

**T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ERGENLERDE YALNIZLIK, PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK, ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE
SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rasime TUĞRAL

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı: Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

ŞUBAT -2020

T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ERGENLERDE YALNIZLIK, PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK, ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE
SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI

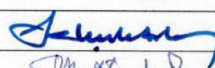
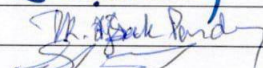

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rasime TUĞRAL

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı: Psikoloji

“Bu tez 19/12/2020 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

| JÜRİ ÜYESİ | KANAATI | İMZA |
|---------------------------------|----------|---|
| Dr. Öğr. Üyesi Selma Arslan | Basarılı |  |
| Dr. Öğr. Üyesi İpek Karadağ | Basarılı |  |
| Dr. Öğr. Üyesi İsmail Çetinkaya | Basarılı |  |

BEYAN

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

Rasime TUĞRAL

10.02.2020



ÖNSÖZ

Bu zorlu sürecin en başındayken tecrübesi ve ümit dolu bakış açısıyla bana cesaret veren, süreç boyunca da bilgisini ve zamanını hiç esirgemeyen değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN'a teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Teze başlamam için beni cesaretlendiren, başta analiz kısımları olmak üzere her aşamada yardımını, üstün bilgisini ve motive edici tutumunu hiç esirgemeyen, çalışkanlığına hayran olduğum sevgili meslektaşım Umut KERMEN'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Yoluma hep ışık tuttun.

Bu süreçte desteklerini esirgemeyen başta Sayın Müdürüm Yunus ÖZBEK ve tezime son dokunuşları yapan güzel arkadaşım Bilgisayar Teknolojileri Öğretmeni Gülşah ÇALIŞKAN' a olmak üzere ölçekleri uygulamamda yardımcı olan öğretmen arkadaşlarıma ve ölçekleri özveriyle dolduran çok sevdiğim Adile Mermerci Anadolu Lisesi öğrencilerine teşekkür ederim.

Mesleğe başladığım ilk yıllardan şimdiye kadar beni hep ileriye taşıyan dostluğu hiç bitmeyecek olan Sevgi ÇİÇEK'e ve yanımda olduğu zor zamanları düşününce bile gözlerimin dolmasına sebep olan, her soruna çözümü olan güçlü kadın canım dostum Canan ÇELEBİ' ye sonsuz teşekkür ederim. İyi ki hayatımdasınız.

Evlatları olduğum için gurur duyduğum annem Zahide Doğan ve babam Faruk Doğan'a; hep bir arada olmak istediğim sevgi dolu kardeşlerime teşekkür ederim.

Bu meşakkatli süreçte kaprislerimi çeken, çok sevdiğim eşim Timur Tuğral'a; hiç bir bireyi ayırt etmeden kucaklayan ve hayatı boyunca da böyle olmasını ümit edeceğim koca yürekli oğlum Tuna Tuğral'ıma sevgi dolu teşekkürlerimi sunarım.

İsimlerini sayfalara sığdıramayacağım hayatıma dokunmuş herkese teşekkür ederim.

Rasime TUĞRAL

10/ 02/ 2020

*Sırtındaki ağır yüküne rağmen hep mutlu yaşayan, ardında dayanılması çok zor olan özlem ve acı bırakan güzel oğlum **Ali Bilge TUĞRAL**' ım için....*

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|------------|
| KISALTMALAR | iii |
| TABLolar LİSTESİ | iv |
| ŞEKİLLER TABLOSU | v |
| ÖZET | vi |
| ABSTRACT | vii |
| GİRİŞ | 1 |
| BÖLÜM 1: KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ LİTERATÜR | 5 |
| 1.1. Ergenlik..... | 5 |
| 1.2. Yalnızlık..... | 7 |
| 1.2.1. Ergende Yalnızlık | 9 |
| 1.2.2. Yalnızlık hakkında yapılan araştırmalar | 9 |
| 1.3. Sosyal Destek..... | 12 |
| 1.3.1. Ergenlerde Sosyal Destek | 13 |
| 1.3.2. Sosyal Destek Hakkında Yapılan Araştırmalar..... | 13 |
| 1.4. Psikolojik Sağlamlık | 15 |
| 1.4.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler | 16 |
| 1.4.2. Psikolojik Sağlamlık Düzeyi ve Bireysel Özellikler..... | 17 |
| 1.4.3. Psikolojik Sağlamlık Hakkındaki Araştırmalar | 17 |
| 1.5. Sosyal Görünüş Kaygısı..... | 19 |
| 1.5.1. Beden imajı: | 19 |
| 1.5.2 Kaygı..... | 20 |
| 1.5.3. Sosyal Görünüş Kaygısı..... | 20 |
| 1.5.4. Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı | 21 |
| 1.5.5. Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlgili Yapılan Araştırmalar | 21 |
| BÖLÜM 2: YÖNTEM | 23 |
| 2.1. Araştırma Modeli | 23 |
| 2.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi | 23 |
| 2.3 Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları..... | 25 |
| 2.3.1 Kişisel bilgi formu | 26 |
| 2.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)..... | 26 |
| 2.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği | 26 |
| 2.3.4. U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UCLA-KF) | 27 |
| 2.3.5. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ): | 27 |

| | |
|--|-----------|
| 2.4 Verilerin Toplanması | 28 |
| 2.5 Verilerin Analizi | 28 |
| BÖLÜM 3: BULGULAR | 29 |
| 3.1 Sosyal Görünüş Kaygısı, Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık ve Algılanan Sosyal Destek Değişkenleri Arasındaki İlişkiler | 29 |
| 3.2. Ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı arasında kurulan yol modeline ilişkin bulgular | 31 |
| 3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı, Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık Ve Sosyal Destek Değişkenlerinin Cinsiyet Grupları Arasındaki Karşılaştırma Sonuçları | 34 |
| SONUÇ | 35 |
| KAYNAKÇA..... | 44 |
| EKLER | 53 |
| EK 1. Kişisel Bilgi Formu | 53 |
| EK 2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Örnek Maddeler..... | 54 |
| EK 3. Yalnızlık Ölçeği Örnek Maddeler | 55 |
| EK 4. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği | 56 |
| EK 5. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Örnek Maddeler | 57 |
| ÖZGEÇMİŞ..... | 58 |

KISALTMALAR

- SGKÖ** : Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
U.C.L.A. : University of California, Los Angeles
ULS-8 : U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu
UCLA- KF : U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (Ergenler için Türkçe uyarlaması)
KPSÖ : Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği



TABLULAR LİSTESİ

| | |
|--|----|
| Tablo 1: Katılımcılara ait demografik bilgiler | 24 |
| Tablo 2: Yaş, kardeş sayısı ve kardeş sıralamasına ait bilgiler | 25 |
| Tablo 3: Doğrulayıcı faktör analizi ve yol modeli için uyum değerleri..... | 29 |
| Tablo 4: Ölçeklere yönelik doğrulayıcı faktör analizi sonuçları..... | 30 |
| Tablo 5 : Değişkenlere ait ortalama ve standart sapma değerleri | 30 |
| Tablo 6 : Değişkenlere ait korelasyon değerleri..... | 31 |
| Tablo 7 : Cinsiyete göre ölçeklerden alınan puan ortalamalarının karşılaştırılması..... | 32 |



ŞEKİLLER TABLOSU

| | |
|---|----|
| Şekil 1 Değişkenlere Ait Hipotize Edilen Model..... | 32 |
| Şekil 2 Değişkenlere Ait Yol Modeli..... | 33 |



Tezin Başlığı: Ergenlerde Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık, Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Görünüş Kaygısı

Tezin Yazarı: Rasime TUĞRAL

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Selçuk ASLAN

Kabul Tarihi: 10 Şubat 2020

Sayfa Sayısı: vii (Önkısım) + 52 (Tez) + 6 (Ek)

Anabilim dalı: Psikoloji

Bilim Dalı: Psikoloji

Bu araştırmanın amacı ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı ile arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve sosyal destek psikolojik sağlamlığın, yalnızlık ile sosyal görünüş kaygısı arasında aracı rolü olup olmadığının incelenmesidir. Araştırmanın katılımcılarını liselerde okuyan 13-18 yaş arası 521 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler İstanbul ilinde Zeytinburnu ilçesinde bulunan proje temelli Anadolu liselerinden toplanmıştır. Verilerin toplanmasında ‘Kişisel Bilgi Formu’, ‘Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği’, ‘Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği’, ‘U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’ kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde frekans, yüzde, ortalama, standart sapma, t-testi, korelasyon analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve yol analizi teknikleri kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda yalnızlık, sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki korelasyonlar .01 düzeyinde anlamlıdır. Değişkenlere ait yol modelinin iyilik değerleri $X^2=0,213$, $df=1$, $X^2/df= 0,213$, $p=0,64$ 'tür. RMSEA= 0,000, TLI=1,000, CFI=1,000 ve SRMR=0,004'tür. Bu sonuçlara göre model veri uyumu bütün değerler için iyidir. Yalnızlık psikolojik sağlamlığın, sosyal desteğin ve sosyal görünüş kaygısının anlamlı bir açıklayıcısıdır. Psikolojik sağlamlık sosyal görünüş kaygısının anlamlı açıklayıcısıdır. Fakat sosyal destek sosyal görünüş kaygısının anlamlı açıklayıcısı değildir. Psikolojik sağlamlığın, yalnızlık ve sosyal görünüş kaygısı arasında kısmi aracılık rolü vardır. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal görünüş kaygısında kızların puan ortalamaları erkeklerinkinden yüksektir. Erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Sosyal destek için cinsiyetler açısından farklılaşma yoktur.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Sosyal Destek, Psikolojik Sağlamlık, Sosyal Görünüş kaygısı, Ergenler.

| | |
|---|---|
| The Title of The Thesis: Loneliness, Psychological Resilience, Social Support and Social Appearance Anxiety in Adolescents | |
| Author: Rasime TUĞRAL | Supervisor: Assist. Prog. Dr. Selçuk ASLAN |
| Date: 10 February 2020 | Nu.ofPages: vii (pre text) + 52 (main body)+6(Appendices) |
| Department: Psychology | Subfield: Psychology |
| <p>The aim of this study is to investigate the relationship between loneliness, psychological resilience, social support and social appearance anxiety in adolescents, and to investigate whether social support and psychological resilience have mediating roles between loneliness and social appearance anxiety. The participants of the study are consisted of 521 students aged between from various high schools 13 and 18. Data were collected from project based Anatolian high schools in Zeytinburnu, Istanbul. “Personal Information Form”, “Social Appearance Anxiety Scale”, “Multidimensional Perceived Social Support Scale”, “U.C.L.A. Loneliness Scale” and “Brief Psychological Resilience Scale” were used. Frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test, correlation analysis, confirmatory factor analysis and path analysis techniques were used in the analysis of the research data.</p> <p>As a result of the research, the correlations between loneliness, social support, psychological resilience and social appearance anxiety were significant at .01 level. The fit indexes of the path model of the variables are $X^2 = 0.213$, $df = 1$, $X^2 / df = 0.213$, $p = 0.64$. Other fit indexes are RMSEA= 0,000, TLI=1,000, CFI=1,000 ve SRMR=0,004. According to these results, model-data fit is good for all values. Loneliness is a significant predictive variable of psychological resilience, social support and social appearance anxiety. Psychological resilience is a significant predictive variable of social appearance anxiety. But, social support is not a significant predictor of social appearance anxiety. Psychological resilience has a partial mediating role between loneliness and social appearance anxiety. Loneliness and social appearance anxiety levels of girls were found to be higher. The level of psychological resilience was higher in boys. There is no difference about social support levels in terms of gender.</p> | |
| Keywords: Loneliness, Social Support, Psychological Resilience, Social Appearance Anxiety, Adolescents. | |

GİRİŞ

Her birey doğumundan ölüme kadar farklı gelişim dönemlerinden geçmektedir. Her dönemin kendine özgü özellikleri vardır. Bu dönemler arası geçişlerde keskin çizgiler ve kesin yaşlar yoktur. Ergenlik dönemini kapsayan gençlik döneminin yaş aralığını UNESCO 12-24 yaş olarak belirlemiştir (Cüceloğlu, 2004; Köknel, 2010).

