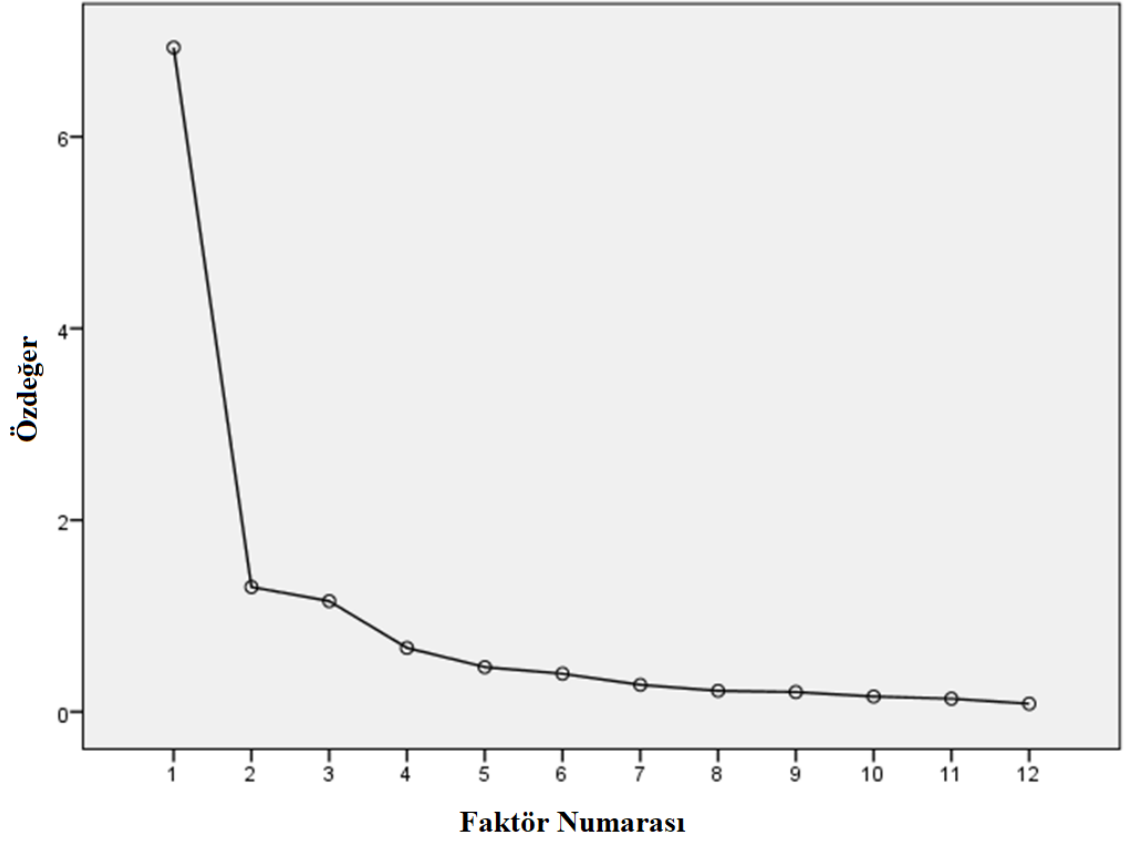
farkının 0,20'den büyük olması sınırı aranmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda 1 madde veri seti dışında bırakılmış, Sosyal Destek ölçeğinde kalan 12 madde, üç boyut altında (4+4+4) şeklinde toplanmıştır. Testlerin sonuçları ölçek faktör yapısı, madde öz değerleri ve faktör yüklerini de içine alan Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Faktör Deseni ve Açıklanan Varyans

	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3
23ad	1,025		
20ad	,938		
15ad	,635		
11ad	,594		
22ar		,920	
17ar		,858	
16ar		,806	
19ar		,661	
21ai			,934
14ai			,830
18ai			,749
13ai			,593
Özdeğerler	6,93	1,30	1,15
Açıklanan varyans oranı	55,10	8,53	7,66

Rotasyonda 6 iterasyon yapılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre ölçek üç faktörlü olup tüm değerler nihai ölçekte yer alabilecek yeterli yük değerine sahiptir. Ölçeğin bu üç faktörlü yapısında toplam 12 madde ile açıklanan varyans %71,31 olmuştur. Boyutların grafik sunumu Şekil 3'teki yamaç birikinti grafiğinde görülmektedir.



Şekil 3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Yamaç Birikinti Grafiği

Son olarak açımlayıcı faktör analitik çözümdeki maddeler ilgili literatür dikkate alınarak isimlendirilmiştir. Şekil 3'te yamaç birikinti grafiğinde kesim noktaları görülen boyutlardan birinci boyut **aile dışından (ad)**, ikinci boyut **arkadaşlar (ar)** ve üçüncü boyut **aile içinden (ai)** olarak adlandırılmıştır. Ardından ölçeğin ayırt edici (discriminant) ve uyum (convergent) geçerlik durumlarının test edilmesi amacıyla ve ölçüm modeli uyum iyiliğini ortaya koymak için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

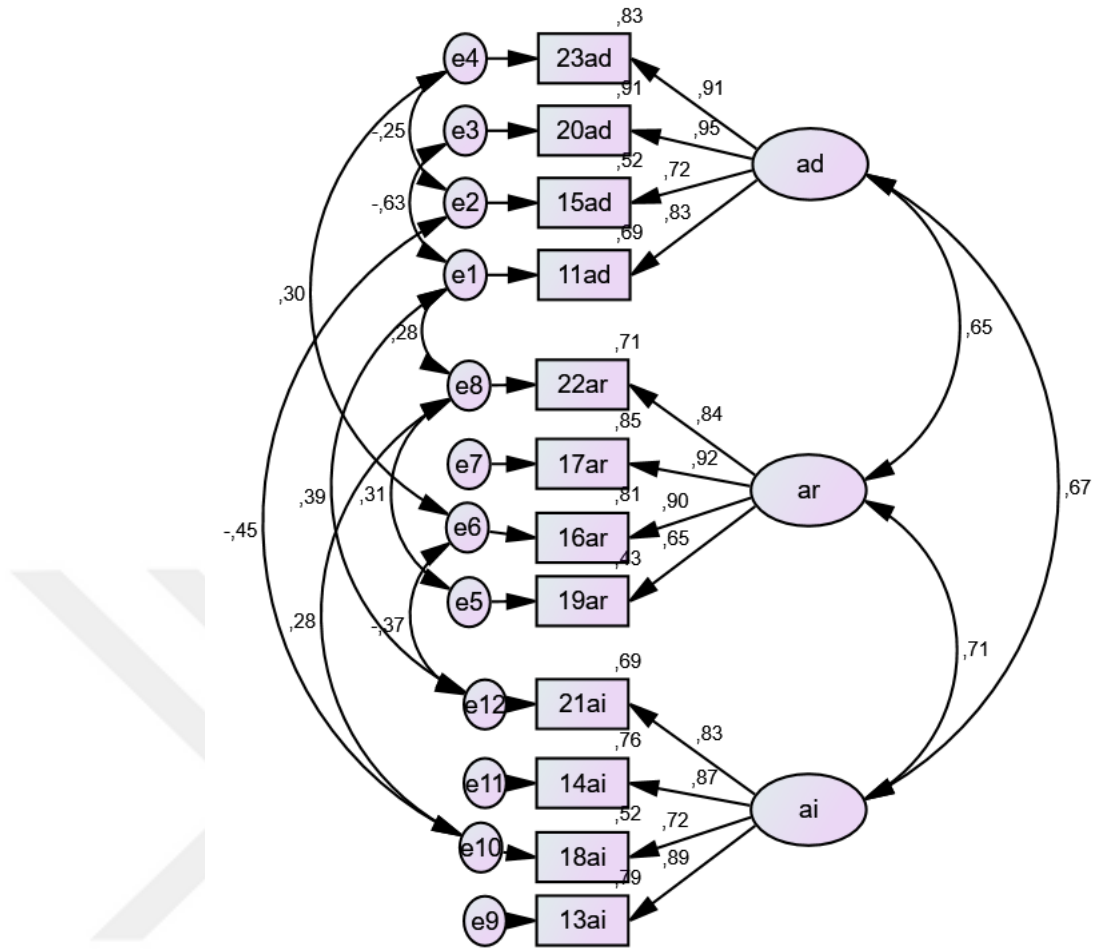
2.5.4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi

Açımlayıcı faktör analizinde ortaya çıkan üç boyut altında 12 maddeli ölçeğine doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Tablo 6'da görülen ilgili literatüre göre eşik değerleri aşmayan ve uyum iyiliği yakalanan modelde uyum iyiliği sağlayabilmek için sadece her faktörün kendi maddeleri arasında kovaryans atamaları yapılmış olup modelden çıkarılan değişken olmamıştır.

Tablo 6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Ölçüm Modeli Uyum İyiliği Değerleri Tablosu

İNDEKS	EŞİK DEĞERLER	REFERANS	ÖLÇÜM MODELİ UYUM İYİLİĞİ DEĞERLERİ
Chi-square /df (cmin/df)	< 3 iyi < 5 makul	Joreskog and Sorbom (1989) Pedhazur (1997)	1,940
CFI	> 0,95 çok iyi > 0,90 iyi > 0,80 makul	Bollen and Lennox (1991) Bagozzi and Yi (1988)	0,977
GFI	> 0,95 > 0,80 iyi	Hoyle (1995) Bentler (1992)	0,922
RMSEA	< 0,05 çok iyi parsimoni < 0,05-0,10 iyi > 0,10 kötü	Browne and Cudeck (1993)	0,074
HI90	< 1	Hu and Bentler 1999	0,098
PCLOSE	> 0,05	Hu and Bentler 1999	0,051
SRMR	< 0,09	Joreskog and Sorbom (1989), Kline (1998)	0,045

Toplam 12 gözlenen değişken ve üç boyut ile uyum iyiliği sağlanan ölçüm modelinde **Sosyal Destek ölçeği** örtük değişkenlerinin grafik sunumu Şekil 4'te verilmiştir.



Şekil 4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi

Sosyal Destek ölçeği ölçüm modeli için hesaplanan temel geçerlilik (master validity) testleri, Tablo 7’de görülmektedir.

Tablo 7. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Temel Geçerlilik Testleri Tablosu

	CR	AVE	MSV	MaxR(H)	1	2	3
1. Aile dışı sosyal destek	0,917	0,736	0,455	0,947	0,858		
2. Arkadaşlardan sosyal destek	0,901	0,698	0,502	0,929	0,651*	0,836	
3. Aileden sosyal destek	0,897	0,688	0,502	0,910	0,674*	0,709*	0,829

* $p < 0,05$

Temel geçerlik testinde tek boyut olması nedeniyle çapraz çizginin altındaki korelasyon değerlerinin en üstte yer alan koyu rakamlı hücrelerde görülen değerlerin üstüne olmaması koşulu karşılanmaktadır. İç güvenilirlik kriteri olarak $CR > 0,7$ ve $AVE > 0,5$ olması koşulları karşılanmaktadır (**CR** composite reliability), (**AVE** average variance extracted), $CR > AVE$ şartı karşılandığından uyum geçerliği (convergent validity) bulunmaktadır. Ayırt edici geçerlilik (discriminant validity) açısından ise $MSV < AVE$ olması (MSV maximum shared variance) koşulu karşılanmaktadır. Temel geçerlik şartları karşılanan sosyal destek ölçeği, mevcut faktör yapısıyla hipotez testlerinde kullanılmıştır.

2.5.5. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Açımlayıcı Faktör Analizi

Yalnızlık ölçeğine uygulanan açımlayıcı faktör analizinde çıkarım yöntemi olarak maksimum likelihood sabit faktör sayısı 3, rotasyon yöntemi olarak Kaiser normalleştirilmiş Promax Kappa 4 belirlenmiştir.

Verinin faktör analizine uygunluğu ölçüt ve testlerine yer verilmiştir. KMO ölçütü 0,712 olarak hesaplanmıştır. Bu değer mevcut veri dizisinin faktör analizi için uygunluğunu ortaya koymaktadır. Barlett'in Küresellik Testi'nin sonucunda elde edilen 0,000 değeri ($p < 0,001$) anlamlı olup faktör analitik incelemeye geçilebileceğini göstermiştir.