Biyolojik, psikolojik ve toplumsal değişimin belirgin olarak görüldüğü ergenlik döneminde önemli görülen bir diğer alan da duygusal gelişimdir. Ani duygu değişimleri ve coşkulu duygu durumları sıkça görülebilir. Ergen dönem dönem çok mutlu ve coşkuluyken bazen de içe dönük ve yalnız kalmak isteyen bir birey haline dönebilir. Ergenlik döneminde bireyler kendini ve çevreyi tanımakta, bu durum ergeni bazen yalnızlığa sürükleyebilmektedir. Yalnız kalıp kendini tanımak isteyen ergen kimliğini oluşturmaya çalışırken aynı zamanda toplumda bir yer edinmeye çalışmaktadır. O döneme kadar aile çok önemliyken ergenlikte arkadaşlar çok önemli olur. Bu dönemde ergen bireyin kendisiyle barışık olması ve bulunduğu toplumdaki ilişkilerinden memnun olması başarılı bir kimlik oluşturmada önemlidir. (Yörükoğlu, 2008). Bu dönemde deneyimlenen olumsuz duygulardan biri de yalnızlık duygusudur.

Yalnızlık karmaşık ve sıkıntılı bir durumdur. Bireyler bazen yalnız kalmak istemekte bazen de başkalarının yanındayken kendini yalnız hissetmektedir. Bireyin istediği kadar arkadaşı olmaması kadar istediği gibi arkadaşının olmaması da yalnızlık duygusunu artırmaktadır. Yalnızlık duygusu bireyi ölüme sürükleyecek kadar tehlikeli olabilir (Yaşar,2007; Pepleu ve Perlman.1982). Ergenlik dönemindeki bireyler; bilişsel, sosyal ve duygusal anlamda yoğun bir süreçten geçerken yaşayacağı olumsuzluklar bireyi yalnızlığa itebilmektedir (Ostrov ve Offer, 1980) . Yalnızlık duygusu kadar önemli bir diğer duygu ergenin fiziksel görünüşünden rahatsız olup olmamasıdır.

Fiziki görünüş bireylerin yaşantısında önemli yer tutmaktadır. Görünüşünden memnun olan bireyler diğer insanlarla daha rahat iletişim kurabilmektedir. Bu süreçte dış görünüş ile ilgili kabul gören toplumsal normlar etkili olmaktadır. Bireyler bu normlara uygun davranışlar sergilemediğinde kendisini toplumsal standartların altında değerlendirdiğinde kendinden hoşnut olmayabilmektedir. Ergenlerde bireysel

görünüştten memnuniyetsizlik onu yalnızlığa sürükleyebilmektedir (Harter, 1990; Lunde- Frisén- Hwang, 2007).

Ergenin psikolojik durumunda fiziksel görünüşüne verdiği önemin yanı sıra olumlu arkadaşlık ilişkileri içinde olması, gerektiğinde çevresinden alacağı destek düzeyi de önemli görülmektedir.

Ergenlerin toplumda yer edinebilmesi, kendini tanıyıp kimlik oluşturabilmesi için sosyal destek önemlidir. Doğduğundan beri yanında olan ailenin etkisi ergenlik döneminde de önemlidir. Aile desteği ile birlikte diğer bir önemli destek kaynağı arkadaşlardır. Bu dönemde bireyin aileden, arkadaşlardan ve çevresindeki diğerlerinden algıladığı sosyal destek bireyi yalnızlıktan uzak tutmada ve psikolojik dayanıklılığını arttırmada önemli görülmektedir (Murphy ve Kupshik, 2006).

Sorunların sıkça yaşandığı dönemlerde bireylerin hayatındaki değişen duruma uyum sağlayıp en iyi şekilde yaşamını sürdürmesi o kişinin psikolojik sağlamlığının önemli bir göstergesidir. Stresli durumların sebep olduğu risk faktörler olumsuz yaşantılarda hayata uyumu zorlaştırırken koruyucu faktörler de durumu hafifletmektedir. Koruyucu faktörler; karakter özeliği gibi içsel ve sosyal destek gibi özelliklerin oluşturduğu dışsal koruyucu faktörler olarak ikiye ayrılmaktadır. Koruyucu faktörler olumsuz yaşantılarda hayata uyum sürecini hızlandırmaktadır (Kararımak, 2006).

Bu çerçevede yalnızlık, sosyal görünüş kaygısı, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık ergenlerin yaşamını etkileyen önemli kavramlar olarak görülmektedir. Yalnızlık sorunu yaşayan ergen birey yalnızlıktan kaynaklı sosyal görünüş kaygısı da yaşadığında bu sorunlara aracılık eden etkenleri belirlemek; sorunların çözülmesinde önemli olacaktır. Bu çalışmada yalnızlık, psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiş; yalnızlık ile sosyal görünüş kaygısında, psikolojik sağlamlık ve sosyal desteğin aracı rolü olup olmadığı araştırılmıştır.

Problem

Ergenlerde Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık, Sosyal Destek ve Sosyal Görünüş Kaygısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alt Problemler

1. Değişkenler (yalnızlık, sosyal görünüş kaygısı, psikolojik sağlamlık ve sosyal destek) arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
2. Etkisi incelenen değişkenlerin (yalnızlık, psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı) birbirleri üzerinde yordayıcı etkisi var mıdır?
3. Ergenlerde psikolojik sağlamlık ve sosyal desteğin, yalnızlık ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide aracılık rolü var mıdır?
4. Cinsiyete göre yalnızlık, psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada ergenlik döneminde ergenler üzerinde oldukça önemli etkileri olduğu değerlendirilen yalnızlık, psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı kavramları birlikte incelenmiş, psikolojik sağlamlık ile algılanan sosyal desteğin; yalnızlıkla sosyal görünüş kaygısı arasında aracılık rolü olup olmadığı araştırılmıştır.

Literatüre bakıldığında bu kavramlarla ilgili yapılan çalışmalar oldukça azdır. Diğer yandan bu dört kavramın bir arada ele alındığı bir çalışmayla karşılaşılmamıştır. Bu sebeple araştırma sonuçlarının alana önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Günümüzde ergenlerin psikolojik sağlamlığı arttıran koruyucu faktörlere sahip olup, risk faktörlerinden uzak tutulmaları gelişim dönemlerini daha sağlıklı tamamlamalarını sağlayacaktır. Bu araştırmayla ergenlerin gelişim dönemlerini daha sağlıklı geçirmeleri için alanyazına katkı sağlayacağı, uygulamaya dönük stratejilerin belirlenmesinde olumlu etki yaratacağı düşünülmektedir. Bu değişkenlerle çalışan ve psikolojik yardım veren psikolog ve psikolojik danışmanlara yol gösterici olacağı kıymetlendirilmektedir.

Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sıralanmaktadır.

1. Araştırmanın verileri 2019 yılında İstanbul ilinde Zeytinburnu ilçesinde yer alan proje temelli Anadolu liselerinde okuyan 13-18 yaş aralığındaki 521 kişiden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Araştırma sonuçları veri toplama araçlarının ölçtükleri özelliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmanın sosyo demografik değişkenleri yaş, kardeş sayısı ve anne-baba eğitim durumu ile sınırlıdır.

Varsayımlar

Araştırmaya katılan kişilerin ölçme araçlarını gerçek duygu ve düşüncelerine uygun olarak içtenlikle ve tarafsız bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

Tanımlar

Sosyal Görünüş Kaygısı: Bireylerin bedensel görünüşlerinin diğer kişilerce beğenilip beğenilmemesi konusunda yorumlamalarına bağlı olarak yaşadıkları kaygıdır (Doğan, 2010).

Sosyal Destek: Bireye sevildiğini hissettiren, sorunlarının çözümünde yardımcı olan, fayda, bilgi ve maddi destek sağlayan ihtiyaç duyduğunda diğerlerinden algılanan destek duygularıdır (Okyayuz, 1999; Yıldırım, 2010).

Yalnızlık: Kişinin kendi iradesiyle çevresi ile ilişkisini azaltması ya da çevresiyle ihtiyaç duyduğu ilişkiyi kuramaması halinde yaşanan duygu durumudur (Yılmaz ve Altınok, 2009; Weiss, 1973).

Psikolojik Sağlamlık: Bireyin, zorlu veya stresli yaşam olaylarına rağmen dış etkenleri düşünmek yerine kendisinin neler yapabileceğine odaklanarak başarılı bir şekilde uyum sağlama sürecidir (Kaya, 2015; Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

BÖLÜM 1: KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde kuramsal temellere ve ilgili literatüre yer verilmiştir.

1.1. Ergenlik

İnsanoğlu yaşamı boyunca farklı gelişim dönemlerinden geçmektedir. Bu dönemler içinde ergenlik dönemi değişimin en hızlı ve en çeşitli görüldüğü dönemdir. Çocukluk döneminden ergenliğe geçerken boy artışı ve bedensel değişiklikler meydana gelir. Ergenlik döneminin ilk zamanları olan bu dönem buluş dönemi olarak geçer. Genellikle buluş dönemi kızlarda 11-12 yaşlar, erkeklerde 13-15 yaşları olarak kabul edilir (Kulaksızoğlu, 2010). Buluş çağında bireyler cinsel gelişimini tamamlarlar. Kızlar erkeklere göre ortalama iki yıl daha erken buluş dönemine girerler. Geçiş dönemi olan buluş döneminde büyüme ve gelişme hızlıdır. Bu dönemde bireyler ne tam çocuk olarak ne de yetişkin olarak algılanırlar (Yavuzer, 1992).

Buluş çağından sonra 16-17 yaşlar ergenliğin ortaları kabul edilmektedir. Bu dönemde bedensel değişim yavaşlar fakat zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimde önemli farklılıklar görülmektedir. Yalnız kalma isteği, öfke, ümitsizlik ve karamsarlık gibi duygu durumları bu dönemde yoğun yaşanmaktadır. Karşı cinse ilgi duyma artmaktadır. Aileyle çatışmalar yaşanır, arkadaş ilişkileri daha fazla önem kazanır. Ayrıca bu dönemde bireyler gelecek hakkında önemli kararlar almak durumundadır. Kimlik oluşumu ve yaşamla ilgili düşünceler bu dönemde yoğun olarak yaşanmaktadır (Bacanlı, 2015). Ergenliğin son dönemi ise 16-17 yaşlarından sonrasındır. Üniversite dönemlerine denk gelen bu dönemde fırtınalı duygu ve düşünce durumu yerini dengeli durumlara bırakmaktadır. Ergen artık sorunlarını sakince değerlendirdiği, tek başına baş edebildiği dönemdedir (Kulaksızoğlu, 2010).