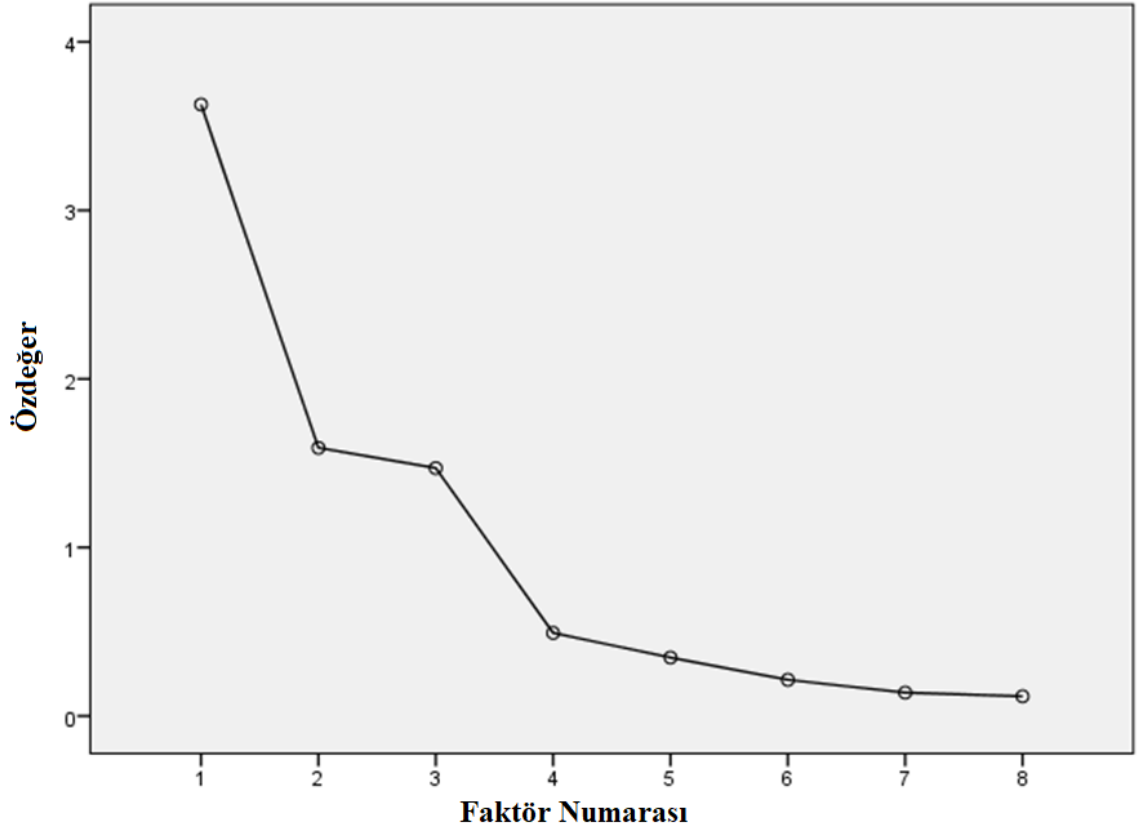
Açımlayıcı faktör analizine giren Yalnızlık ölçeği maddeleri literatürden alınmıştır ve toplam 15 maddedir. Analizde herhangi bir faktöre atanmayan, çapraz faktör yükleri alan maddeler sırayla analiz dışına taşınmış ve hiçbir faktörde çapraz yüklenme kalmayınca kadar bu işleme devam edilmiştir. Maddelerin düşürülmesinde faktör yükünün 0,30 un altında olması ile çapraz yüklenmelerde iki madde arasındaki yük farkının 0,20'den büyük olması sınırı aranmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda 7 madde veri seti dışında bırakılmış, Yalnızlık ölçeğinde kalan 8 madde, üç boyut altında (3+3+2) şeklinde toplanmıştır. Testlerin sonuçları ölçek faktör yapısı, madde öz değerleri ve faktör yüklerini de içine alan Tablo 8'de sunulmuştur.

Tablo 8. Yalnızlık Ölçeğinin Faktör Deseni ve Açıklanan Varyans

	Faktör 1	Faktör 2	Faktör 3
34fa	,955		
35fa	,924		
31fa	,871		
37ro		,852	
29ro		,847	
26ro		,809	
36so			,855
30so			,640
Özdeğerler	3,62	1,59	1,47
Açıklanan varyans oranı	42,76	16,87	13,66

Rotasyonda 5 iterasyon yapılmıştır.

Analiz sonuçlarına göre ölçek üç faktörlü olup tüm değerler nihai ölçekte yer alabilecek yeterli yük değerine sahiptir. Ölçeğin bu üç faktörlü yapısında toplam 12 madde ile açıklanan varyans %73,30 olmuştur. Boyutların grafik sunumu Şekil 5'teki yamaç birikinti grafiğinde görülmektedir.



Şekil 5. Yalnızlık Ölçeği Yamaç Birikinti Grafiği

Son olarak açımlayıcı faktör analitik çözümdeki maddeler ilgili literatür dikkate alınarak isimlendirilmiştir. Şekil 5'te yamaç birikinti grafiğinde kesim noktaları görülen boyutlardan birinci boyut **aile (fa)**, ikinci boyut **romantizm (ro)** ve üçüncü boyut **sosyal (so)** yalnızlık olarak adlandırılmıştır. Ardından ölçeğin ayırt edici (discriminant) ve uyum (convergent) geçerlik durumlarının test edilmesi amacıyla ve ölçüm modeli uyum iyiliğini ortaya koymak için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

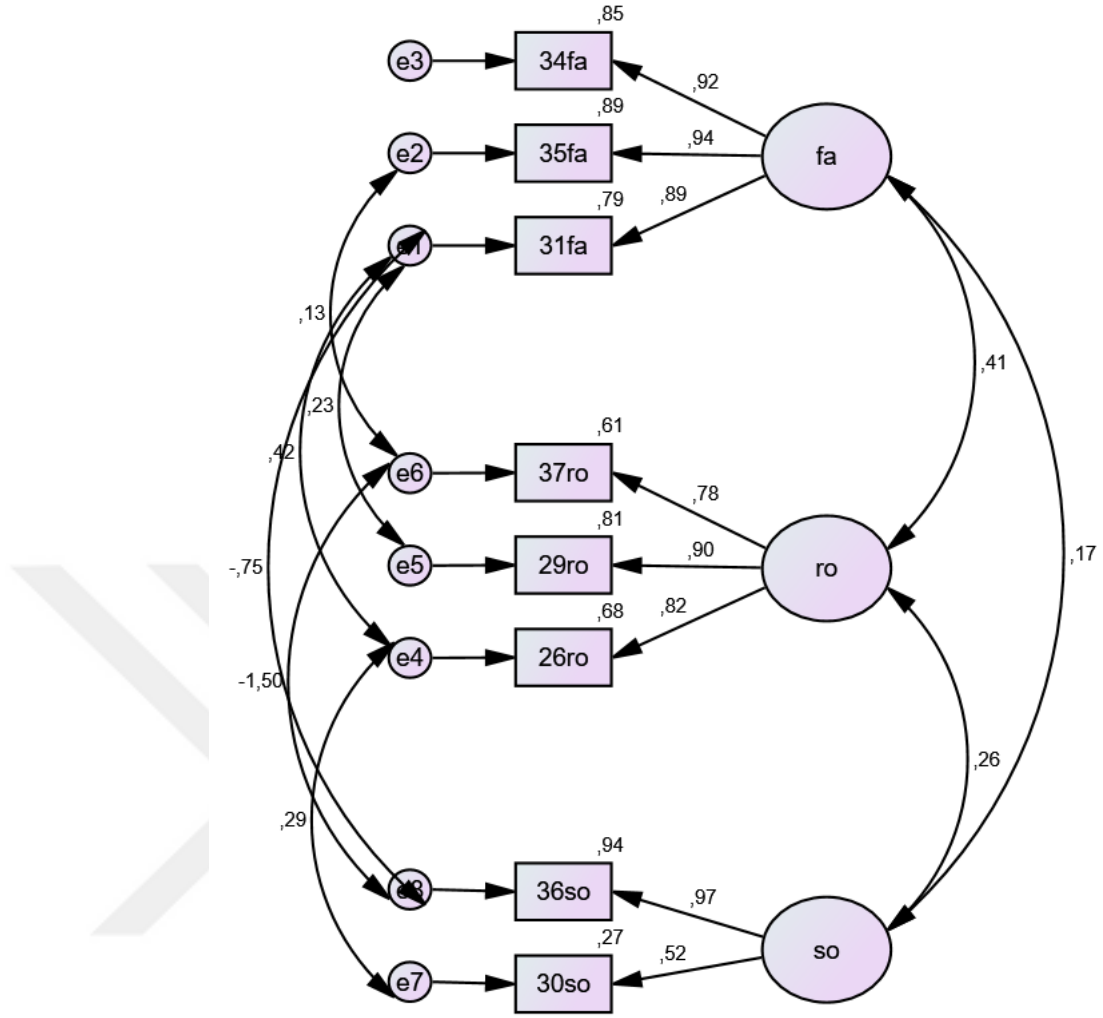
2.5.6. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi

Açımlayıcı faktör analizinde ortaya çıkan üç boyut altında 8 maddeli ölçeğine doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Tablo 5'de görülen ilgili literatüre göre eşik değerleri aşmayan ve uyum iyiliği yakalanan modelde uyum iyiliği sağlayabilmek için sadece her faktörün kendi maddeleri arasında kovaryans atamaları yapılmış olup modelden çıkarılan değişken olmamıştır.

Tablo 9. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Ölçüm Modeli Uyum İyiliği Değerleri Tablosu

İNDEKS	EŞİK DEĞERLER	REFERANS	ÖLÇÜM MODELİ UYUM İYİLİĞİ DEĞERLERİ
Chi-square /df (cmin/df)	< 3 iyi < 5 makul	Joreskog and Sorbom (1989) Pedhazur (1997)	1,623
CFI	> 0,95 çok iyi > 0,90 iyi > 0,80 makul	Bollen and Lennox (1991) Bagozzi and Yi (1988)	0,992
GFI	> 0,95 > 0,80 iyi	Hoyle (1995) Bentler (1992)	0,975
RMSEA	< 0,05 çok iyi parsimoni < 0,05-0,10 iyi > 0,10 kötü	Browne and Cudeck (1993)	0,061
HI90	< 1	Hu and Bentler 1999	0,110
PCLOSE	> 0,05	Hu and Bentler 1999	0,325
SRMR	< 0,09	Joreskog and Sorbom (1989), Kline (1998)	0,033

Toplam 8 gözlenen değişken ve üç boyut ile uyum iyiliği sağlanan ölçüm modelinde **Yalnızlık** örtük değişkeninin grafik sunumu Şekil 6'da verilmiştir.



Şekil 6. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Doğrulayıcı Faktör Analizi

Yalnızlık ölçeği ölçüm modeli için hesaplanan temel geçerlilik (master validity) testleri, Tablo 10’da görülmektedir.

Tablo 10. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Temel Geçerlilik Testleri Tablosu

	CR	AVE	MSV	MaxR (H)	1	2	3
1. Yalnızlık, aile	0,941	0,842	0,171	0,945	0,918		
2. Yalnızlık, romantizm	0,874	0,699	0,171	0,887	0,414*	0,836	
3. Yalnızlık, sosyal	0,742	0,610	0,069	0,946	0,167*	0,263*	0,781

* $p < 0,05$

Temel geçerlik testinde tek boyut olması nedeniyle çapraz çizginin altındaki korelasyon değerlerinin en üstte yer alan koyu rakamlı hücrelerde görülen değerlerin üstüne olmaması koşulu karşılanmaktadır. İç güvenilirlik kriteri olarak $CR > 0,7$ ve $AVE > 0,5$ olması koşulları karşılanmaktadır (**CR** composite reliability), (**AVE** average variance extracted), $CR > AVE$ şartı karşılandığından uyum geçerliği (convergent validity) bulunmaktadır. Ayırt edici geçerlilik (discriminant validity) açısından ise $MSV < AVE$ olması (MSV maximum shared variance) koşulu karşılanmaktadır Temel geçerlik koşulları karşılanan yalnızlık ölçeği mevcut yapıyla hipotez testlerinde kullanılmıştır.

2.6. Madde Analizleri ve Güvenilirlik

Doğrulayıcı faktör analizleri ortaya çıkan 25 gözlenen değişken, 7 örtük değişken ve 3 ölçekten oluşan yapıların iç tutarlılığını test amacıyla Cronbach alfa katsayılarına bakılmıştır. Tablo 11’de sırayla örtük değişken adı, gözlenen değişken sayısı, güvenilirlik katsayıları ve madde numaraları verilmiştir.

Tablo 11. Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Ölçekleri Madde ve Güvenilirlik Analizleri

Örtük değişken	Gözlenen Değişken Sayısı	α	Madde numarası
Benlik saygısı (bs)	5	0,84	b10
			b9
			b7
			b5
			b3
Sosyal Destek Aile dışından (SDad)	4	0,89	23ad
			20ad
			15ad
			11ad
Sosyal Destek Arkadaşlardan (SDar)	4	0,90	22ar
			17ar
			16ar
			19ar
Sosyal Destek Aileden (SDai)	4	0,89	21ai
			14ai
			18ai
			13ai
Yalnızlık Duygusal Aile (YAfa)	3	0,94	34fa
			35fa
			31fa
Yalnızlık Duygusal Romantizm (YARO)	3	0,87	37ro
			29ro
			26ro
Yalnızlık Sosyal (YASO)	2	0,70	36so
			30so
Yalnızlık Duygusal Aile-Romantizm (YADUY)	6	0,85	34fa
			35fa
			31fa

Ölçekler ve alt boyutlarını oluşturan örtük değişkenlerin maddeleri arasındaki iç güvenilirlik, Cronbach Alfa değerleri ile incelenmiştir. Değerler, 0,70 ile 0,94 arasındadır. Alt sınır değeri bir kısım referanslara dayanarak 0,50 olmuş, iç tutarlılığın yeterince yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. (Bowling, 2002: 164). Bu nedenle iç güvenilirlik testinde örtük değişkenleri oluşturan gözlenen değişkenlerden çıkarılan olmamıştır. Madde analizi sonucu hipotez testlerinde 25 gözlenen değişken, 7 örtük değişken ve 3 ölçeğin yer alması kesinleşmiştir. Romantizm ve aile yalnızlığının oluşturduğu yeni örtük değişkenin adı Duygusal Yalnızlık “YADUY” olup 8. Araştırmada kullanılan 8. örtük değişken olmaktadır.

2.7. Veri Normallik Testi

Normallik analizleri kapsamında çarpıklık-basıklık analizinde sınır değerler olarak +2 ve -2 esas alınmıştır. Bu eşik değer +3,-3 sınırlarında olabileceği de belirtilmektedir (Sposito ve diğ., 1983). Tablo 12’de Araştırma ölçekleri boyutlarına ait basıklık çarpıklık değerleri verilmiştir.

Tablo 12. Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısı Basıklık Çarpıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Benlik Sayısı	-1,14	1,28
Sosyal Destek, Aile Dışından	-0,63	-0,73
Sosyal Destek, Arkadaştan	-0,91	-0,05
Sosyal Destek, Aileden	-1,62	2,32
Yalnızlık Duygusal, Aile	-0,94	-0,08
Yalnızlık Duygusal, Romantizm	0,09	-1,32
Yalnızlık, Sosyal	-0,56	-0,76

Normal dağılım açısından Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısında sorun görülmemiştir.

2.8. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS AMOS 23.00 yazılımları kullanılmıştır. SPSS ile düzenlenen ve açımlayıcı faktör analizi uygulanan araştırma verisi AMOS ile modelde yerleştirilerek hipotez testleri yapılmıştır. SPSS ile fark testleri gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Post-hoc testi olarak Sheffe test seçilmiştir. Bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

2.9. Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Toplam boyut değerleri hesaplanan Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısına ait aralık ve ortalamalar Tablo 13’te verilmiştir.

Tablo 13. Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısı Tanımlayıcı İstatistikleri

	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standard Sapma
Benlik Saygısı	6,00	20,00	16,49	3,02
Sosyal Destek, Aile Dışından	4,00	20,00	14,81	4,37
Sosyal Destek, Arkadaştan	8,00	20,00	16,32	3,57
Sosyal Destek, Aileden	4,00	20,00	16,00	3,92
Yalnızlık Duygusal, Aile	3,00	15,00	11,11	3,66
Yalnızlık Duygusal, Romantizm	3,00	15,00	8,76	4,10
Yalnızlık, Sosyal	3,00	10,00	7,70	2,12

Tablo 13'te görüldüğü gibi katılımcıların benlik saygısı ortalaması $16,49 \pm 3,02$, aile dışından sosyal destek ortalaması $14,81 \pm 4,37$, arkadaştan sosyal destek ortalaması $16,32 \pm 3,57$, aileden sosyal destek ortalaması $16,00 \pm 3,92$, duygusal yalnızlığın aile boyutu ortalaması $11,11 \pm 3,66$, duygusal yalnızlığın romantizm boyutu ortalaması $8,76 \pm 4,10$, sosyal yalnızlık ortalaması $7,70 \pm 2,12$ olarak hesaplanmıştır. En yüksek ortalama duygusal yalnızlıkta iken en düşük ortalama duygusal bağımsızlığın sosyal boyutundadır. Bağımsız değişkenlerde en yüksek ortalama benlik saygısında, en düşük ortalama ise aile dışından sosyal destekte olduğu dikkat çekmektedir.

2.10. Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısı Arasındaki İlişkiler

Hipotezlerin sınanmasında öncelikli olarak değişkenler arasındaki ilişkiyi göstermek üzere Pearson korelasyon analizi yapılmış, ardından doğrusal regresyona yer verilmiştir. Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısı arasındaki korelasyon Tablo 14'te görülmektedir.

Tablo 14. Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısı Korelasyon Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7	8
1 Benlik Saygısı	1	,289**	,295**	,264**	-,276**	-,203**	-,254**	-,548**
2 Sosyal Destek, Aile Dışından		1	,636**	,606**	-,477**	-,413**	-,383**	-,240**
3 Sosyal Destek, Arkadaşlardan			1	,629**	-,436**	-,413**	-,319**	-,384**
4 Sosyal Destek, Aileden				1	-,531**	-,594**	-,307**	-,274**
5 Duygusal Yalnızlık Toplam					1	,811**	,853**	,197**
6 Duygusal Yalnızlık, Aile						1	,386**	,150
7 Duygusal Yalnızlık, Romantizm							1	,177*
8 Yalnızlık, Sosyal								1

** 0,01 düzeyinde istatistiki olarak anlamlı korelasyon (çift kuyruk).

* 0,05 düzeyinde istatistiki olarak anlamlı korelasyon (çift kuyruk).

Tablo 14’te görülen araştırma değişkenleri olan benlik saygısı, sosyal destek ve yalnızlık algısının alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Bu ilişkilerden orta ve yüksek düzeyde olanlarına bakıldığında;

Benlik saygısı ile sosyal yalnızlık arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($p=0,000$; $r_p=-0,55$) anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Aile dışından sosyal destek ile duygusal yalnızlık toplam değişkenleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($p=0,000$; $r_p=-0,48$) anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Aile dışından sosyal destek ile duygusal yalnızlığın aile boyutu arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($p=0,000$; $r_p=-0,41$) anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Aile dışından sosyal destek ile duygusal yalnızlığın romantizm boyutu arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($p=0,000$; $r_p=-0,38$) anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Arkadaşlardan sosyal destek ile duygusal yalnızlık değişkenleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($p=0,000$; $r_p=-0,44$) anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Arkadaşlardan sosyal destek ile duygusal yalnızlığın aile boyutu arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($p=0,000$; $r_p=-0,41$) anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Arkadaşlardan sosyal destek ile duygusal yalnızlığın romantizm boyutu arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($p=0,000$; $r_p=-0,32$) anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Arkadaşlardan sosyal destek ile yalnızlığın sosyal boyutu arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($p=0,000$; $r_p=-0,38$) anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Aileden sosyal destek ile duygusal yalnızlık toplam değişkenleri arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($p=0,000$; $r_p=-0,53$) anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Aileden sosyal destek ile duygusal yalnızlığın aile boyutu arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($p=0,000$; $r_p=-0,59$) anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Aileden sosyal destek ile duygusal yalnızlığın romantizm boyutu arasında negatif yönde ve orta düzeyde ($p=0,000$; $r_p=-0,31$) anlamlı bir ilişki görülmektedir.

Tablo 15. Benlik Saygısı ve Sosyal Desteğin Duygusal Yalnızlığın Aile Boyutu Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonucu

Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model(p)	R ²
Sabit		0,82	,412			
Benlik Saygısı	-0,44	-0,56	,039			
Sosyal Destek, Aile Dışı	-0,26	-0,73	,045	23,20	0,000	0,35
Sosyal Destek, Arkadaş	-0,33	-0,36	,018			
Sosyal Destek, Aile	-0,53	-6,16	,000			

Bağımlı Değişken: Duygusal Yalnızlık Aile

Tablo 15'te benlik saygısı ve sosyal desteğin duygusal yalnızlığın aile boyutu üzerine etkisini test eden regresyon denklemi sonuçlarında bağımsız değişkenlerin varyansa olan katkısının anlamlı olduğu görülmektedir ($p=0,000$; $F=23,20$). Buna göre benlik saygısı ve sosyal destek, duygusal yalnızlığın aile boyutuna ait varyansın %35'ini açıklamaktadır. Yani duygusal yalnızlığın aile boyutunun %35'i benlik saygısı ve sosyal desteğin alt boyutlarına bağlıdır.

Bağımsız değişkenlerin her biri ayrı ayrı değerlendirilecek olursa; benlik saygısı, aile dışından sosyal destek, arkadaştan sosyal destek ve aileden sosyal destek, duygusal yalnızlığın aile boyutunu azaltmaktadır.

Tablo 16. Benlik Saygısı ve Sosyal Desteğin Duygusal Yalnızlığın Romantizm Boyutu Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonucu

Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model(p)	R ²
Sabit		-,23	,815			
Benlik Saygısı	-0,14	1,89	,040			
Sosyal Destek, Aile Dışı	-0,25	2,60	,010	8,96	0,000	0,17
Sosyal Destek, Arkadaş	-0,17	,70	,042			
Sosyal Destek, Aile	-0,07	,75	,047			

Bağımlı Değişken: Duygusal Yalnızlık Romantizm

Tablo 16’da benlik saygısı ve sosyal desteğin duygusal yalnızlığın romantizm boyutu üzerine etkisini test eden regresyon denklemi sonuçlarında bağımsız değişkenlerin varyansa olan katkısının anlamlı olduğu görülmektedir ($p=0,000$; $F=8,96$). Buna göre benlik saygısı ve sosyal destek, duygusal yalnızlığın romantizm boyutuna ait varyansın %17’sini açıklamaktadır. Yani duygusal yalnızlığın aile boyutunun %17’si benlik saygısı ve sosyal desteğin alt boyutlarına bağlıdır.

Bağımsız değişkenlerin her biri ayrı ayrı değerlendirilecek olursa; benlik saygısı, aile dışından sosyal destek, arkadaştan sosyal destek ve aileden sosyal destek duygusal yalnızlığın romantizm boyutunu azaltmaktadır.

Tablo 17. Benlik Saygısı ve Sosyal Desteğin Sosyal Yalnızlık Üzerine Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonucu

Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model(p)	R²
Sabit		-,23	,815			
Benlik Saygısı	-0,48	-7,37	,000			
Sosyal Destek, Aile Dışı	-0,10	-1,15	,023	23,27	0,000	0,36
Sosyal Destek, Arkadaş	-0,29	-3,26	,001			
Sosyal Destek, Aile	-0,03	-0,30	,038			

Bağımlı Değişken: Sosyal Yalnızlık

Tablo 17’de benlik saygısı ve sosyal desteğin duygusal yalnızlığın sosyal boyutu üzerine etkisini test eden regresyon denklemi sonuçlarında bağımsız değişkenlerin varyansa olan katkısının olduğu görülmektedir ($p=0,000$; $F=23,27$). Buna göre benlik saygısı ve sosyal destek, duygusal yalnızlığın sosyal boyutuna ait varyansın %36’sını açıklamaktadır. Yani duygusal yalnızlığın aile boyutunun %36’sı benlik saygısı ve sosyal desteğin alt boyutlarına bağlıdır.

Bağımsız değişkenlerin her biri ayrı ayrı değerlendirilecek olursa; benlik saygısı, aile dışından sosyal destek, arkadaştan sosyal destek ve aileden sosyal destek, sosyal yalnızlığı azaltmaktadır.

2.11. Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısı Fark Testleri

Bu bölümde katılımcıların yaş, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, çalışma durumu, birlikte yaşadığı insanlar ve tanısı konmuş psikiyatrik hastalığı bakımından benlik saygısı, sosyal destek ve yalnızlık algısının değişimini gösteren analiz sonuçları yer almaktadır.

2.11.1. Yaşa Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşması

Katılımcılar, 45 yaşa kadar ve 46 yaş ve üzeri olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Tablo 18’de katılımcıların benlik saygısı, sosyal destek ve yalnızlık algıları alt boyutlarının bireyin yaşına göre değişimini gösteren analiz sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 18. Yaşa Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu

	N	X	SS	t	p
Benlik saygısı				-2,74	,007
42 yaş ve altı	84	15,86	3,43		
43 yaş ve üzeri	87	17,10	2,43		
Sosyal destek aile dışı				-1,22	,226
42 yaş ve altı	84	14,39	4,81		
43 yaş ve üzeri	87	15,21	3,89		
Sosyal destek arkadaşlar				-1,27	,207
42 yaş ve altı	84	15,96	3,84		
43 yaş ve üzeri	87	16,66	3,27		
Sosyal destek aile				-3,86	,000
42 yaş ve altı	84	14,86	4,81		
43 yaş ve üzeri	87	17,10	2,37		
Yalnızlık duygusal-aile				-1,12	,263
42 yaş ve altı	84	10,79	3,73		
43 yaş ve üzeri	87	11,41	3,59		
Yalnızlık duygusal-romantizm				1,65	,102
42 yaş ve altı	84	9,29	4,19		
43 yaş ve üzeri	87	8,26	3,97		
Yalnızlık sosyal				1,16	,247
42 yaş ve altı	84	7,89	2,07		
43 yaş ve üzeri	87	7,52	2,16		

Tablo 18’de görüldüğü gibi benlik saygısı ve aileden sosyal destek katılımcının yaşına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Her iki değişken için de 43 yaş ve üzeri katılımcıların ortalaması, 42 yaş ve altında olan katılımcıların ortalamasından anlamlı bir şekilde yüksektir.

2.11.2. Eğitim Düzeyine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşması

Eşini kaybeden kadınlar üniversite eğitimi alanlar ve almayanlar olmak üzere 2 gruba ayrılmıştır. Tablo 19’da katılımcıların benlik saygısı, sosyal destek ve yalnızlık algıları alt boyutlarının eğitim düzeyine göre değişimini gösteren analiz sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 19. Eğitim Düzeyine Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu

	N	X	SS	t	p
Benlik saygısı				-,55	,583
Üniversiteye kadar	69	16,35	2,27		
Üniversite ve üzeri	102	16,59	3,44		
Sosyal destek aile dışı				-,49	,627
Üniversiteye kadar	69	14,61	4,36		
Üniversite ve üzeri	102	14,94	4,39		
Sosyal destek arkadaşlar				,10	,920
Üniversiteye kadar	69	16,35	3,12		
Üniversite ve üzeri	102	16,29	3,86		
Sosyal destek aile				-,12	,906
Üniversiteye kadar	69	15,96	3,97		
Üniversite ve üzeri	102	16,03	3,91		
Yalnızlık duygusal-aile				-,44	,663
Üniversiteye kadar	69	10,96	3,37		
Üniversite ve üzeri	102	11,21	3,86		
Yalnızlık duygusal-romantizm				-1,18	,238
Üniversiteye kadar	69	8,33	3,69		
Üniversite ve üzeri	102	9,06	4,35		
Yalnızlık sosyal				-,25	,802
Üniversiteye kadar	69	7,65	2,01		
Üniversite ve üzeri	102	7,74	2,20		

Tablo 19’da görüldüğü üzere; benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve sosyal-duygusal yalnızlığa ilişkin faktörler, eğitim düzeyine göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

2.11.3. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşması

Tablo 20’de katılımcıların benlik saygısı, sosyal destek ve yalnızlık algıları alt boyutlarının çocuk sahibi olma durumuna göre değişimini gösteren analiz sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 20. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu

	N	X	SS	t	p
Benlik saygısı				-2,60	,018
Çocuksuz	18	14,17	4,13		
Çocuklu	153	16,76	2,75		
Sosyal destek aile dışı				-0,66	,513
Çocuksuz	18	14,17	4,00		
Çocuklu	153	14,88	4,42		
Sosyal destek arkadaşlar				-0,31	,763
Çocuksuz	18	16,00	4,75		
Çocuklu	153	16,35	3,42		
Sosyal destek aile				-0,76	,448
Çocuksuz	18	15,33	4,27		
Çocuklu	153	16,08	3,89		
Yalnızlık duygusal-aile				1,30	,194
Çocuksuz	18	12,17	2,41		
Çocuklu	153	10,98	3,77		
Yalnızlık duygusal-romantizm				2,10	,037
Çocuksuz	18	10,67	4,70		
Çocuklu	153	8,54	3,98		
Yalnızlık sosyal				-0,07	,941
Çocuksuz	18	7,67	2,43		
Çocuklu	153	7,71	2,09		

Tablo 20’de görüldüğü gibi benlik saygısı, duygusal yalnızlık ve duygusal yalnızlığın romantizm boyutu katılımcıların çocuk sahibi olup olmamasına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($p<0,05$). Çocuğu olan katılımcıların benlik saygısı ortalaması, çocuğu olmayan katılımcıların ortalamasından anlamlı bir şekilde yüksektir. Çocuğu olan katılımcıların duygusal yalnızlığın romantizm boyutu ortalaması, çocuğu olmayan katılımcıların ortalamasından anlamlı bir şekilde yüksektir.