Ergenlik döneminde değişiklikler, kızlarda 11 yaş civarında, erkeklerde 13 yaş civarında boy artışı ve bedensel değişikliklerle başlar. Kızlar erkeklere göre iki yıl önce ergenliğe girmeye başlar ve iki yıl kadar da erken ergenliği tamamlarlar. Ergenlik dönemine giriş için belirtilen yaşlarda farklılaşmalar olabilir. Çevresel faktörler, beslenme düzenleri ve benzeri diğer sebeplerden dolayı ergenliğe girme yaşı bireyden bireye değişebilir. Büyüme ergenliğe girişten itibaren belli bir sraya göre ilerler. Öncelikle el, ayak, bacak ve kollar büyür ve sonra beden gelişir. Bu nedenle ergenlerde vücutları dengeli hale

gelene kadar sakarlıklar görülebilir. Ergenlik döneminde bedensel gelişim tamamlandığında erkeklerde kas gelişimi çok fazlayken, kızlarda yağ oranı fazladır (Cüceloğlu, 2004)

Ergenlik döneminde bilişsel fonksiyonlarda değişmeye başlar. Çocukken somut düşünce çok etken haldeyken, ergende somut düşüncenin yanı sıra soyut düşünme yeteneği gelişir. Ergen bu dönemde bir problemle karşılaştığında aynı anda birçok etkeni birleştirerek mantıksal düşünmektedir. Ayrıca olaylar ve durumla için semboller kullanabilir. Bir problemi düşünürken nesnelere x,y gibi sembolleştirip çözüm yollarını bu şekilde düşünebilir. Soyut düşüncenin etkisiyle bireyler kendilerine dönük olmaya başlar. Ergenler bu dönemde çevresindeki herkesin ilgisinin kendi üzerinde olduğuna inanmaktadır. Ergen ben-merkezciliği diye adlandırılan bu duruma bir de ergenin kendi duygu ve düşüncelerinin çok özel olduğu algısı eklenir (Ahioglu - Lindberg, 2011).

Ergenlik döneminde meydana gelen değişimlerden bir diğeri olan duygusal gelişime bakıldığında duygulardaki yoğunluk ve istikrarsızlık dikkat çekmektedir. En çok yaşanan duygu durumları ise; karşı cinse âşık olma, çekingenlik, hayalcilik, yalnız kalma isteği, çalışmaya karşı isteksizlik ve geleceğe yönelik endişe duymadır (Koç, 2004).

Bireylerin yalnız kalma isteği ergenlik döneminde artmaktadır. Ergen aileyle de arkadaşlarıyla da vakit geçirmek istemeyip odasında yalnız kalmak isteyebilmektedir. Bu yalnız kalma isteği, kendisindeki değişiklikleri irdelemek, anlamak ve alışmak için ergene gereken zamanı içermektedir (Kulaksızoğlu, 2001).

Ergenlik dönemindeki önemli değişim alanlarından biri de sosyal gelişmedir. Sosyal gelişme, bireyin içinde bulunduğu toplum normlarına uygun davranmayı öğrenmesidir. Birey topluma uyumlu bir yetişkin olmak için çaba sarf eder (Varış, 1963). Bu uyum sürecinde ergenlik birçok arayış içerisinde olmaktadır. Ana babayla çatışmalar artmakta ve kendi düşünceleriyle toplum arasında uyumsuzluklar yaşanmaktadır. Kendi düşüncelerini oluşturmaya çalıştığı bu dönemde arkadaşlık ilişkileri oldukça önem kazanmaktadır (Cüceloğlu, 2004). Her zaman güvenebileceği arkadaşlıklara ihtiyaç duyarlar. Bu dönemde olumlu bir benlik imgesi için arkadaş ilişkileri çok önemli görülmektedir (Ceyhan, 2008).

Ayrıca ergenlik döneminde bireyin ebeveynleri tarafından koşulsuz sevgi ve kabul görmeleri temel güven duygusunu pekiştirmektedir. Ayrıca bireyler ilişkilerinde, ailesinin kendisine yaptığı sosyal davranışları yansıtmaktadır. Ergen kendi değerlerini oluşturup bireyselleşirken aile tarafından anlaşılmayıp engellendiğinde öfke, kırgınlık ve olumsuz benlik algısına sebep olabilmektedir. Sevgiden yoksun bırakıldığında ergenin kaygı düzeyi artmaktadır (Keskin ve Çam, 2009).

İzleyen alt başlıklarda ergenlik döneminin önemli bilişsel ve duygusal süreçlerinde araştırmada ele alınan yalnızlık, psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı ayrıntılı olarak incelenecektir.

1.2. Yalnızlık

Sosyal ilişkiler bireyin tüm hayatı boyunca önemlidir. Bütün insanların başkalarıyla iletişim kurmaya ve etkileşimde bulunmaya ihtiyacı vardır. Fakat gün geçtikçe kişiler arası ilişkiler daha da sorunlu hal almaya başlamıştır. Bu yüzden yalnızlık konusu zamanla daha fazla önemli bir problem haline gelmektedir (Kulaksızoğlu, 2001)

Yalnızlık hayatımızın bir parçası olarak da görülmektedir. Her birey hayatının bir döneminde en azından bir defa yalnızlığı deneyimlemektedir. Yalnızlığın nedenleri ve etkileri bireyden bireye farklılık gösterebilmektedir. Gençler diğer insanlara göre yalnızlığa daha eğilimli olmaktadır. Bununla birlikte çoğu kişi bir şekilde yalnızlık hissetmektedir. Fakat kimi bireyler yalnızlık yaşamaya daha yatkınken kimisi de daha iyi ilişkiler kurarak yalnızlık hissini çok daha az yaşamaktadır. Yalnızlık yaşamın bir parçası da olsa, bireyler için yalnızlık dayanılması zor ve zararlı bir olmaktadır (Yaşar, 2007).

Olumsuz etkileri temelinde ele alındığında yalnızlık, bireylerin yaşamlarında insan ilişkilerinde istediği doyuma ulaşamaması sebebiyle ortaya çıkan ve bireyi geleceğe dair ümitsiz ve kaygılı hale getiren bir duygu halidir. Yalnızlıkla ilgili alanyazına bakıldığında hemen hemen hepsinde yalnızlığın fiziksel olmadığı, duygusal bir durum olduğu görülmektedir. Yani bireyler kalabalık bir çevresi varken de yalnızlık hissedilmektedir (Geçtan, 1999). Kişiler arası etkileşimin iyi olmadığı, bireyin çevresine ayak uyduramadığı, kendisinin diğer insanlar tarafından anlaşılmadığı düşüncesi ve mutsuz ruh hali de yalnızlıkla beraber hissedilen yaşantılar olarak belirtilmektedir. Birey iletişim kurmakta zorlandığı çevresini bir tehdit unsuru olarak görebilir ve bu

yüzden kendini biraz daha geriye çekebilir. Bu yaşantı durumları bireylere sosyal çevrede zorluklar yaşatır (Yılmaz ve Aslan, 2013).

Yalnızlığı deneyimleyen bireylerin sosyal çevresine ilişkin düşünceleri incelendiğinde, çevresindekilerinin böyle sorunlar yaşamadığını, rahat bir sosyal ilişkileri olduğunu ve bir tek kendisinin bu tarz hisler yaşadığını düşündüğü görülmektedir. Birey kendine özgü zor bir durum olarak düşündüğü yalnızlık durumuna; öfke ve çaresizlik hislerini de eklemektedir (Gerson ve Perlman, 1979).

Yalnızlık, bireyin ihtiyacı olduğunda destek göreceği kimsenin olmaması ya da çevresinde birçok insan varken nitelikle ve güvnebildiği ilişkilerinin olmaması durumunda verdiği tepkiler olarak görülmektedir (Weiss, 1973). Yalnızlıkla ilgili genel bir sınıflandırma yapılmasa da Weis (1973) yalnızlığı, duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olmak üzere iki kategoride incelemiştir. Duygusal yalnızlık, bireyin en yakınları olan eş, anne-baba, çocuk ya da sevgili ile ilişkisinin azalması ya da bağlarının kopmasından kaynaklanmaktadır. Bu durum kişide boşluk duygusuna ve kaygıya sebep olmaktadır. Bu durumu aşmanın uygun yollarından biri bozulan bu ilişkilerin yerine başka ilişkiler koymaktır. Fakat oluşturulan yeni ilişkilerin güven üzerine kurulması çok önemlidir. Weiss, duygusal yalnızlığı etkileyen etmenlerden birinin çocukluktan kalan terk edilme duygusu olabileceğine işaret etmektedir. Yeni ve içten kabul edici ilişkiler kurulmadıkça, bu geçmiş yaşantıların etkilerinin kalkmayacağını belirtir. Sosyal yalnızlık ise bireyin ortak paylaşımlarda bulunduğu akranlarıyla kişiler arası iletişimin yetersizliğinden kaynaklanmaktadır.

Bunların birden fazlasının yetersiz olmaması bireyin yalnızlığı deneyimlemesine neden olmaktadır (Weiss, 1973).

Psikanalitik kuramın öncüsü Freud yalnızlığı, bireyin kendi içindeki egosunun içine sıkışıp kalması olarak değerlendirmiştir. Birey bu dönemde çevresindekilerle görüşmek yerine yalnız kalıp kendini anlamaya yönelmektedir. Bu süreçte birey için merkezde kendisi var olmaktadır. Bu kendini tanıma süreci, yalnızlık olarak ortaya çıkmaktadır (Danış vd. 2017).

Pepleu ve Perlmanda yalnızlığı bilişsel açıdan değerlendirmiş ve yalnızlığı bireylerin hayatında var olan ilişkileri ile olmasını istedikleri ilişki arasındaki algılanan farklılıklarla açıklamışlardır. Yani birey kendisini ve sosyal ilişkilerini nasıl

değerlendirdiğine dair bir bilişe sahiptir. Bireyin sosyal ilişkilerinde eksiklikler olduğunda yalnızlık görülmektedir. Az sayıda arkadaşına sahip olmak ya da nitelikli arkadaşına sahip olamamak bireyin sosyal ilişkilerde yaşadığı eksikliklerdir (Pepleu ve Perlman, 1982) .

Yalnızlık yaşayan bireylere bakıldığında bazı kişilik özellikleri ve yaşanan sorunlara dikkat çekilmektedir. Utangaçlık, karamsarlık, düşük benlik saygısı, uyum sağlamada güçlük, kaygılı yaşantı şekli, akademik başarısızlık, sosyal kaygı, bağımlılık gibi özellikler yalnızlıkla ilişkilendirilmiştir (Duru, 2009; Erözkan, 2009).