2.11.4. Çalışma Durumuna Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşması

Tablo 21’de katılımcıların benlik saygısı, sosyal destek ve yalnızlık algıları alt boyutlarının çalışma durumuna göre değişimini gösteren analiz sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 21. Çalışma Durumuna Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu

	N	X	SS	t	p
Benlik saygısı				2,05	,042
Çalışıyorum	96	16,91	3,02		
Çalışmıyorum	75	15,96	2,95		
Sosyal destek aile dışı				-0,72	,472
Çalışıyorum	96	14,59	4,43		
Çalışmıyorum	75	15,08	4,31		
Sosyal destek arkadaşlar				0,63	,528
Çalışıyorum	96	16,47	3,58		
Çalışmıyorum	75	16,12	3,57		
Sosyal destek aile				-1,54	,126
Çalışıyorum	96	15,59	3,88		
Çalışmıyorum	75	16,52	3,94		
Yalnızlık duygusal-aile				-0,68	,499
Çalışıyorum	96	10,94	3,76		
Çalışmıyorum	75	11,32	3,54		
Yalnızlık duygusal-romantizm				0,74	,460
Çalışıyorum	96	8,97	4,07		
Çalışmıyorum	75	8,50	4,15		
Yalnızlık sosyal				4,00	,000
Çalışıyorum	96	8,25	1,85		
Çalışmıyorum	75	7,00	2,24		

Tablo 21’de görüldüğü gibi benlik saygısı ve duygusal yalnızlığın sosyal boyutu katılımcıların bir işte çalışıp çalışmamasına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($p < 0,05$). Çalışan katılımcıların benlik saygısı ortalaması, çalışmayan katılımcıların ortalamasından anlamlı bir şekilde yüksektir. Çalışan katılımcıların duygusal yalnızlığın sosyal boyutu ortalaması, çalışmayan katılımcıların ortalamasından anlamlı bir şekilde yüksektir.

2.11.5. Psikiyatrik Rahatsızlık Tanısına Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşması

Tablo 22’de katılımcıların benlik saygısı, sosyal destek ve yalnızlık algıları alt boyutlarının daha önce tanısı konulmuş bir psikiyatrik rahatsızlığa sahip olma durumuna göre değişimini gösteren analiz sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 22. Psikiyatrik Rahatsızlık Tanısına Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu

	N	X	SS	t	p
Benlik saygısı				6,98	,100
Evet	12	18,75	0,87		
Hayır	159	18,32	3,06		
Sosyal destek aile dışı				-0,87	,387
Evet	12	13,75	4,33		
Hayır	159	14,89	4,38		
Sosyal destek arkadaşlar				-0,07	,947
Evet	12	16,25	2,60		
Hayır	159	16,32	3,64		
Sosyal destek aile				-1,15	,254
Evet	12	14,75	4,27		
Hayır	159	16,09	3,89		
Yalnızlık duygusal-aile				0,14	,888
Evet	12	11,25	2,60		
Hayır	159	11,09	3,73		
Yalnızlık duygusal-romantizm				1,98	,056
Evet	12	11,00	4,95		
Hayır	159	8,59	3,99		
Yalnızlık sosyal				6,23	,214
Evet	12	9,50	0,90		
Hayır	159	7,57	2,12		

Tablo 22’de görüldüğü gibi eşini kaybeden kadınlarda benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyi herhangi bir psikiyatrik rahatsızlık tanısı alma durumuna göre farklılaşmamaktadır ($p>0,05$).

2.11.6. Birlikte Yaşadığı İnsanlara Göre Araştırma Değişkenlerinde Farklılaşma

Katılımcılar, birlikte yaşadıkları insanlar bakımından çocuklarıyla yaşayanlar; anne, baba, arkadaş ve diğerleriyle yaşayanlar ve yalnız yaşayanlar olmak üzere üç gruba ayrılmıştır. Tablo 23’te katılımcıların benlik saygısı, sosyal destek ve yalnızlık algıları alt

boyutlarının bireyin birlikte yaşadığı insanlara göre değişimini gösteren analiz sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 23. Birlikte Yaşadığı İnsanlara Göre Benlik Saygısı, Sosyal Destek ve Yalnızlık Algısının Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	N	X	SS	F	p	Sheffe test
Benlik saygısı				1,40	,250	
Çocuklarla ¹	126	16,60	2,94			
Anne, baba, arkadaş ve diğer ²	27	15,67	3,75			
Yalnız ³	3	18,00	0,00			
Sosyal destek aile dışı				1,36	,260	
Çocuklarla ¹	126	15,12	4,49			
Anne, baba, arkadaş ve diğer ²	27	14,00	4,24			
Yalnız ³	3	12,00	0,00			
Sosyal destek arkadaşlar				2,34	,100	
Çocuklarla ¹	126	16,98	3,41			
Anne, baba, arkadaş ve diğer ²	27	15,44	3,40			
Yalnız ³	3	16,00	0,00			
Sosyal destek aile				7,52	,001	
Çocuklarla ¹	126	16,40	3,96			1>3
Anne, baba, arkadaş ve diğer ²	27	15,67	2,88			2>3
Yalnız ³	3	8,00	0,00			
Yalnızlık duygusal-aile				4,41	,014	
Çocuklarla ¹	126	10,93	3,85			1<2
Anne, baba, arkadaş ve diğer ²	27	13,00	1,59			
Yalnız ³	3	9,00	0,00			
Yalnızlık duygusal-romantizm				9,19	,067	
Çocuklarla ¹	126	9,55	3,97			
Anne, baba, arkadaş ve diğer ²	27	6,11	4,14			
Yalnız ³	3	12,00	0,00			
Yalnızlık sosyal				1,18	,311	
Çocuklarla ¹	126	7,81	2,23			
Anne, baba, arkadaş ve diğer ²	27	7,11	2,01			
Yalnız ³	3	8,00	0,00			

Tablo 23'te görüldüğü gibi aileden sosyal destek ve aile kaynaklı boyutlarında bireyin birlikte yaşadığı insanlara göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılaşma vardır ($p<0,05$). Çocuklarıyla birlikte yaşayanlar ile anne baba, arkadaş ve diğerleriyle yaşayanların aileden gördüğü sosyal destek ortalaması yalnız yaşayanların ortalamasından anlamlı bir şekilde yüksektir ($p<0,05$; $F=4,41$). Anne baba, arkadaş ve diğerleriyle yaşayanların aile kaynaklı duygusal yalnızlık ortalaması çocuklarıyla yaşayanların ortalamasından anlamlı bir şekilde yüksektir ($p<0,01$; $F=7,52$).

III. BÖLÜM

TARTIŞMA VE DEĞERLENDİRMELER

Araştırmamızın bulguları genel olarak eş kaybı yaşayan kadınların yalnızlık düzeyinin azaltılmasında kişisel bir kaynak olarak yüksek benlik saygısının ve sosyal bir kaynak olarak da güçlü bir sosyal desteğin önemli olduğunu göstermektedir. Literatür uzun zamandır olumsuz yaşam olaylarında dirençli olmak için temel olarak güçlü bir benlik duygusunun önemini ve yüksek düzeyde benlik saygısının olumsuz olaylar ile baş etmek için önemli bir kaynak olduğunu vurgulamaktadır (Wallin, 2007). Fry'a göre (2001) eşini kaybetmiş bir bireyin çeşitli yaşam olaylarıyla yüz yüze geldiğinde uygun eylemi ne derece kullanabileceğine yönelik algısı sonrasındaki psikolojik uyum için kritiktir. Bireyin buna ilişkin inancı yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve en önemlisi benlik saygısıyla bağlantılıdır. Dolayısıyla benlik saygısının stresli yaşam olayları üzerinde hem hemen hem de uzun vadede güçlü etkilerinin olduğunu altı çizilmektedir (Franck ve De Raedt, 2007). Romantik ilişki bitimi ve travmatik sıkıntı ilişkisini çeşitli değişkenler eşliğinde inceleyen bir araştırmada olumsuz benlik saygısının travmatik sıkıntıyı yordadığı bulunmuştur (Chung ve ark., 2002). Bununla birlikte olumlu yönde benlik saygısının, ilişki sonlanmasına olan uyum ve genel psikolojik sağlık durumu üzerinde belirleyiciliği olduğu belirtilmektedir. Genel olarak, yüksek benlik saygısının ilişki bitiminden kaynaklanan stresi azaltma veya stresle baş etmeye yardım eden etkili bir kaynak olduğu düşünülmektedir (Franck ve De Raedt, 2007). Bununla birlikte olumsuz yaşam olaylarında sosyal desteğin birey açısından bir koruyucu olarak görev alabilmesi için kişinin baş etme gereksinimi ve ulaşabilir destek arasında "optimal uyum" olması gerektiği düşünülmektedir. Stylianos ve Vachon (1993) sevilen yakının kaybı durumunda da kişi için farklı sosyal destek kaynaklarının eş kaybının yarattığı stresin doğurduğu farklı gereksinimlerle uyusabileceği ve bu nedenle etkililiğinde değişimler olabileceğini öne sürmektedir (Akt. Li ve ark., 2005: 639). Bununla birlikte sosyal desteğe ilişkin son yıllarda yapılan çalışmalarda sosyal ilişkilerin yeterince destekleyici olup olmadığı konusunda kişinin kendi izlenimleri, yani algılanan desteğin kritik olduğu fikri önem kazanmaya başlamıştır. Dolayısıyla aile, arkadaş ve yakın çevrenin sağladığı destekten yararlanma önemli olmaya başlamıştır (Eker, Arkar, ve Yıldız, 2001). Literatür

incelendiğinde sosyal destek sevilen yakının ölümüne uyumda önemli bir faktör olarak görülürken (Norris ve Murrell, 1990; Riley, Lamontagne, Hepworth, ve Murphy, 2007; Wallin, 2007) sosyal destek eksikliği ve sosyal olarak izole olmanın olası kötü sonuçlar için kişileri risk altında bıraktığı düşünülmektedir (Parkes, 2002). Sevilen yakının ölümünü takiben aile ve arkadaşlarından yüksek düzeyde sosyal ve duygusal destek alan bireylerin olumsuz sağlık sonuçlarına daha az yatkın olduğu (Sherkat ve Reed, 1992) belirtilmektedir. Bakım verdikten sonra kayıp yaşamış örneklerle yapılmış bazı çalışmalar da yetersiz desteğin, yoğun yas ve akut sıkıntılar gibi çoğu zorluğun ortaya çıkmasında kolaylaştırıcı etkisi olduğunu göstermiştir (Ferrario ve ark., 2004). Tüm bu araştırmalar eş kaybı yaşayan kadınların yalnızlığının azaltılmasında benlik saygısı ve sosyal desteğin önemini altını çizmektedir.

Duygusal ve sosyal yalnızlık faktörlerinin her birinin ayrı ayrı açıklanabilmesi için yaptığımız regresyon analizinde de aile ilişkileri kapsamında duygusal yalnızlık, romantik ilişkiler kapsamında duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlığın ayrı ayrı benlik saygısı ve sosyal destek algısının etkisinde olduğu görülmüştür. Bu çerçevede araştırmamızda eşini kaybetmiş kadınlarda öncelikli olarak duygusal yalnızlığın aile boyutunu yordayan faktörler araştırılmıştır. Bu kapsamda benlik saygısı ve sosyal desteğin bağımsız değişken olarak kabul edildiği regresyon denklemi kurulmuştur. Buna göre benlik saygısı ve sosyal destek, duygusal yalnızlığın aile boyutuna ait varyansın %33'ünü açıklamaktadır. Diğer bir ifade ile aile ilişkileri kapsamındaki duygusal yalnızlığın %33'ü benlik saygısı ve sosyal desteğin alt boyutlarına bağlıdır. Bununla birlikte benlik saygısı, aile dışından sosyal destek, arkadaştan sosyal destek ve aileden sosyal destek, aile ilişkileri kapsamında duygusal yalnızlığı azaltmaktadır. Weiss (1973) tarafından yapılan bir çalışmada duygusal yalnızlığın samimi ve yakın ilişkinin (genelde çocuk, aile, sevgili ya da eş) eksikliğinin sonucunda ortaya çıktığı ifade edilmiştir. Aile kaynaklı olan yalnızlık durumunda bir eş kaybının olması ile aile eksikliği yaşayan kadının ailede desteklenmesi, önemsenmesi, ailenin bir parçası olması ve söz hakkı verilmesi, genel işlevler açısından oldukça önemlidir. Diğer yandan, eşini kaybeden kadının aile içinde hoşgörü, şefkat, sevgi gibi duyguları bastırmadan aile üyesi olarak belirtilmesinin ve aile içerisinde yaşanan bir problem karşısında ailedeki tüm bireylerin, o problemin çözülmesinde aktif bir role sahip olmasının, eşini kaybetmiş kadınların aile içinde kendisini değerli hissetmesini sağlayarak yalnızlık duygusunun oluşmasını

minimumuna indireceği ve bu zorlu dönemlerde kadının farklı arayışlara girmesinin önüne geçeceği düşünülmektedir. Bununla beraber eşini kaybeden kadının benlik saygısının yükseklik derecesine bağlı olarak, içinde olduğu zorlu dönemi aşma konusunda daha fazla başarıya sahip olacağı ve yalnızlığın psikolojik yıkımlarından uzak kalacağını savunmak mümkündür. Literatürde konu hakkında yapılan çalışmalar incelendiğinde Hudson ve arkadaşları (2000) ile Kong ve You (2013)'nin yaptığı araştırmalarda, bizim çalışmamızın bulgularına paralel bir biçimde, benlik saygısının aile ilişkileri kapsamı içerisinde bakıldığında, yalnızlığın azalmasını sağladığı göze çarpmaktadır. Bunun yanında Wang ve arkadaşları (2011) ve Duru (2008)'nin yalnızlık ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında algılanan sosyal destek ile aile ilişkileri kapsamında duygusal yalnızlık arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Ayrıca, Dong ve arkadaşları (2009), sosyal desteğin ergenler, gençler ve yaşlılar arasında yalnızlığın azaltılmasında önemli bir rol oynadığını belirtmişlerdir. Bu bulgular araştırma sonucumuzun literatür ile uyumlu olduğunu göstermektedir.

Benlik saygısı ve sosyal desteğin duygusal yalnızlığın romantizm boyutu üzerine etkisini test eden regresyon denklemi sonuçlarında bağımsız değişkenlerin varyansa olan katkısının anlamlı olduğu bulunmuştur. Buna göre benlik saygısı ve sosyal destek, duygusal yalnızlığın romantizm boyutuna ait varyansın %17'sini açıklamaktadır. Diğer bir ifade ile romantik ilişkiler kapsamında duygusal yalnızlığın %17'si benlik saygısı ve sosyal desteğin alt boyutlarına bağlıdır. Bununla birlikte benlik saygısı, aile dışından sosyal destek, arkadaştan sosyal destek ve aileden sosyal destek, romantik ilişkiler kapsamında duygusal yalnızlığı azaltmaktadır. Kadınların eş kaybının ardından çoğunlukla yeni bir duygusal ilişkiye başlaması yaşanan kaybın üzerinden geçen zaman, kadının benlik saygısı ve çevredeki diğer insanların sağladığı sosyal destek ile yakından ilgilidir. Benlik saygısı düşük olan ve gerekli sosyal desteği aile ya da yakın çevresinden alamayan kadınların duygusal anlamda yeni bir ilişkiye girmekte zorluk çektikleri görülmektedir. Konuyla ilgili literatürdeki araştırmaların bulgularına bakıldığında zaman Mcelroy (1997) tarafından yapılan bir çalışmada yalnızlık, sosyal destek ve kişilik kavramları arasındaki ilişki araştırılmış, iyi oluş, dışa dönüklük ve sosyal destek ile yalnızlık arasındaki korelasyonun negatif olduğu görülmüştür. Bu kapsamda kişinin ilişkilerindeki dışa dönüklük ve sosyal destek düzeyinde azalma oldukça, yalnızlıkta artış olduğu görülmektedir. Dolayısıyla içe dönük bir kişinin sosyal çevre edinmesinin

güçleşeceği ve duygusal ilişkiler kurabilme konusunda yeterli olamayacağı düşünülmektedir. Bu noktada eşini kaybetme durumunun kadını içedönükleştirmesinin yalnızca yüksek benlik saygısıyla aşılabileceği ve sosyal desteğin etkili bir şekilde verilmesi gerektiği düşünülmektedir. Hem aile dışında duygusal anlamda hem de aile içinde sosyal anlamda iyi bir ilişkiye sahip olamayan kişinin de yalnızlık yaşama olasılığı artmaktadır. Güngör (1996) tarafından yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre duygusal yalnızlık, sosyal yalnızlığa göre daha fazla yaşanmaktadır. Duygusal ilişkiye sahip olmayan kişiler, sahip olan kişilere oranla duygusal açıdan daha fazla yalnızlık yaşamaktadır.

Araştırmamızın bir diğer basamağında benlik saygısı algılanan sosyal desteğin, eşini kaybetmiş kadınlarda sosyal yalnızlığı yordaması değerlendirilmiştir. Buna göre benlik saygısı ve sosyal destek, duygusal yalnızlığın sosyal boyutuna ait varyansın %36'sını açıklamaktadır. Yani duygusal yalnızlığın aile boyutunun %36'sı benlik saygısı ve sosyal desteğin alt boyutlarına bağlıdır. Bununla birlikte benlik saygısı, aile dışından sosyal destek, arkadaştan sosyal destek ve aileden sosyal destek, sosyal yalnızlığı azaltmaktadır. Weiss (1973)'ün de belirttiği gibi sosyal yalnızlık kişinin akranlarıyla, arkadaş ve akrabalarıyla kuramadığı bir ilişki eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Eş kaybının yaşandığı dönem doğal olarak kadının çevresinden kopmasına ve onun daha içe dönük bir birey olmasına sebebiyet veren bir dönemdir. Eşini kaybetmiş olması onu bir bakıma boşlukta bırakır. Bu boşluk ise yeni yakın ilişkiler kurularak doldurulmak istenir. Kadınların başından geçen böylesine zorlu bir dönemde benlik yapısı ve sosyal çevresi belirleyici bir rol oynamaktadır. Kadının kendisinden başlayarak ailesinin ve sosyal çevresinin bu dönemin özelliklerinin farkında olması ve ona göre davranması kadının bu dönemi daha sağlıklı bir şekilde geçirmesini sağlayacaktır. Sosyal çevresinden gerekli ilgiyi göremeyen, düşük benlik saygısı nedeniyle kendi içerisinde sürekli çatışma halinde olan ve paylaşım konusunda güven problemleri yaşayan kadın kendini bulma aşamasında güvensiz, yetersiz, öz güveni düşük, arkadaş edinmekte zorluk çeken bir birey olacaktır. Sosyal çevresinde anlaşılmadığını ve sorunlarıyla ilgilenilmediğini fark eden kadın çevresine karşı da hep bu güvensizliği hissedecek ve yakın arkadaşlıklar kurma konusunda problemler yaşayacaktır. Stokes'a (1985) göre yalnız bireyler genelde sosyalleşme problemine sahiptir ve bu yüzden içe dönük ve benlik saygısı düşük olmaktadır (Akt.: Aydın, 2015: 75). Bu noktada eşini kaybeden kadının doğal

yalnızlığının yordayıcısı olarak düşük benlik saygısı ve yetersiz sosyal destek ön plana çıkacaktır. Van Baarsen'in (2002) dul kadınlarda benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin yalnızlık üzerindeki etkisini değerlendirdiği çalışmasında da benzer şekilde sosyal yalnızlık algısının benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin artmasına bağlı olarak azaldığı belirlenmiştir. Koçak (2008) bir çalışmasında yalnızlığın yordayıcısı olarak sürekli öfke, benlik saygısı ve sürekli öfke şekillerini incelemiştir; çalışmanın sonucunda benlik saygısının, yalnızlığı en fazla yordayan değişken olduğunu görmüştür. Yüksek benlik saygısı, psikolojik sağlığın bir göstergesi şeklinde kabul edilmektedir (Crocker ve Park, 2004) ve kişinin başkalarına ve kendisine yönelik algısının olumlu olmasına, sosyal becerilerle ilgili inancının yüksek olmasına ve yeni ilişkiler yaşamaya açık olmasına yardımcı olacağına inanılmaktadır. Dolayısı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunması beklenmektedir.

Araştırmamızın bir diğer basamağında eşini kaybetmiş kadınların benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşması değerlendirilmiştir. Buna göre 43 yaş ve üzerindeki kadınların benlik saygısının diğer kadınlardan anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. İlerleyen yaşa bağlı olarak bireyin hayata ilişkin planlarının spontane gelişimden uzaklaşması ve kişinin karakterinin tümüyle oturmuş olmasının yüksek benlik saygısını doğurduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte eş kaybına karşı verilecek tepkilerde kişinin yaşı da ön plana çıkmaktadır. Küçük yaşlarda yaşanacak kayıplarda kadının çaresizlik ve yalnızlık içerisinde olduğunu düşünmesi onun benlik saygısında düşüş sağlayabilir. Ayrıca ilerleyen yaşlarda ölümün daha muhtemel oluşunun kabul görmesinin de kadının eş kaybını içselleştirdiği ve bun ilişkin psikolojik yıkım düzeyinin düşmek sureti ile benlik saygısına zarar gelmediği savunulabilir. Lee ve Shehan (1989) ile MacDonald ve arkadaşları (1987)'nin çalışmaları da araştırma bulgumuza paralel şekilde dul kadınların ilerleyen yaşlarda daha yüksek benlik saygısına sahip olduğunu göstermektedir.

Eşini kaybeden kadınlarda algılanan sosyal desteğin yaşa göre değişimini değerlendirdiğimiz t-test sonuçlarına göre 43 yaş ve üzerindeki kadınların aileden daha fazla sosyal destek gördüğü belirlenmiştir. Özellikle Türkiye gibi aile bağlarının güçlü olduğu toplumlarda dul kadınların ileri yaşlarda evlenmesi çok karşılaşılan bir durum olmadığından, eşini kaybeden yaşlı kadınların aile desteğine başvurması olağan bir

durumdur. Bu dönemde toplumsal dinamiklere dayanarak kadın yeni bir romantik ilişkiye atılmak yerine anne, baba ya da çocukları ile birlikte yaşar ve onların sosyal desteğini arkasına alarak hayatını devam ettirir. Literatürdeki benzer çalışmalara bakıldığında araştırma bulgularımızın desteklendiği görülmektedir. Utz ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan araştırmada eş kaybı yaşayan kadınların sosyal ilişkilerinin eşiyle birlikte olan kadınlardan düşük olduğu, eş kaybı yaşayan kadınlarda algılanan sosyal desteğin yaşa bağlı olarak arttığı belirlenmiştir.

Araştırmamızın bir diğer bulgusuna göre çocuk sahibi olan kadınların benlik saygıları daha yüksek bulunmuştur. Benlik saygısının, insanların kendilerine ve kendileri hakkındaki değerlendirmelerine ne kadar değer verdikleri anlamına geldiği (Baumeister, Campbell, Krueger, ve Vohs, 2003: 2) dikkate alındığında eş kaybının ardından geride kalan çocukların bakımından sorumlu olan kadınların zorunlu olarak yüksek benlik saygısına sahip olmaları gerektiği savunulabilir. Her ne kadar eş kaybı ile birlikte kadın için hayatını oluşturan parçalardan bir tanesinin kaybı psikolojik bir yıkım yaratacak olsa da sahip olduğu çocuklar ile ilgilenme zorunluluğunun getirdiği psikolojik sağlamlık ve kaybedilen eşten kalan bir parça olarak değerlendirilecek çocukların getirdiği motivasyon, onu kendisine değer vermeye itecektir. Bununla birlikte çocuklar ile bir arada yaşıyor olmak kadına doğal bir sosyal çevre yaratacak ve onun algıladığı sosyal desteği de artıracaktır (Bankoff, 1983). Araştırmamız kapsamında elde edilen çocuklarıyla birlikte yaşayan kadınların aileden algıladığı sosyal destek düzeyinin yüksek, aile ilişkileri kapsamında yalnızlığın düşük olması bu görüşü desteklemektedir. Çünkü eş kaybının ardından geride kalan bireylerin çocuklarından aldıkları desteğin psikolojik açıdan olumsuz etkilere karşı önleyici olduğu (Li ve ark., 2005: 643), yetişkin çocuklardan alınan ekonomik ve duygusal desteğin kişilere psikolojik açıdan iyi geldiği (Naef ve ark., 2013: 1116) belirtilmektedir. Eş kaybı yaşayan katılımcılarla yapılan boylamsal bir araştırmada da ailenin, çocuklar, torunlar ve kardeşler ile ilişkilerin kayıp yaşayan birey için önemli olduğu belirtilmektedir (Anderson ve Dimond, 1995: 311). Bu bakış açısı ile değerlendirildiğinde çocuk sahibi olan dul kadınların duygusal yalnızlık ve romantik ilişkiler kapsamında duygusal yalnızlık düzeylerinin daha düşük olması beklenen bir bulgudur. Ancak bu noktada Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde Van Baarsen (2002)'nin çalışmasında çocuk sahibi olmanın dul kadınlarda yüksek benlik saygısı oluşumunda önemli bir faktör olduğunun altı çizilmiştir. Bununla birlikte, Ha

(2008) tarafından yapılan araştırmada da çocuk sahibi olan kadınlarda eş kaybının ardından sahip olunan çocukların bir sosyal destek ortamı yaratarak algılanan yalnızlık düzeyini azalttığı görülmüştür.