1.2.1. Ergende Yalnızlık

Ergenlik dönemi duyguların en hareketli olduğu dönem olarak görülmektedir. Duygu yoğunluğu çok fazladır. Bunun yanında duygularda istikrarsız bir artış ve iniş yaşanır. Bu dönemde birey kendini çok mutlu hissederken bir kaç saat sonra çok öfkeli ya da çok karamsar hissedebilmektedir. Hatta bu duygu durumları arasında hızlı geçişler de yaşanabilmektedir (Yörükoğlu, 2008). Bu yüzden ergenlik döneminde duygusal gelişim araştırmalara sıklıkla konu olmaktadır. Yalnızlık bireylerin her dönemde yaşayabileceği bir olgu olmasına rağmen ergenlikte yaşanmasına etki sağlayan ilave gelişimsel durumlar bulunmaktadır. Birey ergenlik döneminde soyut düşünmeye başlamakta ve bu durum bireyin kendini dinlemesini ve değerlendirmesini sağlamaktadır (Jackson ve Cochran, 1991) . Ergenlik dönemindeki birey, kimlik arayışı, ana-babadan bağımsızlaşma, toplumsallaşma çabaları, ikili ilişkiler, cinsiyet ayrımlarının farkındalığı gibi bilişsel, sosyal ve duygusal anlamda yoğun bir süreçten geçmektedir. Bu süreçte yaşayacağı olumsuz deneyimler yalnızlığın artmasına sebep olabilmektedir (Ostrov ve Offer, 1980) .

Sullivan, bireyin ergenlik döneminde yakın ilişkiler başlatabilen, arkadaşlık kurabilen ve toplumdaki görev ve sorumluluklarını bilen bir birey olması gerektiğini ifade etmektedir. Eğer bir birey ergenlik döneminde bunları başaramazsa, umutsuzluk ve yalnızlık yaşamaktadır (Akt. Geçtan, 2008).

1.2.2. Yalnızlık hakkında yapılan araştırmalar

Yalnızlık konusu yetişkinlerde uzun yıllar boyunca araştırılmasına rağmen, gençlerde yetişkinlerden yaklaşık 15 yıl sonra 1980'li yıllardan itibaren yapılmaya başlanmıştır.

Asher ve arkadaşlarının 1984 yılında ergen yalnızlığına yönelik ölçek geliştirmesiyle bu alanda araştırmaları fazlasıyla arttırmıştır (Rotenberg, 1999).

Yalnızlıktan bir değişken olarak kolay görülmemektedir. Önemi ancak diğer faktörlerle bir arada ele alınca ortaya çıkmaktadır. Bu faktörlerden psikolojik sağlıklı ve sosyal desteğin etkisi azımsanmayacak kadar önemli görülmektedir. Yalnızlık yaşayan bir birey danışmana gelirken doğrudan yalnızlık yaşadığını belirtmez. Daha çok kaygı, bağımlılık ve depresif duygu durumları için geldiklerini bildirmektedir. Bireyler yalnızlıkla ilgili sorunu olduğunu fark etmeyebilmektedir. Yalnızlık sorunu olan danışanda, sosyal desteği aşamalı olarak arttırmak sorunlarına yardımcı olabilmektedir. Ama yalnızlığı kronikleşen bireylerde bu çözümlerin etkili olması oldukça güç görünmektedir (Kupshik ve Murphy, 2006).

Lodder, Goossens, Scholte, Engels ve Verhagen, (2016) yaptıkları araştırmalarında ergen yalnızlığının sosyal becerilerdeki yoksunluktan ve arkadaşları ile ilgili sosyal beceri algılarındaki olumsuzluktan kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Kutlu (2005) yetiştirme yurdunda yaşayan lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada kızların erkeklere göre daha fazla yalnızlık yaşadığını bulmuştur. Kızların toplumumuzda erkekler kadar sosyal olmalarının olumlu karşılanmamasının bu durum üzerinde etkili olabileceğini belirten araştırmacı, öğrencilerin yurtda her zaman sorunlarını paylaşabileceği birini bulmasının da zor olması sebebiyle daha fazla yalnızlık yaşayabileceğini belirtmiştir.

Erözkan (2009) araştırmasında ortaöğretim öğrencilerinin yaşadıkları yalnızlığın etkileyen etmenleri belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma, örneklemi 600 kişiden oluşmaktadır. Sonuçlarına bakıldığında ergenlerde sosyal kaygının yalnızlık üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Odacı (1994), üniversite öğrencilerinde yaptığı araştırmada kızların yalnızlık sonuçlarının erkeklerin yalnızlık sonuçlarına göre daha yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Alver (2017) üniversitede okuyan öğrencilerde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmasında yalnızlık puanları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Güloğlu ve Kararırmak (2010) üniversitede okuyan öğrencilerde benlik saygısının ve psikolojik sağlamlığının yalnızlık üzerindeki etkilerini incelemiştir. Örneklemini 410 öğrenciden oluşturduğu araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, benlik saygısı(BS)ile psikolojik sağlamlık yalnızlığın anlamlı yordayıcısı olduğu görülmüştür. Yalnızlık ve psikolojik sağlamlık arasında olumsuz şekilde anlamlı ilişki bulgulamıştır.

Güngör'ün (1996) üniversite öğrencilerinde yaptığı araştırmasında erkeklerin kızlara oranla kendilerini daha fazla yalnız hissettikleri görülmüştür.

Duyan, Çiftçi, Sevinç, Erbay ve İkizoğlu (2010)' nun araştırmasında lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyini etkileyen değişkenler incelenmiştir. 434 öğrencinin katıldığı çalışmada erkeklerin kızlara oranla daha çok yalnızlık hissettikleri sonuçlarına ulaşmışlardır. Ayrıca ders başarısı çok düşük olan öğrenciler ile çok yüksek olan öğrenciler akranlarına göre anlamlı düzeyde daha yalnız olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca sosyal desteğin yalnızlığa etkisi de araştırılmıştır. Toplumsal destek düzeyleri yüksek bireylerin yalnızlık puanları, Toplumsal destek görmeyen bireylere göre daha yüksek çıkmıştır.

Yalçın (2015) iyi oluş ile toplumsal destek arasındaki ilişkiler konusunda yaptığı meta analiz çalışmasında Türkiye'de yapılan 35 araştırma ve 88 etki büyüklüğünü incelemiştir. Yalnızlığın sosyal destek ile arasındaki ortalama etki büyüklüğüne bakıldığında, sonuçların orta düzeyde ve olumsuz yönde olduğu görülmüştür.

Karaoğlu, Avşaroğlu, Deniz (2009) üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini incelemişlerdir ve erkek bireylerin düzeyi kız bireylerin düzeylerine göre anlamlı derece fazla çıkmıştır.

Yılmaz, Yılmaz ve Karaca (2018) bir çalışmasında sosyal destek ve yalnızlık kavramlarını incelemiştir. Yalnızlık düzeyleri cinsiyete göre değerlendirdiğinde ise anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Karataş (2014), benlik saygısının, problem çözme becerileri ile yalnızlık seviyeleri arasındaki ilişkide aracı rolünü incelediği çalışmasında yapısal eşitlik modeli kullanmıştır. Örneklem üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmada kavramların birbiriyle ilişkisi incelenmiştir. Kişilerin benlik saygıları artıkça yalnızlık algıları düşmektedir. Benlik saygısı yüksek kişilerin problem çözme becerileri daha yüksek bulunmuştur. Araştırmada benlik saygısının aracılık rolünü anlamak amacıyla

yapısal model kurulmuştur. Sonuçlara bakıldığında bu üç kavram arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Benlik saygısının ise kısmi aracılık rolü bulunmaktadır.

1.3. Sosyal Destek

Sosyal destek kavramı ile ilgili birçok tanım bulunmakla birlikte araştırmacıların ortak görüş belirttiği bir tanım bulunmamaktadır. Bir tanıma göre sosyal destek, kişinin üyesi olduğu bir topluluk tarafından sevgi, değer ve ilgi gördüğüne inanması durumudur (Cobb, 1995). Cohen ve Wills (1985), kişiler arası faydalı ilişkilerin, birey üzerindeki stresi azaltma etkisini sosyal destek olarak belirtmiştir. Bir diğer tanıma göre sosyal destek, bireyin güvendiği kişilerden ilişkiler yoluyla elde ettiği fayda olarak görülmektedir (Yıldırım, 2010). Sosyal destek ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Ama bu tanımlara genel olarak bakıldığında bireyin zor durumda olduğunda çevresindekilerin ona ne kadar yardımcı olduğu algısının öne çıktığı söylenmektedir (Köknel, 2005). Algılanan sosyal destek bireyin yardıma ihtiyaç duyduğunda, yanındakilerinden kendisine yardım geleceğine olan inancı olarak tanımlanmaktadır (Gillespie ve ark. 2004).

Konuyla ilgili araştırmalar yürüten Kurt Lewin'in 'Alan Kuramı ve Davranış Tanımı'na dayanan toplumsal destek, kişinin çevresinden sağladığı toplumsal ve psikolojik destek olarak tanımlamıştır (Kupshik ve Murphy, 2006). Çevrenin bireye sağladığı olumlu destek ona olumlu duygular kazandırmakta ve iyi bir yaşam tarzı kurmasına sebep olmaktadır. Sosyal desteğin bedensel ve ruhsal sağlığı olumlu etkilemektedir. Sosyal ilişkilerin yaşanan sorunların çözülmesinde etkisi önemlidir. Bireyin sosyal çevresinden algıladığı destek düzeyi arttıkça, kendini iyi hissetme, psikolojik sağlamlık ve stres azalması meydana gelmektedir. Sosyal desteğin asıl amacı stresli yaşantıların olumsuz etkisini en aza indirmektir (Lewin, 1997). Kuramsal açıklamaya ek olarak sosyal desteğin dört kategorisinin verilmesinin yararı olabilir. Cohen ve Wills (1985) toplumsal desteği dört ana kategoride toplamışlardır:

1. Toplumsal (Ağ/Sosyal) Destek: Bireyin diğer insanlarla ortak vakit geçirmesi, bir gruba kabul edilmesi gibi çevresi tarafından kabul görmesi durumudur.
2. Duygusal destek: bireyin diğer insanlar tarafından değer görme, sevilme, empati görme, saygı duyulma gibi durumları hissetmesini sağlayan ve ruhuna hitap eden destektir.

3. Bilgi Desteği: Bireyin bir konu hakkında yeni bilgiler edinmesine yardımcı olunması ve bir sorunla karşılaştığında farklı çözüm yolları bularak desteklenmesidir.

4. Maddi (Parasal) Destek: Bireye somut olarak yapılan destektir.

Sosyal destek ve algılanan sosyal desteğin tanımlarından sonra araştırmanın amacına uygun olarak ergenlerin sosyal desteği nasıl algıladıklarına bakılması gerekli görülmektedir.

1.3.1. Ergenlerde Sosyal Destek

Hayatın her döneminde önemli olan sosyal desteğin birçok değişimin görüldüğü ergenlikte önemi daha artmaktadır. O döneme kadar ailesinin desteğiyle her zorluğun üstesinden gelirken ergenliğe girdikten sonra, arkadaşlık ilişkileri öne çıkmakta ve sorunlarının çözümünde ailesini işe çok karıştırmak istememektedir. Ayrıca bu dönemde duygu yoğunluğu yaşayan ergen, yalnızlık hissettiğinde arkadaşlarının desteğini algılayamadığında psikolojik sağlığında sorunlar yaşamaya başlamaktadır (Kupshik ve Murphy, 2006).

Bireyin ergenlik döneminde aileden algıladığı sosyal desteğin, ailedeki ebeveyn tutumlarıyla çok fazla bağlantılı görülmektedir (Yörükoğlu, 1990). Demokratik ve eşitlikçi bir ailede büyüyen çocuklar, sosyal çevrelerine daha çok güvenmektedirler (Kulaksızoğlu, 2004). Ergen ailesi çocuğuyla dayanışma içinde olduğunda, birey ailesinden destek ve yakınlık gördüğüne inanmakta ve onlarla paylaşımlarda bulunarak yalnızlık çekmemektedir (Köknel, 2010).

Ergenlik döneminde algılanan sosyal desteğin en önemli kaynaklarından biri de kuşkusuz arkadaşlardır. Birey evde görmek istediği ilgiyi aile yeterince göremediğinde bu ilgiyi arkadaşlarında arar. Okul arkadaşları tarafından bireyin kabul görmemesi bir takım ruhsal sorunlara sebep olabilir (Yörükoğlu, 1990).

Sosyal destek çalışmalarının bulgularının verilmesi konunun anlaşılması açısından yararlı olacaktır.

1.3.2. Sosyal Destek Hakkında Yapılan Araştırmalar

Bu alanda yapılan araştırmalara bakıldığında Yamaç (2009) Arıcıoğlu (2008), Katmer (2008) ve Banaz (1992), kız çocuklarının algıladıkları sosyal destek düzeylerinin erkek çocuklarının algıladıkları sosyal destek düzeylerine göre yüksek olduğunu tespit

etmişlerdir. Ayrıca Banaz (1992)'ın araştırmasında algılanan stres düzeyi ve algılanan sosyal destek arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu ve bu sonuçlara göre sosyal desteğin ruh sağlığını olumlu yönde ve anlamlı etkilediği gösterilmiştir.

Güngör (1996) üniversitede okuyan bireylerin aile ve arkadaş ilişkilerini, toplumsal destek, doyum ile yalnızlık konularında araştırmıştır.. Örnekleme 206 öğrenciden oluşan çalışmada; bireylerin, sosyal destek algısı yüksek çıkmıştır. Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde ise kızların sosyal destek algısı erkeklerinkinden daha yüksek çıkmıştır.

Arkar, Sarı ve Fidaner (2004) örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmalarında toplumsal destek, yalnızlık ve toplumsal ağ kavramlarının arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmanın sonuçlarına göre yalnızlık ile toplumsal destek arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Cinsiyetlere göre baktığımızda kadınların puanları erkeklerin sonuçlarına göre anlamlı olarak yüksek çıkmıştır.

Ünlü (2001) bir çalışmada ergenlerde sosyal desteği cinsiyete göre incelemiş ve aileden hissedilen sosyal desteğin cinsiyetlere göre farklılık göstermemiştir.

Arıcı'nın (2005) lise öğrencilerinin algıladığı sosyal desteği incelediği araştırmasında, sonuçlar sosyal desteğin cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermiştir. Demirdüzen (2013) de ergenlerin aileden algıladıkları sosyal desteğin cinsiyete göre değişmediğini tespit etmiştir. Ayrıca gençlerin arkadaş ve çevreden hissettikleri toplumsal destek cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermezken, genel toplumsal destek sonuçlarında kızlarınki daha fazla çıkmıştır.

Erdeğer (2001) yaptığı bir çalışmada ortaöğretimde okumakta olan öğrencilerin toplumsal destek ile yalnızlık düzeylerini incelemiştir. Örnekleme 375 lise öğrencisinden oluşan çalışmada, yalnızlık düzeyleri ile toplumsal destek arasında olumsuz yönde ve anlamlı ilişki olduğu sonuçlarına ulaşmıştır. Toplumsal destek düzeylerinde ise erkeklerin sonuçları kızlara oranla düşük bulunmuştur.

Duru (2008), bir çalışmada yalnızlığı açıklamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolünü araştırmıştır. Araştırma verilerine bakıldığında arkadaş ve özel kişi desteği yalnızlığın anlamlı açıklayıcıları iken aile desteğinin yalnızlığı yordamadığı görülmüştür.

Yılmaz, Yılmaz ve Karaca (2018) üniversitede okumakta olan bireylerin yalnızlık ile toplumsal düzeylerini incelemiştir. Örneklemi 339 yüksekokul öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin yalnızlık sonuçları ile toplumsal destek sonuçları arasında olumsuz yönde ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak bireylerin toplumsal destek düzeylerinin arttıkça, yalnızlık düzeylerinin azaldığı sonucuna varılmıştır. Sonuçlar cinsiyet açısından değerlendirildiğinde sosyal destek için cinsiyetler açısından anlamlı bir fark bulunmamasına karşın, kızların sosyal puanları erkeklerin puanlarına göre yüksek çıkmıştır.

1.4. Psikolojik Sağlamlık

Psikoloji araştırmaları incelendiğinde genelde olumsuz psikolojik kavramların ele alındığı görülmektedir. Bireyin güçlü yönlerini incelemek, bireyin daha mutlu ve sağlıklı yaşam sürmesi için kendisinin etkin olması düşüncesi ihmal edilmiştir. Psikolojik sağlamlık gibi olumlu psikolojik kavramlar pozitif psikoloji yaklaşımıyla 2000'li yıllardan sonra ağırlıklı olarak incelenmeye başlamıştır. Bireyin değişim ve gelişim için kendisi dışındaki durumlar yerine kendisinin neler yapabileceğine odaklanması olarak ele alınan psikolojik sağlamlık güncel çalışmalarda sıkça ele alınmaya başlanmıştır (Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Psikolojik sağlamlık başlangıçta bir kişilik özelliği olarak görülmüştür. Daha sonra yapılan araştırmalarda bunun bir karakter, kişilik özelliği olmadığı; karşılaşılan olaylara ve bu olayların yaşandığı zaman dilimine göre değişebilen bir tutum, dayanıklılık olduğu görüşü ağırlık kazanmıştır (Gilligan, 2000). Psikolojik sağlamlık ile ilgili tanımlamalar birbirine yakındır. Psikolojik sağlamlık, bireyin travmatik bir yaşantısıyla baş edebilme becerisi ve hayata uyum sağlayabilmesi, bireyin zor durumlar karşısında yaşama uyum sağlayabilmesi ve gelecekte kendine yetebilmesi gibi durumlarla ilişkili olarak tanımlanmıştır (Murphy, 1987). Bir tanıma göre, psikolojik sağlamlık riskli ya da zorlu bir yaşam sırasında ya da travmatik bir yaşantı durumunda bireyin bunları sağlıklı bir şekilde atlatabildiği hareketli bir zamandır (Li ve ark., 2015). Psikolojik sağlamlık, zorlu bir yaşantıyla baş etme süreci değil de, zorlu yaşantıyla beraber yaşama uyum sağlama süreci ve yaşamın iyi yanlarına odaklanma olarak kabul etmektedir (Benard, 1991).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili tanımlamalara bakıldığında, iki önemli ortak nokta bulunmaktadır. Birincisi, riskli ve stresli yaşam ya da travmatik (afet, kayıp vb.) bir yaşantıdır. İkincisi ise bireyin bu durumlar karşısında verdiği başarılı tutumlardır (Luthar, 2000). Stewart ve ark. (1997)'nin tanımlarına baktığında; psikolojik sağlamlığın dinamik, gelişerek ilerleyen bir olgu ve yaşantılar arasında geçişlerin olduğu bir süreç olarak ele alındığı görülmektedir. Psikolojik sağlamlık stres ile başa çıkmada dengeli bir beceri olarak vurgulanmaktadır. Ayrıca psikolojik sağlamlık kişilik özellikleri ile çevresel etkenlerin harmanlandığı bir durum olarak belirtmiştir.

Psikolojik sağlamlık dinamik bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Bireyin yaşadığı bir sorun karşısında başarılı bir uyum göstermesi bundan sonraki yaşantılarında da hep başarılı bir uyum sağlayacağı anlamına gelmemektedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlıkta koruyucu faktörlerin kalıcı etkileri bulunmaktadır (Stewart, Reid ve Mangham, 1997).

1.4.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlığın varlığından söz edilebilmesi için stresli bir yaşantının olması gerekmektedir. Stresli ya da travmatik bir olay yaşamadan uyum becerileri iyi olan bir birey için psikolojik sağlamlık düzeyinin düşüklüğü ya da yüksekliğinden söz edilemez. Bu bireyler normal ve yeterli bireyler sayılabilirler(Windle, 1999).

Psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyen etmenler risk faktörleri olarak tanımlanmaktadır Gizir (2007). Sorunlu bir durumun oluşmasına katkı sağlayan etkenler olarak ifade edilen risk faktörleri, bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç gruba ayrılmaktadır.

Koruyucu faktörler, stres veya risk altında olmanın etkisini azaltan, bireyin yeterliliklerini ortaya koymasına yardımcı olan, sağlıklı bir uyum sağlamasına destek olan etkenlerdir (Masten, 1994). Koruyucu faktörler; stresli durumların tehlikeli etkilerini azaltarak ve stres etmenlerine maruz kalmayı hafifleterek psikolojik sağlamlığı artırır. Ayrıca koruyucu faktörler özgüven ve öz-saygıyı güçlendirir, pozitif çözüm yollarını artırır ve duyguları yönetip sorunların üstesinden gelmeyi kolaylaştırır (Eser, 2013). Koruyucu faktörler üç grupta ele alınmıştır. Bireyin kişisel özellikleri (özgüven, yüksek benlik saygısı, yüksek bilişsel beceri, problem çözme yetisi, geleceğe odaklanma, kültür düzeyinin yüksek olması vb.), ailesel koruyucu

faktörler (güvenli aile ortamı, eğitilmiş aile, yeterli düzeyde maddi destek, aile öyküsü vb.) ve çevresel koruyucu faktörler (okulda başarı, arkadaşlar ve öğretmenlerle iyi ilişki, komşuluk ilişkisi vb.)' dir (Kararımak, 2006).

Psikolojik sağlamlığın yüksekliği olumlu sonuçlarla ilişkilendirilmiştir. Psikolojik sağlamlığın olumlu sonuçlarının kabul edilmesi için iki önemli nokta bulunmaktadır. Birincisi, yaşanmış riskli ya da stresli bir yaşantı; ikincisi bireyin gelişim döneminin görevlerini yerine getirebilecek beceri düzeyinde olmasıdır. Bu duruma örnek olarak akademik başarı, olumlu arkadaş ilişkileri, kendini kabul ve özgüven gibi özellikler sayılmaktadır. Olumlu sonuçların oluşmasında stres gibi içsel faktörler ve suça karışma gibi dışsal faktörler de önemlidir (Masten, 2001). Psikolojik sağlamlığın artması ile yaşamdan alınan doyum artmaktadır (Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

1.4.2. Psikolojik Sağlamlık Düzeyi ve Bireysel Özellikler

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin, başarıya odaklı, sorunlar karşısında pozitif çözüm yolları bulan ve mücadelen eden, geleceği düşünen ve planlayan, yaşadığı sorunlarda sebebi şanssızlık, kötü talih gibi dışsal yüklemeler yerine içsel yüklemeler yapma gibi bilişsel özelliklere sahip bireyler oldukları görülmektedir. Duygusal özelliklerine bakıldığında, duygularını denetleyebilen, özgüveni yüksek, yeni durumlara adapte olabilen, sorumluluk sahibi, strese ve engellenmelere karşı dayanıklı bireylerin daha yüksek psikolojik sağlamlığa sahip oldukları görülmektedir. Sosyal özellikleri incelendiğinde ise bu bireylerin daha kolay ve uzun süreli arkadaşlıklar kurabildikleri, etkili iletişim becerilerine sahip oldukları ve olumlu ilişkiler kurabildikleri görülmektedir (Gürgan, 2006).