Eş kaybı yaşayan dul kadınlardan çalışanların, çalışmayan kadınlara oranla daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu araştırmamızdan elde edilen bir diğer bulgudur. Eş kaybı gibi travmatik bir olayın üstesinden gelmeye çalışan kadının iş hayatında bulunuyor olması, hayatın kendisi için devam ettiği ve gelecek yaşantısı için maddi ve manevi üretkenlikler ortaya koyması gerektiğinin bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. İş yaşamının temposu içerisinde kadın kaybın etkisinden uzaklaşmakla birlikte üretkenlik ve karşılığında maaş olarak aldığı ödüllendirme kapsamında kendisini daha değerli görüyor olabilir. Bu açıdan değerlendirdiğimizde iş yaşamındaki dul kadınların benlik saygılarının çalışmayan kadınlardan daha yüksek olması beklentilerimiz dahilindedir. Literatürdeli araştırmaları incelediğimizde dul kadınların benlik saygısını çalışma yaşamı ile ilişkilendiren herhangi bir araştırmaya rastlamamakla birlikte çalışan kadınların benlik saygısının çalışmayanlara oranla daha yüksek olduğu ortaya kayan bulgular görülmüştür (Reitzes ve Mutran, 1994; Twenge ve Campbell, 2002). Bu yönü ile araştırma bulgumuzun literatür ile paralellik gösterdiği düşünölmektedir.

Çalışma durumuna göre farklılaştığını belirlediğimiz bir diğer değişkenimiz de eşini kaybeden kadının sosyal yalnızlık algısıdır. Buna göre çalışmayan kadınlar kendilerini sosyal anlamda daha yalnız hissetmektedir. İş hayatından kurulan ilişkilere bağlı olarak iş arkadaşları, iş toplantıları ya da iş ziyaretleri gibi konular kapsamında sosyal bir çevre ediniyor olması onu sosyal olarak yalnız hissetmekten uzaklaştıracaktır. Yaşam stresine yanıt olmada ve iyi oluşu artırmada sosyal kaynakların olumlu rollerine ilişkin genel bir görüş birliği vardır (Jang ve ark., 2002: 808). Sosyal destek ağlarının, stresli yaşam olaylarının psikolojik uyum üzerinde yarattığı bozucu etkileri azalttığı düşünölmektedir (Sherkat, ve Reed, 1992: 261). Psikolojik uyumu kolaylaştıran bir baş etme mekanizması olarak yaklaşılan sosyal destek olgusu ile ilgili olarak araştırmalar tutarlı bir şekilde güçlü sosyal bağ ve sosyal etkileşimlerin hem ruhsal hem de fiziksel sağlık ile olumlu bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir (Jang ve ark., 2002: 807-813; Mendes de Leon, Gold, Glass, Kaplan, ve George., 2001: 179). Bu noktada iş hayatında

bulunan kadının mesai arkadaşları çerçevesinde oluşturduğu sosyal ağı, onun yalnızlığını azaltması beklentilerimiz dahilindedir.



IV. BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmamızdan elde edilen bulgulara aşağıda maddeler halinde sunulmuştur:

- Benlik saygısı düzeyi ile birlikte aileden, arkadaşlardan ve aile dışı diğer çevrelerden alınan sosyal destekler, aile ilişkileri kapsamında duygusal yalnızlık algısını azaltmaktadır.
- Benlik saygısı düzeyi ile birlikte aileden, arkadaşlardan ve aile dışı diğer çevrelerden alınan sosyal destekler, romantik ilişkiler kapsamında duygusal yalnızlık algısını azaltmaktadır.
- Benlik saygısı düzeyi ile birlikte aileden, arkadaşlardan ve aile dışı diğer çevrelerden alınan sosyal destekler, sosyal yalnızlık algısını azaltmaktadır.
- Benlik saygısı, aile dışı sosyal destek ve aile sosyal desteği yaşa göre farklılaşmaktadır.
- Benlik saygısı ve romantik ilişkiler kapsamında duygusal yalnızlık çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmaktadır.
- Benlik saygısı ve sosyal yalnızlık çalışma durumuna göre farklılaşmaktadır.
- Aile sosyal desteği ve aile ilişkileri kapsamında duygusal yalnızlık birlikte yaşanan kişiye göre farklılaşmaktadır.

Araştırmamızın genel çıktılarına göre eş kaybı yaşayan kadınlarda benlik saygısı ve algılanan sosyal desteğin yalnızlık duygusunu azaltmada önemli etkisi vardır. Bulgularımıza dayanarak aşağıdaki öneriler getirilmiştir:

- Eş kaybının ardından bir yandan kaybın getirdiği olumsuz duyguları deneyimleyen bireyin bir yandan da kendisine düşen yeni görevler konusunda endişe taşıması ve düşük benlik saygısı taşıması beklenmektedir. Bu nedenle eşi olmayan bireylerin hem cinsiyete özgü zorlanma alanlarının farkında olmak hem de yeni beceriler konusunda desteklenmeleri önemli görünmektedir. Bu noktada desteklenen ve cesaretlendirilen bireyin benlik

saygısının artacağı ve yalnızlıktan depresyondan koruyucu olacağı düşünülmektedir.

- Eşini kaybetmiş kadının kaybın getirdiği sonuçlarla mücadelesinde sağlık durumunun da olumsuz oluşu onu psikolojik sıkıntılara yatkın hale getiriyor olabilir. Bu nedenle kayıp gibi travmatik yaşam deneyimleriyle uğraşan yaşlı bireylerin sağlık problemlerinin farkında olmak, ona sosyal destek sağlamak, sağlıklarını öznel olarak nasıl değerlendirdiklerini bilmek karşılaşılabilecekleri psikolojik sorunlarda bu noktalara müdahale edilerek bir önlem noktası olarak görülebilir. Bu çerçevede psikologlara yönelik eğitim çalışmalarının yapılması önerilmektedir.
- Aile, çalışma ve sosyal hizmetler bakanlığı tarafından eşini kaybetmiş kadınlar için koruyucu eylem planları hazırlanmalıdır. Bu noktada kadınlara sağlanacak psprofesyonel desteklerin yanında onların iş hayatına kanalize edilerek hem yeterlilik algısının yükselmesi ile benlik saygılarının artırılması hem de iş yaşamından gelecek sosyal çevrenin desteğinin alınması sağlanabilir. Buna bağlı olarak yalnızlık düzeylerinin azalacağı ve kadınların psikolojik problemlerden korunacağı düşünülmektedir.
- Bu araştırma eşini kaybeden ve İstanbul'da yaşayan 171 kadın ile sınırlandırılmıştır. Bundan sonraki araştırmalarda farklı bölgelerden daha büyük örneklemeler ile araştırmamız tekrarlanabilir. Bu sayede farklı kültürel çevrelerde sosyal desteğin ve yalnızlığın etkisi daha kapsamlı gözlemlenebilecektir.
- Eşini kaybeden kadınların yalnızlık düzeyini ortaya koyabilmek için bundan sonraki araştırmalarda kişilik özellikleri, depresyon, stresle başa çıkma tarzları, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş gibi değişkenler ilave edilebilir.

KAYNAKÇA

- Anderson, K. L., and Dimond, M. F. (1995). The Experience of Bereavement in Older Adults. *Journal of advanced nursing*, 22(2), 308-315.
- Arıkan, G. (2011). *The Role of Attachment in Emotion Regulation of Traumatic*
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve Kişiler Arası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (30), 27-43.
- Avis, N. E., Brambilla, D. J., Vass K. and Mckinlay J. B., (1991). The Effects of Widowhood on Health: A Prospective Analysis From The Massachusetts Women's Health Study, *Social Science and Medicine*, 33, pp. 1063-1070.
- Aydın, Y. (2015). *Alkol ve Madde Bağımlılığında Beden Algısı, Benlik Saygısı Düzeyleri ve Sosyal Fobi Görülme Sıklığı: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Bankoff, E. A. (1983). Social support and adaptation to widowhood. *Journal of Marriage and the Family*, 827-839.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., and Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, İnterpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in The Public İnterest*, 4(1), 1-44.
- Bekaroğlu, M., Uluutku, N., Tanriöver, S., and Kirpınar, I. (1991). Depression in an Elderly Population in Turkey. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 84(2), 174-178.
- Bennett, K. M., (1997). A Longitudinal Study of Wellbeing in Widowed Women, *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 12, pp. 61-66.
- Bennett, K. M., (1998). Longitudinal Changes in Mental and Physical Health Among Elderly, Recently Widowed Men, *Mortality*, 3(3), pp. 265-273.
- Bisschop, M. I., Kriegsman, D. M., Beekman, A. T., and Deeg, D. J. (2004). Chronic Diseases and Depression: the Modifying Role of Psychosocial Resources. *Social Science and Medicine*, 59(4), 721-733.
- Bolger, N., Zuckerman, A., and Kessler, R. C. (2000). Invisible Support and Adjustment to Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 953.
- Bonanno, G. A., and Kaltman, S. (2001). The Varieties of Grief Eexperience. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 705-734.

- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., and Nesse, R. M. (2004). Prospective Patterns of Resilience and Maladjustment During Widowhood. *Psychology and Aging, 19*(2), 260.
- Bower, J. E., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., and Fahey, J. L. (1998). Cognitive Processing, Discovery of Meaning, CD4 Decline, and AIDS-Related Mortality Among Bereaved HIV-Seropositive Men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*(6), 979
- Bowling, A. (1989). Who Dies After Widow (er) Hood? A Discriminant Analysis. *OMEGA-Journal of Death and Dying, 19*(2), 135-153.
- Brazil, K., Bédard, M., and Willison, K. (2002). Correlates of Health Status for Family Caregivers in Bereavement. *Journal of Palliative Medicine, 5*(6), 849-855.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (İD Erguvan-Sarioğlu Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Orjinal baskı, 2004).
- Butler, L. D., Blasey, C. M., Garlan, R. W., McCaslin, S. E., Azarow, J., Chen, X. H., ... and Kraemer, H. C. (2005). Posttraumatic Growth Following The Terrorist Attacks of September 11, 2001: Cognitive, Coping, and Trauma Symptom Predictors in an İnternet Convenience Sample. *Traumatology, 11*(4), 247-267.
- Büchi, S., Mörgeli, H., Schnyder, U., Jenewein, J., Hepp, U., Jina, E., ... and Sensky, T. (2007). Grief and Post-Traumatic Growth in Parents 2–6 Years After The Death of Their Extremely Premature Baby. *Psychotherapy and Psychosomatics, 76*(2), 106-114.
- Byrne, G. J. A., and Raphael, B. (1994). A Longitudinal Study of Bereavement Phenomena in Recently Widowed Elderly Men. *Psychological Medicine, 24*(2), 411-421.
- Byrne, G. J., and Raphael, B. (1997). The psychological Symptoms of Conjugal Bereavement in Elderly Men Over The First 13 Months. *İnternational Journal of Geriatric Psychiatry, 12*(2), 241-251.
- Cadell, S., and Sullivan, R. (2006). Posttraumatic Growth and HIV Bereavement: Where Does İt Start and When Does İt End? *Traumatology, 12*(1), 45-59.
- Calhoun, L. G., and Tedeschi R. G. (2006), *The Foundations of Posttraumatic Growth: An Expanded Framework*. In Lawrence G. Calhoun and Richard G. Tedeschi (Edt.), *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice* (ss. 3-23).

Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Calhoun, L. G., and Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's Guide*. Routledge.
- Carlsson, M. E., and Nilsson, I. M. (2007). Bereaved Spouses' Adjustment After The Patients' Death in Palliative Care. *Palliative and Supportive Care*, 5(4), 397-404.
- Carnelley, K. B., Wortman, C. B., Bolger, N., and Burke, C. T. (2006). The Time Course of Grief Reactions To Spousal Loss: Evidence From A National Probability Sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(3), 476.
- Carr, D., and Utz, R. (2001-2002). Late-life Widowhood in The United States: New Directions in Research and Theory. *Ageing International*, 27(1), 65-88.
- Carr, D., House, J. S., Kessler, R. C., Nesse, R. M., Sonnega, J., and Wortman, C. (2000). Marital Quality and Psychological Adjustment To Widowhood Among Older Adults: A longitudinal Analysis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(4), S197-S207.
- Carr, D., House, J. S., Wortman, C., Nesse, R., and Kessler, R. C. (2001). Psychological Adjustment To Sudden and Anticipated Spousal Loss Among Older Widowed Persons. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56(4), S237-S248.
- Chan, W. C. H., and Chan, C. L. (2011). Acceptance of Spousal Death: The Factor Of Time in Bereaved Older Adults' Search For Meaning. *Death Studies*, 35(2), 147-162.
- Chow, A. Y., Chan, C. L., Ho, S. M., Tse, D. M., Suen, M. H., and Yuen, K. F. (2006). Qualitative Study of Chinese Widows in Hong Kong: Insights For Psycho-Social Care in Hospice Settings. *Palliative Medicine*, 20(5), 513-520.
- Chung, M. C., Farmer, S., Grant, K., Newton, R., Payne, S., Perry, M., ... and Stone, N. (2002). Self-Esteem, Personality and Post Traumatic Stress Symptoms Following The Dissolution of A Dating Relationship. *Stress and Health: Journal of The International Society for The Investigation of Stress*, 18(2), 83-90.
- Cobb, A. R., Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., and Cann, A. (2006). Correlates of Posttraumatic Growth in Survivors of Intimate Partner Violence. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 19(6), 895-903.