1.4.3. Psikolojik Sağlamlık Hakkındaki Araştırmalar

Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalar son yıllarda daha çok artmıştır. Ülkemizde ve dünyada yapılan çalışmalara bakıldığında birçok risk alanında psikolojik sağlamlığında bir değişken olarak ele alındığı görülmektedir.

Sameroff ve Seifer'in (1990) yaptıkları araştırma sonucunda benlik saygısı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık, öz saygı, yaşam doyumu, iyimserlik, dışadönüklük ve yaratıcılığın birbiriyle ilişkili olduğu gösterilmiştir.

Eraslan'ın (2014) yaptığı bir araştırmada psikolojik sağlık ile duygu durum bozukluklarını etkileyen depresif belirtiler ve yaşam doyumu arasında, kendilik saygısı ve olumlu dünya görüşünün aracı rolü olup olmadığını ele almıştır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde; kendilik saygısının psikolojik sağlık ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı rolünün olduğu; depresif belirtilerin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracı rolünün olduğu görülmüştür.

Arslan (2015), ergenlikte psikolojik sağlık ve ana-babadan algıladıkları duygusal istismar kavramlarının arasındaki ilişkiler üzerine çalışmıştır. Ortaöğretimde okuyan öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmasının sonuçlarına göre ebeveynlerden algılanan duygusal istismarın psikolojik sağlık üzerinde risk faktörü özelliği taşımaktadır. Ayrıca sonuçlar incelendiğinde kız ergenlerin psikolojik sağlık düzeyleri daha yüksek çıkmıştır.

Turgut ve Eraslan-Çapan (2017), gençlerde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak sosyal desteği ve okul bağlılığını araştırmışlardır. 1022 katılımcının olduğu araştırmada toplumsal destek ve okul bağlılığı psikolojik sağlamlığı yordamaktadır.

Alver (2017) üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılığın ilişkilerini incelemiştir. Örnekleme 673 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Kız öğrencilerin psikolojik dayanıklılık toplam puanları daha yüksek çıkmıştır. Bulgulara bakıldığında öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları arttıkça yalnızlıkları azalmaktadır.

Özer (2013), üniversite okumakta olan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerini duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelemiştir. Çalışma sonucunda cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Yıldırım, Yıldırım, Otrar ve Şirin (2015) gençlerde psikolojik dayanıklılık ve kimlik kurgusu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Örnekleme 14- 18 yaş arası 945 öğrenciden oluşan çalışmada erkek bireylerin sonuçları kızlara göre düşük çıkmıştır.

Bir araştırmada 8. Sınıfta okuyan çocukların psikolojik sağlamlığını çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Kız öğrencilerinin puanları erkek öğrencilerinin puanlarına göre yüksek çıkmıştır (Önder ve Gülay, 2008).

Tümlü ve Recepoğlu (2013), akademik personel örnekleminde yaptıkları araştırmada psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu kavramlarının arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Araştırmalarında kavramlar arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Ayrıca kadınların erkeklere oranla psikolojik dayanıklılığı yüksek çıkmıştır. Bu durumun kadınlar ile erkeklerin sorun çözme becerilerindeki farklardan kaynaklanabileceğini belirtmişlerdir. Erkeklerin problem çözerken destek almaktan kaçındıklarını ve sorunlarını çözemedikçe strese düzeylerinin artacağını belirtmiştir. Araştırma evli personelin psikolojik dayanıklılık düzeyini bekarlara göre daha yüksek bulmuştur. Yazarlar bu durumu evli bireylerin sosyal desteğinin olmasına bağlamıştır. Ayrıca Davison ve Neale'ın (2004) yaptığı bir araştırma sosyal desteğe sahip kişilerin stres düzeylerinin düşük olduğunu göstermiştir.

Psikolojik dayanıklılıktan sonra izleyen kısımda araştırmanın bir diğer değişkeni olan sosyal görünüş kaygısı hakkında bilgi verilecektir.

1.5. Sosyal Görünüş Kaygısı

Sosyal görünüş kaygısı bireylerin beden imajları ve kaygı düzeyleriyle yakın ilişkili olduğundan kavram hakkında bilgi verilmeden önce beden imajı ve kaygı değişkenleri incelenecektir.

1.5.1. Beden imajı:

Beden imajı, kişinin kendi vücudu ve görünüşü hakkında düşüncelerinden ve duygularından oluşmaktadır (Aldan, 2013).

Freud'un libido teorisinde gelişimin bazı dönemlerinde beden algısı özel bir önem taşımaktadır. Bu dönem geçtikten sonrada birey olgunlaşmaya başlamaktadır. Fakat aşamalardan herhangi birinde gerileme ya da duraklama olduğu zaman kişinin beden algısı bozulabilmektedir(Yılmazer, 1992). Adler beden imajına bağlı olarak meydana gelen duygular üzerinde durmuştur. Her bireyin kendine özgü doğuştan getirdiği fiziksel yapısı vardır. Bireyin bu farklılıklar ve kendi donatılarıyla neler yapabileceği önemlidir. Bu yüzden Adler, görünümdeki kusurlardan çok bireyin bu durumu nasıl karşıladığını ve nasıl uyum sağladığını önemsemektedir (Geçtan, 2008).

Beden imajını etkileyen bazı durumlar vardır. Hızlı-yavaş büyüme, gelişim döneminde vücut orantısının bozulması, sesin yerine oturmaması, giyim tarzlarının değişmesi, toplumsal normlar ve yakın ilişkilerde bulunulan kişilerin beden imajı gibi etkenler bunlardan bazılarıdır (Gander, 2015).

Ergenlik döneminde beden, birinci ilgi odağı haline gelmektedir (Kaner, 2000). Büyüme açısından hızlı değişimlerin olduğu ergenlik döneminde bireyin kendi bedenini kabul etmesi önemli olmaktadır. Kendi bedenini kabul eden ergende olumlu beden imajı olması beklenmektedir. Ergenin bedensel görünüşü nasıl olursa olsun ergenin, bedenine doğru gözle bakması ve mutlu olması beklenmektedir.(Oktan ve Şahin, 2010). Ergenlikte beden imajının oluşmasını; bedensel değişimler, ailenin ve arkadaşların kabul gördüğü model, medyanın sunduğu model ve psikolojik faktörler etkilemektedir (Koç, 2004)

1.5.2 Kaygı

Kaygı; üzüntü, sıkıntı, korku ve yargılanma içeren durumlardır. Korku ile kaygı birbirine yakın gibi görünseler de aralarında farklılıklar vardır. Kaygıda kaynak belli değildir, uzun sürelidir ve korku kadar şiddetli değildir (Cüceloğlu, 2004).

Türlerine bakıldığında Spielberger (1972), kaygı kavramını durumluk ve sürekli olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Durumluk kaygıda; insanın içinde olduğu durumlardan kaygı seviyesi yükselirken, içinde bulunduğu durumun bitmesiyle kaygıda bitmektedir. Genellikle her bireyin yaşadığı bir durumdur. Sürekli kaygıda, birey yaşantısını ya da yaşadığı olayları genel olarak stresli olarak yorumlamasıdır.(Kaya ve Varol, 2004).

Kaygının nedeni yaşanan durumun birey tarafından algılanış biçimidir. Aynı ortamda iki kişiden biri kaygı yaşarken diğeri yaşamayabilir. Bu durumu birçok başka etmenin yanı sıra bireyin yaşadığı kültürde etkilenmektedir. Desteğin çekilmesi, olumsuz bir sonucu bekleme ve ya inandıklarımızla yaptıklarımızın çelişkili olması tüm insanlar için ortak kaygı nedenleri olarak ifade edilmektedir (Cüceloğlu, 2004).

1.5.3. Sosyal Görünüş Kaygısı

Bireyin bedensel görünüşünün diğer kişiler tarafından beğenilip beğenilmemesi durumu hakkında yaşadığı kaygıdır. Sosyal görünüş kaygısı, sosyal anksiyetenin bir çeşidi olarak kabul edilmektedir. Bedensel görünüş sadece boy, kilo, kas yapısı gibi değil bireylerin göz, burun, yüz şekli ve rengi gibi çok daha kapsamlıdır (Hart ve ark., 2008).

Sosyal görünüş kaygısı bireylerin olumsuz beden imajları sebebiyle oluşmaktadır. Depresyon yaşayan bireylerde olduğu gibi sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireylerin de kendileri hakkında olumsuz inançları vardır. Fakat sosyal görünüş kaygısı yaşayan

bireyler kendilerini tehdit eden bir tutum olmadığında ya da kendini iyi hissettiği ortamlardayken olumsuz inançlara kapılmamaktadır (Doğan, 2009)

1.5.4. Ergenlerde Sosyal Görünüş Kaygısı

Ergenlik döneminde birey kendini tanımaya ve değerlendirmeye başlamaktadır. Çevreye göre kendisi ve diğer bireyler için güzel-çirkin kavramları oluşmaktadır. Bireye bedensel görünüşü hakkında gelen bir geribildirim bireyi çok kaygılı yapabilmektedir. Diğer yandan çok mutlu da yapabilmektedir. Ergen bu duygu durumu içselleştirmektedir. Ergen birey görünümüyle ilgili yaşadığı kaygılardan dolayı utangaç, sorumluluklarında kaçan ve sosyal ortamlardan uzaklaşan bir birey haline gelebilmektedir (Köknel, 2010).

Ergen bireyler kendilerini değerlendirirken, çevresinin değerlendirmelerini kendi algılarına dahil ederek yaparlar. Bu dönemde akran etkisinin artması da bu durumları tetiklemektedir. Birey akranlarının normlarında bir görünüme sahip olmadığında çevresinden uzaklaşma ve yalnızlık yaşama eğilimine girmektedir (Harter, 1990).

1.5.5. Sosyal Görünüş Kaygısı İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Kılıç'ın (2015) yaptığı ve 629 kadın 756 erkek olmak üzere 1385 üniversitede okumakta olan bireylerin katıldığı çalışmasında; öğrencilerde görünüş kaygısı (SGK), yalnızlık seviyesi ve benlik saygısı (BS) arasındaki ilişkiler incelenmiş; SGK ile BS arasında olumsuz yönde, SGK ile yalnızlık puanları arasında olumlu yönde ve benlik saygılarıyla yalnızlık düzeyleri arasında ise olumsuz yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada erkeklerde sosyal görünüş kaygısı kadınların düzeyinden daha yüksek bulunmuştur.

Danış, Yüce, Gültaç ve Korkut (2019) üniversite öğrencilerinde beden algılarından kaynaklanan kaygı ile yalnızlık seviyelerini araştırmıştır. Bulgulara bakıldığında olumsuz beden algısının yalnızlıkla pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Bulguya göre negatif beden algısı düzeyi arttıkça, yalnızlık da artmaktadır.

Alemdağ ve Öncü (2015) öğretmen adaylarında fiziksel etkinliklere katılım düzeyi ile sosyal görünüşlerinden duydukları kaygıları bazı sosyo demografik değişkenlere göre inceledikleri ve 2324 katılımcı ile yaptıkları araştırmanın sonucunda erkeklerin

toplumsal görünüş kaygı puanlarının kadınların puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu gösterilmiştir.

Yılmaz (2015) obez kişilerde benlik algısı, sosyal görünüş kaygısı ve vücut algısı arasındaki ilişkileri incelemiştir. 18-65 yaş arası 180 obez ile 181 normal kilolu kişinin katıldığı oluşan çalışmada obez bireylerin normal kilolu gruba göre benlik saygıları ve vücut algıları düşük, sosyal görünüş kaygıları yüksek çıkmıştır. Cinsiyet açısından da fark bulunmamıştır. Grup içlerinde cinsiyet açısından önemli farklar bulunmaktadır. Obez grubunda kadınların yüzde 72,2 oranıyla, erkeklerden (yüzde % 27,8); kontrol grubunda ise kadınların yüzde %69,1 oranıyla, erkeklerden (yüzde %30,9) daha sosyal görünüş kaygısı düzeyleri erkeklerden daha yüksek çıkmıştır.

Meral (2018) yaptığı çalışmada genç bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile toplumsal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Örneklemi oluşturan 150 öğrenciye sosyo demografik veri formu, sosyal görünüş kaygısı ölçeği, çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğini uygulamıştır. Veri analizlerine baktığımızda üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden aldıkları puanlarla çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinden aldıkları genel puanlar arasında negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.162$). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düştükçe sosyal görünüş kaygıları artmaktadır.

Soylu, Atik ve Öçalan (2017) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ergenlerin sosyal görünüş kaygıları incelenmiştir. Örneklemi başarılı liselerde ve spor lisesinde okuyan öğrencilerden oluşturduğu çalışmada, erkek öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı kız öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarına oranla anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır.

Aydın ve Tekinsav Sütçü (2007) gençler için sosyal kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliğin incelendiği çalışmada kızların olumsuz değerlendirme korkusu düzeylerini erkeklere oranla yüksek bulmuştur.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Yöntem bölümünde araştırmanın hangi yöntemle yapıldığı, araştırmanın evreni ve örnekleme, veri toplamak amacıyla kullanılan araçlar, verilerin toplanması süreci ve analizlerin yapıldığı tekniklere ilişkin bilgiler bulunmaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama yöntemiyle yapılmıştır. Araştırmada bireylerin sosyo-demografik özellikleri ile bağımlı değişkenler olan sosyal görünüş kaygısı, algılanan sosyal destek, yalnızlık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel yöntemler, iki ya da daha çok değişken arasındaki birlikte değişim ilişkisini ortaya koymaktadır (Karasar, 1999). İlişkisel tarama modellerinden olan korelasyonel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyinin belirlenmesi ve bu ilişkilerle ilgili daha üst araştırmalar yapılmasına olanak sağlayan ipuçları vermesi yönünden önemli görülmektedir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2010).

2.2 Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı İstanbul ili Zeytinburnu ilçesinde bulunan proje temelli Anadolu liselerinde öğrenim gören 13-18 yaş arasındaki ergenler oluşturmaktadır. Örneklem ise evrenden seçkisiz yolla seçilen liselerde öğrenim gören ve araştırmaya katılmaya gönüllü 521 öğrenciden oluşturulmuştur.

Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1 Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

| Değişken | Grup | N | % |
|--------------------|-----------------|-----|------|
| Cinsiyet | Kız | 272 | 52,2 |
| | Erkek | 249 | 47,8 |
| Sınıf Seviyesi | 9 | 144 | 27,7 |
| | 10 | 184 | 35,3 |
| | 11 | 137 | 26,3 |
| | 12 | 52 | 10,7 |
| Anne Eğitim Durumu | Okuryazar Değil | 1 | ,2 |
| | İlkokul ve Altı | 117 | 22,5 |
| | Ortaokul | 87 | 16,8 |
| | Lise | 175 | 33,8 |
| | Üniversite | 125 | 24,2 |
| | Lisansüstü | 9 | 1,7 |
| | Kayıp Veri | 7 | 1,4 |
| Baba Eğitim Durumu | Okuryazar Değil | 0 | 0 |
| | İlkokul ve Altı | 77 | 14,8 |
| | Ortaokul | 119 | 22,7 |
| | Lise | 167 | 32,1 |
| | Üniversite | 138 | 26,5 |
| | Lisansüstü | 15 | 2,9 |
| Kayıp Veri | 5 | 1,0 | |
| Toplam | | 521 | 100 |

Tablo 1' e göre araştırmanın örnekleminde 272 kız, 249 erkek toplam 521 kişi vardır. Örneklemin sınıf seviyesine göre dağılımına bakıldığında; 144 kişi 9. sınıf, 184 kişi 10. sınıf, 137 kişi 11. sınıf ve 52 kişi ise 12. sınıfta okumaktadır. Katılımcıların anne eğitim düzeyi; 1 kişi okur- yazar değil, 117 kişi ilkököl ve altı, 87 kişi ortaokul, 175 kişi lise, 125 kişi lisans, 9 kişi lisansüstü mezunu olarak dağılmaktadır. 7 tane de kayıp veri bulunmaktadır. Katılımcıların baba eğitim düzeyi; 77 ilkököl ve altı, 119 ortaokul, 167 lise, 138 üniversite ve lisansüstü 15 olarak dağılmaktadır. Baba eğitim durumu değişkeninde 5 tane kayıp veri bulunmaktadır.

Yaş, kardeş sayısı ve doğum sıralaması için bilgiler Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2 Yaş, Kardeş Sayısı ve Kardeş Sıralamasına Ait Bilgiler

| Değişken | Min. | Max | Ortalama | Std. Sapma |
|---------------|------|-----|----------|------------|
| Yaş | 13 | 18 | 15,30 | ,99 |
| Kardeş Sayısı | 1 | 15 | 2,57 | 1,35 |
| Kardeş Sırası | 1 | 15 | 1,86 | 1,25 |

Tabloya göre minimum yaş 13, maksimum yaş 18'dir. Yaş için ortalama 15,30, standart sapma ,99'dur. Katılımcıların kardeş sayısı 1-15 arasında değişmekte (ss:n1,35), doğum sırası da 1-15 arasında değişmektedir (ss: 1,25).

Kişisel bilgi formunda yukarıda analiz edilen değişkenler dışında yakın arkadaş sayısı ve ailenin gelir düzeyine değişkenleri de bulunmaktadır. Fakat katılımcıların çoğunluğu aile gelir düzeyi değişkenini boş bıraktığı için analizlere dahil edilmemiştir. Yakın arkadaş sayısı değişkeninde ise iki katılımcı yakın arkadaş sayısını 300'ün üzerinde olarak belirtmiştir. Bu iki sonuç diğerlerinin ortalamasını önemli düzeyde değiştirdiği için bu değişken de analizlere dahil edilmemiştir.

2.3 Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak; Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği, Algılanan Çok Boyutlu Sosyal Destek Ölçeği, U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu

ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği ile katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini toplamak amacıyla oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

2.3.1 Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form katılımcıların demografik değişkenlerini öğrenmek için kullanılmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası, yakın arkadaş sayısı, gelir düzeyi ve anne-baba eğitim durumu belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

2.3.2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)

Araştırmada sosyal görünüş kaygısını ölçmek amacıyla kullanılan ölçek Hart ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlamasını ise Doğan (2010) yapmıştır.

Ölçek 16 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir. 5'li likert tipindedir. Sadece 1. Madde tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar görünüş kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir (Doğan, 2011).

Ölçeğin psikometrik özelliklerini Doğan (2011) ergenlerde incelenmiştir. 12-15 yaş arası 453 ergenden veri alınmıştır. Bu kişilerin 235'i kız 218'i erkek bireylerden oluşmaktadır. Analiz sonuçlarına göre madde faktör yükleri .34 ile .78 arasındadır. Tek boyut %42.72 varyans açıklamaktadır. Ölçeğin test tekrar test korelasyonu .80 olarak bulunmuştur. Maddelerin toplam korelasyonları .29 ile .72 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizine göre iyilik değerleri AGFI: 0,90, GFI: 0,93, NFI:0,93, RFI:0,91, CFI: 0,95, RMR: 0,038, IFI: 0,95, RMSEA: 0,066'dır (Doğan, 2011).

2.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Araştırmada sosyal desteği ölçmek amacıyla kullanılan ölçeği Zimet ve arkadaşları (1988) geliştirmiştir. Türkçe uyarlamasını ise Eker ve Arkar (1995) yapmıştır.

Ölçek 4'er maddelik 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar aile, arkadaş ve özel bir insandır. Toplam 12 maddeden oluşur. Maddeler 7 aralıklıdır. Ölçeğin puan aralığı 12-84'dür (Eker ve Arkar, 1995).

Aile desteği 3., 4., 8. ve 11. maddelerden; arkadaş desteği 6., 7., 9. ve 12. maddelerden ve özel bir insan desteği 1., 2., 5. ve 10. maddelerden oluşmaktadır. Tersten hesaplanan madde bulunmamaktadır.

Bu ölçekte, her alt ölçekteki maddelerin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanları oluşturulmuştur. Tüm alt ölçek puanlarının toplanması ile de toplam sosyal destek puanı elde edilmektedir. Puanlarının yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında iç tutarlılık değerleri .80 ile .95 arasında değişmektedir(Eker ve Arkar,1995).

2.3.4. U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UCLA-KF)

Araştırmada bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek için U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (UCLA-KF) kullanılmıştır. UCLA Yalnızlığı Ölçeği Kısa Formu (ULS-8), 20 maddelik ULS'ten Hays ve DiMatteo (1987) tarafından türetilen sekiz maddelik bir ölçektir. ULS-8'in geçerliliği ve güvenirliği Swami (2010) tarafından da incelenmiştir (Doğan, Çötök ve Tekin, 2011).

Ölçek 4'lü likert tipindedir. Ölçeğin maddelerinden bir tanesi çalışmadığı için çıkarılmıştır. 5. Madde tersten puanlanmaktadır. Toplam puan 7 ile 28 arasında değişmektedir. Puanın yüksek olması yalnızlığın yüksek olduğunu belirtir (Yıldız ve Duy, 2014).

Ölçeğin geçerliliği 80 öğrenciden oluşan bir örneklem üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin faktör yük değerleri 0,31 ile 0.71 arasında değişmektedir. Ölçeğin test tekrar test sonuçları .84 bulunmuştur. Maddelerin korelasyonları .31 ile .73 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizine göre iyilik değerleri AGFI: 0,95 , GFI: 0,97 , NFI:0,96 , RFI: 0,91 , CFI: 0,98 , RMR: 0,03 , RMSEA: 0,06'dır (Yıldız ve Duy,2014).