- Cordova, M. J., Cunningham, L. L., Carlson, C. R., and Andrykowski, M. A. (2001). Posttraumatic Growth Following Breast Cancer: A Controlled Comparison Study. *Health Psychology, 20*(3), 176-185.
- Crocker, J., ve Park, L.E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin, 130*, 392-414.
- Davis, C. G., Nolen-Hoeksema, S., and Larson, J. (1998). Making Sense of Loss and Benefiting From The Experience: Two Construals of Meaning. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(2), 561-574.
- Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri ile Stresle Başa Çıkma Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Rehberlik ve Psikoloji Danışmanlık ABD, Ankara.
- Diener E., Diener M. (1995), Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem, *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, pp. 653- 663.
- Dirik, G., and Karanci, A. N. (2010). Psychological Distress in Rheumatoid Arthritis Patients: An Evaluation Within The Conservation of Resources Theory. *Psychology and Health, 25*(5), 617-632.
- Ditomaso, E., Brannen, C., and Best, L. A. (2004). Measurement and Validity Characteristics of The Short Version of The Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Educational and Psychological Measurement, 64*(1), 99-119.
- Dong, X., Beck, T., ve Simon, M. A. (2009). Loneliness and mistreatment of older Chinese women: does social support matter? *Journal of women ve aging, 21*(4), 293-302.
- Duru, E. (2008). The Predictive Analysis of Adjustment Difficulties from Loneliness, Social Support, and Social Connectedness, *Educational Sciences: Theory ve Practice. 8* (3), 849-856.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eker, D., Arkar H., Yaldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliliği. *Türk Psikiyatri Dergisi. 12*(1), ss. 17-25.

- Elwert F., Christakis, N. A. (2008). The Effect of Widowhood on Mortality By The Causes of Death of Both Spouses. *American Journal of Public Health*, 98 (11), ss. 2092-2098.
- Engelkemeyer, S. M., and Marwit, S. J. (2008). Posttraumatic Growth in Bereaved Parents. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 21(3), 344-346.
- Erbes, C., Eberly, R., Dikel, T., Johnsen, E., Harris, I., and Engdahl, B. (2005). Posttraumatic Growth Among American Former Prisoners of War. *Traumatology*, 11(4), 285-295.
- Erözkan, A. (2004). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4 (2), Erzurum.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior research methods*, 41(4), 1149-1160.
- Ferrario, S. R., Cardillo, V., Vicario, F., Balzarini, E., and Zotti, A. M. (2004). Advanced Cancer at Home: Caregiving and Bereavement. *Palliative Medicine*, 18(2), 129-136.
- Folkman, S., and Moskowitz, J. T. (2000). Stress, Positive Emotion, and Coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9(4), 115-118.
- Franck, E., and De Raedt, R. (2007). Self-Esteem Reconsidered: Unstable Self-Esteem Outperforms Level of Self-Esteem As Vulnerability Marker for Depression. *Behaviour Research and Therapy*, 45(7), 1531-1541.
- Fry P. S. (1998). Spousal Loss in Late Life: A 1-Year Follow Up of Perceived Changes in Life Meaning and Psychosocial Functioning Following Bereavement, *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 3(4), ss. 369-392.
- Fry P. S. (2001). The Unique Contribution of Key Existential Factors to the Prediction of Psychological Well-Being of Older Adults Following Spousal Loss. *The Gerontologist*, 41(1), ss. 69-81.
- Garnefski, N., Kraaij, V., Schroevers, M. J., and Somsen, G. A. (2008). Post-Traumatic Growth After A Myocardial Infarction: A Matter of Personality, Psychological

- Health, or Cognitive Coping? *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 15(4), 270.
- Geçtan, E. (2005). *İnsan Olmak*. (4.Baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- Golden, J., Conroy, R. M., Bruce, I., Denihan, A., Greene, E., Kirby, M., ve Lawlor, B. A. (2009). Loneliness, social support networks, mood and wellbeing in community-dwelling elderly. *International Journal of Geriatric Psychiatry: A journal of the psychiatry of late life and allied sciences*, 24(7), 694-700.
- Grande, G. E., Farquhar, M. C., Barclay, S. I., and Todd, C. J. (2004). Caregiver Bereavement Outcome: Relationship With Hospice At Home, Satisfaction With Care, and Home Death. *Journal of Palliative Care*, 20(2), 69-77.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlılık. *Ege Eğitim Dergisi*. 11 (2). 73-88.
- Güngör, D. (1996). *Turkish university students relationships with their friends and families: Social support, satisfaction and loneliness*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ha, J. H. (2008). Changes in support from confidants, children, and friends following widowhood. *Journal of Marriage and Family*, 70(2), 306-318.
- Haine, R. A., Ayers, T. S., Sandler, I. N., Wolchik, S. A., and Weyer, J. L. (2003). Locus of Control and Self-Esteem As Stress-Moderators or Stress-Mediators in Parentally Bereaved Children. *Death Studies*, 27(7), 619-640.
- Hall, L. A., (2012), *The Impact of Gender, Sex Role Type, Depression, and Membership Expectations on Participation in Bereavement Support Groups*, Unpublished Doctoral Thesis. Xavier University of Ohio.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., and Tomich, P. L. (2006). A meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797.
- Henrie, J. A. (2013). Reactivity, Coping, and Adjustment after Bereavement. Unpublished Doctoral Thesis. West Virginia University. West Virginia.
- Hinck, S. (2004). The Lived Experience of Oldest-Old Rural Adults. *Qualitative Health Research*, 14(6), 779-791.

- Hobfoll, S. E., Ennis, N., and Kay, J. (2000). Loss, Resources, and Resiliency in Close Interpersonal Relationships. *Miller (Eds.), Loss and Trauma: General and Close Relationship Perspectives*, 267-285.
- Hogan, N. S., and Schmidt, L. A. (2002). Testing The Grief To Personal Growth Model Using Structural Equation Modeling. *Death studies*, 26(8), 615-634.
- Holtslander, L.F., Bally, J.M.G., Steeves, M. L. (2011). Walking A Fine Line: An Exploration of The Experience of Finding Balance for Older Persons Bereaved After Caregiving for A Spouse With Advanced Cancer. *European Journal of Oncology Nursing*. 15, 254-259.
- Holtslander, L.F., Duggleby, W. (2010). The Psychosocial Context of Bereavement for Older Women Who Were Caregivers for A Spouse With Advanced Cancer. *Journal of Women and Aging*. 22 (2), 109-124.
- Hudson, D. B., Elek, S. M., ve Campbell-Grossman, C. (2000). Depression, self-esteem, loneliness, and social support among adolescent mothers participating in the new parents project. *Adolescence*, 35(139), 445.
- Jacob, S. R. (1996). The Grief Experience of Older Women Whose Husbands Had Hospice Care. *Journal of Advanced Nursing*, 24(2), 280-286.
- Jang, Y., Haley, W. E., Small, B. J., and Mortimer, J. A. (2002). The Role of Mastery and Social Resources in The Associations Between Disability and Depression in Later Life. *The Gerontologist*, 42(6), 807-813.
- Karanci, N. A., and Acarturk. (2005). Post-Traumatic Growth Among Marmara Earthquake Survivors Involved in Disaster Preparedness As Volunteers. *Traumatology*, 11(4), 307-323.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar-İlkeler-Teknikler*.30. Basım. Nobel Yayın Dağıtım.Ankara.
- Kocataş, S., Güler, G., Güler, N., (2004). 60 Yaş ve Üzeri Bireylerde Depresyon Yaygınlığı. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 7(1), 11-18.
- Kong, F., ve You, X. (2013). Loneliness and self-esteem as mediators between social support and life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, 110(1), 271-279.
- Kowalski, S. D., Bondmass, M. D. (2008). Physiological and Psychological Symptoms of Grief in Widows. *Research in Nursing and Health*, 31(1), 23-30.

- Kurt, G., (2008). *Türkiye’de Yaşlılık Olgusuna Sosyolojik Bir Bakış-Sivas İl Örneği*. Yayınlanamamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sivas.
- Lalivie d'Epinay, C. J., Cavalli, S., and Guillet, L. A. (2010). Bereavement in Very Old Age: İmpact On Health and Relationships of The Loss of A Spouse, A Child, A Sibling, or A Close Friend. *Omega-Journal of Death and Dying*, 60(4), 301-325.
- Leary, M. R., (1999). Making Sense of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 8(1), 32- 35.
- Lee, G. R., ve Shehan, C. L. (1989). Social relations and the self-esteem of older persons. *Research on Aging*, 11(4), 427-442.
- Lee, G.R., Demaris, A. (2007). Widowhood, Gender, and Depression. *Research on Aging*. 29(1), 56-72.
- Lee, G.R., Demaris, A., Bavin, S. and Sullivan, R. (2001). Gender Differences in The Depressive Effect of Widowhood in Later Life. *Journal of Gerontology*, 56(1), 56-61.
- Lehman, D. R., Davis, C. G., DeLongis, A., Wortman, C. B., Bluck, S., Mandel, D. R., and Ellard, J. H. (1993). Positive and Negative Life Changes Following Bereavement and Their Relations to Adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12(1), 90-112.
- Li, L., Liang, J., Toler, A., ve Gu, S. (2005). Widowhood and Depressive Symptoms Among Older Chinese: Do Gender and Source of Support Make A Difference?. *Social Science ve Medicine*, 60(3), 637-647.
- Lichtenthal, W. G., Cruess, D. G., ve Prigerson, H. G. (2004). A Case for Establishing Complicated Grief As A Distinct Mental Disorder in DSM-V. *Clinical Psychology Review*, 24(6), 637-662.
- Liechtenstein, P., Gatz, M., Pedersen, N. L., Berg, S., ve McClearn, G. E. (1996). A Co-Twin Control Study of Response To Widowhood. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 51(5), P279-P289.
- Lindemann, E. (1994). Symptomatology and Management of Acute Grief. *The American Journal of Psychiatry*. 101, 141-148.

- Linley, P. A., ve Joseph, S. (2004). Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 17(1), 11-21.
- Lund, D. A., Caserta, M. S., ve Dimond, M. F. (1993). The Course of Spousal Bereavement in Later Life. *Handbook of Bereavement: Theory, Research, and Intervention*, 240-254.
- MacDonald, N. E., Ebert, P. D., ve Mason, S. E. (1987). Marital status and age as related to masculine and feminine personality dimensions and self-esteem. *The Journal of social psychology*, 127(3), 289-298.
- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A Review of Current Literature, With Implications For Counseling and Research. *Journal of Counseling ve Development*, 68(4), 417-422.
- Mendes, D.L., Carlos F., Gold D.T., Glass T.A., Kaplan, L., George L. K., (2001). Self-Efficacy, Physical Decline, and Change in Functioning in Community-Living Elders: A Prospective Study. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 56(3), 179-190.
- Michael, C., ve Cooper, M. (2013). Post-Traumatic Growth Following Bereavement: A Systematic Review of The Literature. *Counselling Psychology Review*, 28(4), 18-33.
- Milam, J. E., Ritt-Olson, A., ve Unger, J. B. (2004). Posttraumatic Growth Among Adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 19(2), 192-204.
- Murphy, S. A., Johnson, L. C., ve Lohan, J. (2002). The Aftermath of The Violent Death of Child: An Integration of The Assessments of Parents' Mental Distress and PTSD During The First 5 Years of Bereavement. *Journal of Loss veTrauma*, 7(3), 203-222.
- Murrell, S. A., Meeks, S., ve Walker, J. (1991). Protective Functions of Health and Self-Esteem Against Depression in Older Adults Facing Illness or Bereavement. *Psychology and Aging*, 6(3), 352.
- Naef, R., Ward, R., Mahrer-Imhof, R., ve Grande, G. (2013). Characteristics of The Bereavement Experience of Older Persons After Spousal Loss: An Integrative Review. *International Journal of Nursing Studies*, 50(8), 1108-1121.

- Nihtilä, E., ve Martikainen, P. (2008). Institutionalization of Older Adults After The Death of A Spouse. *American Journal of Public Health*, 98(7), 1228-1234.
- Nolen-Hoeksema, S., ve Ahrens, C. (2002). Age Differences and Similarities in The Correlates of Depressive Symptoms. *Psychology and Aging*, 17(1), 116-124.
- Norris, F. H., ve Murrell, S. A. (1990). Social Support, Life Events, and Stress As Modifiers of Adjustment To Bereavement By Older Adults. *Psychology and Aging*, 5(3), 429-436.
- O'Leary, V. E., Íckovics, J.R., (1995). Resilience and Thriving in Response to Challenge: An Opportunity for a Paradigm Shift in Women's Health. Women's Health: Research on Gender, *Behavior and Policy*, 1 (2), 121-142.
- Palladino, J.K. (2012). *Blessed are Those Who Mourn? Spousal Bereavement and Posttraumatic Growth*. Unpublished Doctoral Thesis. Princeton Theological Seminary., Princeton.
- Parappully, J., Rosenbaum, R., Van Den Daele, L., ve Nzewi, E. (2002). Thriving After Trauma: The Experience of Parents of Murdered Children. *Journal of Humanistic Psychology*, 42(1), 33-70.
- Park, C. L., Cohen, L. H., ve Murch, R. L. (1996). Assessment and Prediction of Stress-Related Growth. *Journal of personality*, 64(1), 71-105.
- Parkes, C. M. (1998). Coping With Loss: Bereavement in Adult Life. *British Medical Journal*, 316(7134), 856-859.
- Parkes, C. M. (2002). Grief: Lessons From The Past, Visions For The Future. *Death Studies*, 26(5), 367-385.
- Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2003). Posttraumatic Growth After War: A Study With Former Refugees and Displaced People in Sarajevo. *Journal of clinical psychology*, 59(1), 71-83.
- Prati, G., ve Pietrantoni, L. (2009). Optimism, Social Support, and Coping Strategies As Factors Contributing To Posttraumatic Growth: A Meta-Analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 364-388.
- Reitzes, D. C., ve Mutran, E. J. (1994). Multiple roles and identities: Factors influencing self-esteem among middle-aged working men and women. *Social Psychology Quarterly*, 313-325.

- Riley, L. P., LaMontagne, L. L., Hepworth, J. T., ve Murphy, B. A. (2007). Parental Grief Responses and Personals Growth Following The Death of A Child. *Death Studies*, 31(4), 277-299.
- Rodgers, L. S. (2004). Meaning of Bereavement Among Older African American Widows. *Geriatric Nursing*, 25(1), 10-16.
- Röcke, C., ve Cherry, K. E. (2002). Death At The End of The 20th Century: Individual Processes and Developmental Tasks in Old Age. *The International Journal of Aging and Human Development*, 54(4), 315-333.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Schaefer, J., Moos, R.H., (1998). *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crises*, (Edi.) Richard G. Tedeschi- Crystal L. Park Lawrence G. Calhoun, Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Schulz, R., Beach, S. R., Lind, B., Martire, L. M., Zdaniuk, B., Hirsch, C., ... ve Burton, L. (2001). Involvement in Caregiving and Adjustment To Death of A Spouse: Findings From The Caregiver Health Effects Study. *Journal Of American Medical Association*. 285(24), 3123-3129.
- Scott, S. B., Bergeman, C. S., Verney, A., Longenbaker, S., Markey, M. A., ve Bisconti, T. L. (2007). Social Support in Widowhood: A Mixed Methods Study. *Journal of Mixed Methods Research*, 1(3), 242-266.
- Shakespeare-Finch, J., ve Armstrong, D. (2010). Trauma Type and Posttrauma Outcomes: Differences Between Survivors of Motor Vehicle Accidents, Sexual Assault, and Bereavement. *Journal of Loss and Trauma*, 15(2), 69-82.
- Stroebe, M. S., Hansson, R. O., Stroebe, W. E., ve Schut, H. E. (2001). *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping, and Care*. American Psychological Association.
- Stylianou, S. K., ve Vachon, M. L. S. (1993). The Role of Social Support in Bereavement. In M. S. Stroebe, W. Stroebe, ve R. O. Hansson (Eds.), *Handbook of Bereavement: Theory, Research, and Intervention* pp. 397-410. Cambridge University Press. New York.

- Taylor, S. E., ve Brown, J. D. (1988). Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective On Mental Health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring The Positive Legacy of Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2004). A Clinical Approach To Posttraumatic Growth. *Positive Psychology in Practice*, 405-419.
- Tedeschi, R. G., ve Calhoun, L. G. (2004a). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R.G., Park, C., Calhoun, L.G. (1998), "Posttraumatic Growth: Conceptual Issues", Posttraumatic Growth: *Theory And Research On Change In The Aftermath Of Crisis*, ed. R. G. Tedeschi, C. L. Park, ve L. G. Calhoun, Matwah, NJ, Lawrence Erlbaum, ss. 1-22
- Top, F. Ü., Saraç, A., ve Yaşar, G. (2010). Huzurevinde Yaşayan Bireylerde Depresyon Düzeyi, Ölüm Kaygısı ve Günlük Yaşam İşlevlerinin Belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 13, 14-22.
- Turvey, C. L., Carney, C., Arndt, S., Wallace, R. B., ve Herzog, R. (1999). Conjugal Loss and Syndromal Depression in A Sample of Elders Aged 70 Years or Older. *American Journal of Psychiatry*, 156(10), 1596-1601.
- Twenge, J. M., ve Campbell, W. K. (2002). Self-esteem and socioeconomic status: A meta-analytic review. *Personality and social psychology review*, 6(1), 59-71.
- Umberson, D., Wortman, C. B., ve Kessler, R. C. (1992). Widowhood and Depression: Explaining Long-Term Gender Differences in Vulnerability. *Journal of Health and Social Behavior*, 10-24.
- Updegraff, J. A., ve Marshall, G. N. (2005). Predictors of Perceived Growth Following Direct Exposure To Community Violence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(4), 538-560.
- Utz, R. L., Carr, D., Nesse, R., ve Wortman, C. B. (2002). The effect of widowhood on older adults' social participation: An evaluation of activity, disengagement, and continuity theories. *The Gerontologist*, 42(4), 522-533.
- Van Baarsen, B. (2002). Theories on coping with loss: The impact of social support and self-esteem on adjustment to emotional and social loneliness following a partner's

- death in later life. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(1), S33-S42.
- Van Grootheest, D. S., Beekman, A. T., Van Groenou, M. B., ve Deeg, D. J. (1999). Sex Differences in Depression After Widowhood. Do Men Suffer More?. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 34(7), 391-398.
- Varma, G. S., Oğuzhanoglu, N. K., Amuk, T., ve Ateşçi, F. (2008). Huzurevindeki Yaşlılarda Depresyon Sıklığı ve İlişkili Risk Etmenleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(1).
- Wallin, M. (2007). *The Loss of a Spouse in Late Life: A Model of Bereavement, Meaning, and Growth* (Doctoral dissertation, Pepperdine University).
- Wang, g., Zhang, X., Wang, K., Li, Y., Shen, Q., Ge, X., Hang, W. (2011). Loneliness among the rural older people in Anhui, China: prevalence and associated factors, *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 26: 1162–1168.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, MA, US: The MIT Press.
- Wolchik, S. A., Coxe, S., Tein, J. Y., Sandler, I. N., ve Ayers, T. S. (2008). Six-Year Longitudinal Predictors of Posttraumatic Growth in Parentally Bereaved Adolescents and Young Adults. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 58(2), 107-128.
- Wortman, C. B., ve Silver, R. C. (1989). The Myths of Coping With Loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(3), 349.
- Yalom, I. D., ve Lieberman, M. A. (1991). Bereavement and Heightened Existential Awareness. *Psychiatry*, 54(4), 334-345.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, 379-405.
- Znoj, Hansjorg. (2005). *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*, der. Calhoun G. Lawrence- Richard G. Tedeschi, 9.b., Lawrence Erlbaum Associates, New York.
- Zoellner, T., Rabe, S., Karl, A., ve Maercker, A. (2008). Posttraumatic Growth in Accident Survivors: Openness and Optimism as Predictors of ;It’s Constructive or İllusory Sides. *Journal of clinical Psychology*, 64(3), 245-263.

Zoellner, T., ve Maercker, A. (2006). Posttraumatic Growth in Clinical Psychology-A Critical Review and Introduction of A Two Component Model. *Clinical Psychology Review*, 26(5), 626-653.



EKLER

Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Yaşınız.....

2. Eğitim düzeyiniz:

- İlkokul Ortaokul Lise
 Ön lisans Lisans Lisansüstü

3. Çocuğunuz var mı?

- Var Yok

4. Çalışma durumunuz:

- Çalışıyorum Çalışmıyorum

5. Tanısı koyulmuş herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığınız var mı?

- Evet Hayır

6. Kiminle birlikte yaşamaktasınız:

- Yalnız ya da çocuklarım Anne/baba
 Akraba Arkadaş Diğer

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıdaki anlatımlarla ilgili olarak size en uygun seçeneği işaretleyiniz.		Çok yanlış	Yanlış	Doğru	Çok doğru
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	1	2	3	4
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	1	2	3	4
4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	1	2	3	4
5	Kendimle gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	1	2	3	4
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	1	2	3	4
7	Genel olarak kendimden memnunum.	1	2	3	4
8	Kendime karşı daha fazla saygı duymayı isterdim.	1	2	3	4
9	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4
10	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Aşağıdaki anlatımlarla ilgili olarak size en uygun seçeneği işaretleyiniz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5
2	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5
3	Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5
4	İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.	1	2	3	4	5
5	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5
6	Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.	1	2	3	4	5
7	İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.	1	2	3	4	5
8	Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.	1	2	3	4	5
9	Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.	1	2	3	4	5
10	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5
11	Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.	1	2	3	4	5
12	Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	1	2	3	4	5
13	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5

Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

Aşağıdaki anlatımlarla ilgili olarak size en uygun seçeneği işaretleyiniz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Son bir yıl içerisinde ailemle birlikteyken kendimi yalnız hissettim.	1	2	3	4	5
2	Son bir yıl içerisinde arkadaş grubuma ait biri olduğumu hissettim R	1	2	3	4	5
3	Son bir yıl içerisinde benim için özel olan duygu ve düşüncelerimi paylaşabileceğim romantik bir arkadaşım/partnerim oldu. R	1	2	3	4	5
4	Son bir yıl içerisinde ailemden destek ve cesaret alabileceğim kimse olmadı ama keşke olsaydı.	1	2	3	4	5
5	Son bir yıl içerisinde benim düşünce biçimimi ve niyetimi anlayan arkadaş/arkadaşlara sahip oldum. R	1	2	3	4	5
6	Son bir yıl içerisinde ihtiyacım olan desteği ve cesareti bana veren romantik bir arkadaşım ya da eşim oldu. R	1	2	3	4	5
7	Son bir yıl içerisinde benim görüşlerimi paylaşan bir arkadaşım arkadaşlarım olmadı ama olmasını isterdim.	1	2	3	4	5
8	Son bir yıl içerisinde kendimi aileme yakın hissettim. R	1	2	3	4	5
9	Son bir yıl içerisinde yardıma ihtiyacım olduğunda güven duyabileceğim arkadaşım/arkadaşlarım oldu. R	1	2	3	4	5
10	Son bir yıl içerisinde keşke beni daha fazla tatmin edecek romantik bir ilişkiye sahip olsaydım.	1	2	3	4	5
11	Son bir yılda kendimi ailemin bir parçası olarak hissettim. R	1	2	3	4	5
12	Son bir yıl içerisinde ailem beni gerçekten önemsendi. R	1	2	3	4	5
13	Son bir yıl içerisinde beni anlayan arkadaşım/arkadaşlarım olmadı ama olmasını isterdim.	1	2	3	4	5
14	Son bir yıl içerisinde mutluluğuna katkıda bulunduğum romantik bir ilişkim oldu. R	1	2	3	4	5
15	Son bir yıl içerisinde yakın bir duygusal ilişkiye olan ihtiyacım karşılanmadı.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

1992 Denizli doğumlu. Liseyi Denizlispor Anadolu Lisesinde başarı ile tamamladı. 2011-2015 yılları arasında Lisans eğitimini Girne Amerikan Üniversitesi'nde 1 yıl İngilizce hazırlık bölümünü tamamladı ve eğitim dili İngilizce olan Psikoloji bölümünü bitirdi. Lisans eğitimini tamamlamak için yapmış olduğu bilimsel araştırma çalışması kabul görüldü. Bitirme tezini sağlık psikolojisi alanında "Alzheimer hastalarına bakım yapanlarda tükenmişlik sendromu" hakkında yazdı. Lisans eğitimi süresince NLP (Neuro-Linguistic Program) terapi eğitimini APA (American Psychology Association) onayına sahip diplomasını başarı ile tamamladı. Aynı zamanda üniversitenin psikoloji klubüne üye olup çeşitli farkındalık çalışmaları, SOS Çocuk köyüne, Yaşlı Bakımevlerine ziyaret ve yardımlarda bulunulmasında görev aldı. Lisans eğitiminin zorunlu stajını Pamukkale Üniversitesi'nde yaptı. Staj süresince yetişkin ve çocuk bölümlerinde TAT, CAT, Rorschach, aile çiz, terapotik kart testi gibi projektif testleri öğrendi ve uyguladı. Bunun yanı sıra MMPI, WISC-R, WAIS, STANDFORD- BİNET zeka testleri, dikkat ve algı testlerini öğrendi ve uyguladı. Aynı zamanda psikolog ve psikiyatristlerin yanında çocuk ve yetişkin bölümlerinde klinik görüşmelere katıldı.

Yüksek lisans eğitimini Üsküdar Üniversitesinde Klinik Psikoloji alanında 2018 yılında tamamladı. Klinik alanında stajını NP İstanbul Beyin Hastanesinde yaptı. Staj süresi boyunca; yetişkin, çocuk-ergen, AMATEM birimlerinde görev aldı. Prof. Dr. Nevzat TARHAN, Prof. Dr. Hüsnü ERKMEN, Prof. Dr. Nesrin DİLBAZ, Prof. Dr. Sermin KESEBİR ile psikoz ve bağımlılık servisi ziyaretlerinde mesleki bakış açısını geliştirdi. Bunun yanı sıra duygu durum bozukluğu, psikoz ve AMATEM hastalarıyla grup terapilerine, çocuk-ergen polikliniğinde DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu), otizm, konuşma bozukluğu ve öğrenme güçlüğü çeken çocuklarla çalıştı. Aynı zamanda Acıbadem Doğa Bilim Okulları'nda 2016-2017 tarihleri arasında staj yapmış olup bu staj süresince çocukları gözlemlemiş, derslere katılmış, çocuk testlerini uygulamış ve okul sisteminin ilerleyişi hakkında bilgi sahibi olmuştur.

Yüksek Lisans eğitimi süresinde; Aile danışmanlığı ve Prof. Dr. Hakan TÜRKÇAPAR eşliğinde BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi) eğitimleri ile mesleki

vizyonunu oluşturdu. Halen mesleki anlamda kendini geliştirmekte olup topluma hizmet vermeye devam etmektedir.





**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI**

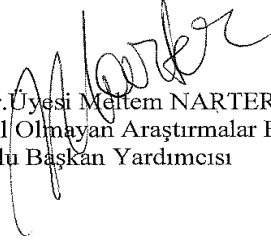
SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2018/798

03/09/2018

**Prof. Dr. Sevda ASQAROVA
(Tülay ÇIBİK)**

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulunun 03/09/2018 tarihinde yapılan 09 No.lu toplantısında “Eşini Kaybetmiş Kadınlarda Benlik Saygısı, Sosyal Destek ile Duygusal ve Sosyal Yalnızlık” adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.


Dr.Öğr. Üyesi Meltem NARTER
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik
Kurulu Başkan Yardımcısı