2.3.5. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ):

Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği (KPSÖ) Smith ve diğ. (2008) tarafından geliştirilmiştir. 6 maddeden oluşur. 5'li likert tipindedir. 2., 4. ve 6. Maddeler tersten düzenlenmiştir. Toplam puanın yüksek olması psikolojik sağlamlığın yüksek olmasını belirtir (Doğan, 2015).

Türkiye'de geçerliği ve güvenirliği Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmasında çalışma grubu, 186'sı kadın 109'u erkek olmak üzere 295 kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 17-32 arasındadır. Analiz sonuçlarına göre madde faktör yükleri .63 ile .79 arasındadır. Madde toplam

korelasyonları .49 ile .66 arasında değişmektedir. KPSÖ'nün güvenilirliği, iç tutarlık yöntemiyle incelenmiştir. Buna göre iç tutarlık katsayısı, .83 olarak bulunmuştur. Doğrulatoryıcı faktör analizine göre iyilik değerleri NFI = 0.99, NNFI = 0.99, CFI = 0.99, IFI = 0.99, RFI = 0.97, GFI = 0.99, AGFI = 0.96, RMSEA = 0.05, SRMR = 0.03 (Doğan, 2015).

2.4 Verilerin Toplanması

Ölçeklerin uygulanması amacıyla önce İstanbul il Milli Eğitim Müdürlüğü'nden izin alınmış, okulların uygun gördüğü ders zamanlarında ve sınıflarda ölçekler uygulanmıştır. Ölçek uygulamasına başlarken öğrencilere bu ölçeklerin akademik amaçla kullanılacağı, yanıtlarının kimseyle paylaşılmayacağı ve soruların doğru-yanlış şeklinde cevaplarının olmadığı öncelikle belirtilmiştir. Ölçekler sadece gönüllü olan öğrencilere uygulanmıştır. Yönergelerde soruların nasıl cevaplandırılacağı hakkında bilgi verilmiştir. Bireylerin ölçekleri cevaplandırması ortalama 20 dakika sürmüştür.

2.5 Verilerin Analizi

Veriler öncelikle ön kontrolden geçirilmiş, doğru cevap verilmeyen (çapraz yapma, sürekli aynı cevapları işaretleme vb.) veriler analize dahil edilmemiştir. Veriler SPSS programı ile çözümlenmiştir. Grubu betimlemek için frekans, yüzde, minimum-maksimum değerler, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Normallik testi sonuçlarına göre cinsiyete göre ölçeklerden alınan puan ortalamalarının karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. Veriler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Veriler dat uzantılı dosyaya dönüştürülerek doğrulatoryıcı faktör analizi ve yol analizi yapılmıştır. Doğrulatoryıcı faktör analizleri ve yol analizi MPLUS 6 programında yapılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde iyilik değerlerine, ölçekler için ölçme modellerine, değişkenlere ait ortalama, standart sapma ve korelasyon değerlerine, yol modeline ait öneriler modele ve yol analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

3.1 Sosyal Görünüş Kaygısı, Yalnızlık, Psikolojik Sağlık ve Algılanan Sosyal Destek Değişkenleri Arasındaki İlişkiler

Yol analizi sonuçları verilmeden önce iyilik değerleri tablosu, ölçüm modelleri tablosu, ortalama, standart sapma ve korelasyon tablosu verilecektir. Daha sonra önerilen model ve yol analizi sonuçları gösterilecektir.

İyilik değerleri için değerler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3 Doğrulayıcı Faktör Analizi Ve Yol Modeli İçin Uyum Değerleri

| Uyum Değerleri | X/df | RMSEA | CFI | TLI | SRMR |
|----------------------------|------|-------|-------|-------|-------|
| İyi Uyum Değerleri | <2 | <0,05 | >0,95 | >0,95 | <0,05 |
| Kabul Edilebilir Uyum Değ. | <5 | <0,08 | >0,90 | >0,90 | <0,08 |

Tabloya bakıldığında X^2/df değerinin 2'den küçük olması modelin veri ile iyi uyum gösterdiğini, 2 ile 5 arasında olması ile kabul edilebilir uyum gösterdiğini belirtmektedir. RMSEA ve SRMR için 0,05'ten küçük değer iyi uyum, 0,05 ile 0,08 arası kabul edilebilir uyum olduğu anlamına gelmektedir. CFI ve TLI değerleri için 0,90 ve 0,95 arası değerler kabul edilebilir; 0,95'ten büyük değerler ise iyi uyumdur (Schermelleh-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003; Kline, 2005; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008).

Ölçüm modellerine ait sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4 Ölçeklere Yönelik Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

| Ölçek | X | df | X/df | RMSEA | CFI | TLI | SRMR |
|-------------------------|---------|-----|------|-------|-------|-------|-------|
| Sosyal Görünüş Kaygısı | 386,632 | 103 | 3,75 | 0.073 | 0.943 | 0.934 | 0.037 |
| Psikolojik Sağlamlık | 27,701 | 8 | 3,46 | 0.069 | 0.982 | 0.966 | 0.021 |
| Yalnızlık | 49,839 | 12 | 4,15 | 0.078 | 0.969 | 0.946 | 0.029 |
| Algılanan Sosyal Destek | 155,570 | 51 | 3,05 | 0.063 | 0.973 | 0.965 | 0.029 |

Tablo 4'e göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği ile toplanan veriler için X^2/df , RMSEA, CFI, TLI kabul edilebilir uyum göstermektedir. SRMR ise iyi uyum göstermektedir. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği için X^2/df ve RMSEA kabul edilebilir uyuma; CFI, TLI ve SRMR iyi uyuma işaret etmektedir. Yalnızlık Ölçeği için X^2/df , RMSEA, TLI değerleri kabul edilebilir uyumda; CFI ve SRMR değeri iyi uyumda bulunmuştur. Sosyal destek ölçeği için X^2/df ve RMSEA kabul edilebilir uyuma; CFI, TLI ve SRMR iyi uyuma sahiptir. Ölçüm modellerinin hepsinin doğrulandığı söylenebilir. Bu sonuçlara göre ölçekler ile toplanan veriler ile yol analizi yapılabilir.

Tablo 5'te değişkenlere ait ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri gösterilmektedir.

Tablo 5 Değişkenlere Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

| Değişken | \bar{x} | Std. Sapma |
|-------------------------|-----------|------------|
| Sosyal Görünüş Kaygısı | 31,12 | 13,09 |
| Psikolojik Sağlamlık | 18,74 | 5,26 |
| Yalnızlık | 12,09 | 4,50 |
| Algılanan Sosyal Destek | 55,94 | 14,20 |

Tablo 5'e göre Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği' nin ortalama değeri 31,12, standart sapması 13,09; Psikolojik Sağlık Ölçeği' nin ortalama değeri 18,74, standart sapması 5,26; Yalnızlık Ölçeği' nin ortalama değeri 12,09; standart sapması 4,50; Sosyal Destek Ölçeği' nin ortalaması 55,94, standart sapması 14,20 bulunmuştur.

Tablo 6 Değişkenlere Ait Korelasyon Değerleri

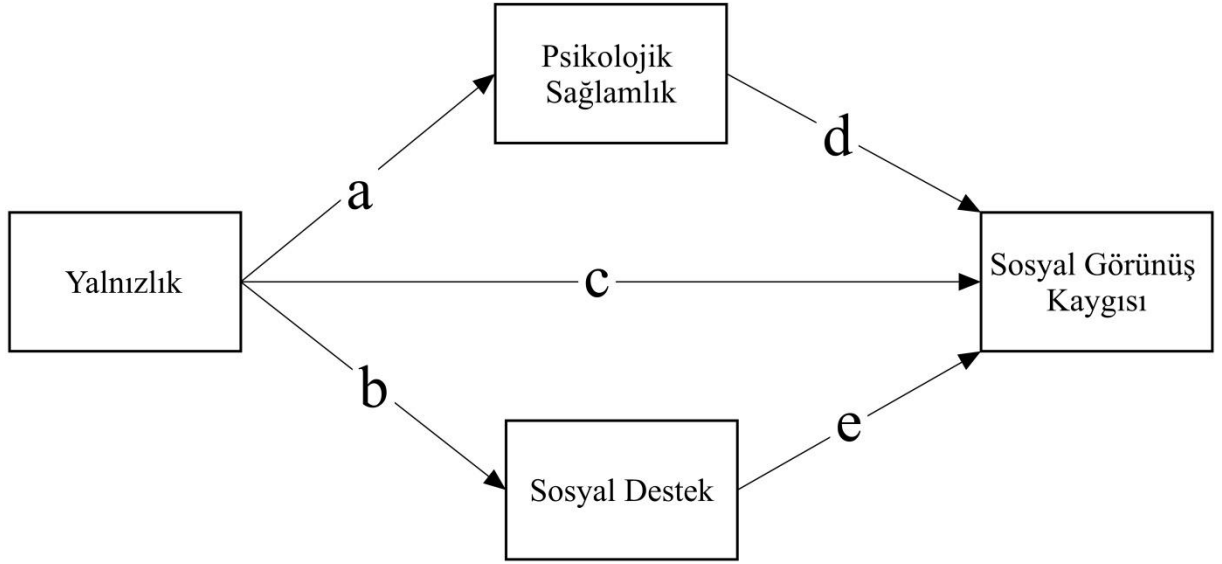
| Değişken | SGKÖ | UCLA-KF | KPSÖ | Sosyal Destek |
|------------------------|--------|---------|-------|---------------|
| Sosyal Görünüş Kaygısı | 1 | | | |
| Yalnızlık | .496* | 1 | | |
| Psikolojik Sağlık | -.342* | -.274* | 1 | |
| Sosyal Destek | -.295* | -.582* | .175* | 1 |

*p<0,01

Tablo 6'da bulunan korelasyon değerlerine baktığımızda; Sosyal Görünüş kaygısı ile Psikolojik Sağlık arasında olumsuz yönde, orta düzeyde ve anlamlı ($r = -.342$), Sosyal Görünüş Kaygısı ile Yalnızlık arasında orta düzeyde, olumlu yönde ve anlamlı ($r = .496$), Sosyal görünüş kaygısı ile sosyal destek arasında olumsuz yönde, düşük düzeyli ve anlamlı ($r = -.295$), bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlık ile yalnızlık arasında olumsuz yönde, düşük düzeyde ve anlamlı ($r = -.274$), psikolojik sağlık ile sosyal destek arasında olumlu yönde, düşük düzeyde ve anlamlı ($r = .175$), yalnızlık ile sosyal destek arasında ise orta düzeyde, olumsuz yönde ve anlamlı ($r = -.582$) bir ilişki bulunmuştur. Korelasyonlar .01 düzeyinde anlamlıdır ($p < .05$). Sosyal görünüş kaygısı arttıkça yalnızlık artmakta, psikolojik sağlık ve sosyal destek azalmaktadır. Psikolojik sağlık arttıkça yalnızlık azalmakta, sosyal destek ise artmaktadır. Yalnızlık arttıkça sosyal destek ise azalmaktadır.

3.2. Ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlık, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı arasında kurulan yol modeline ilişkin bulgular

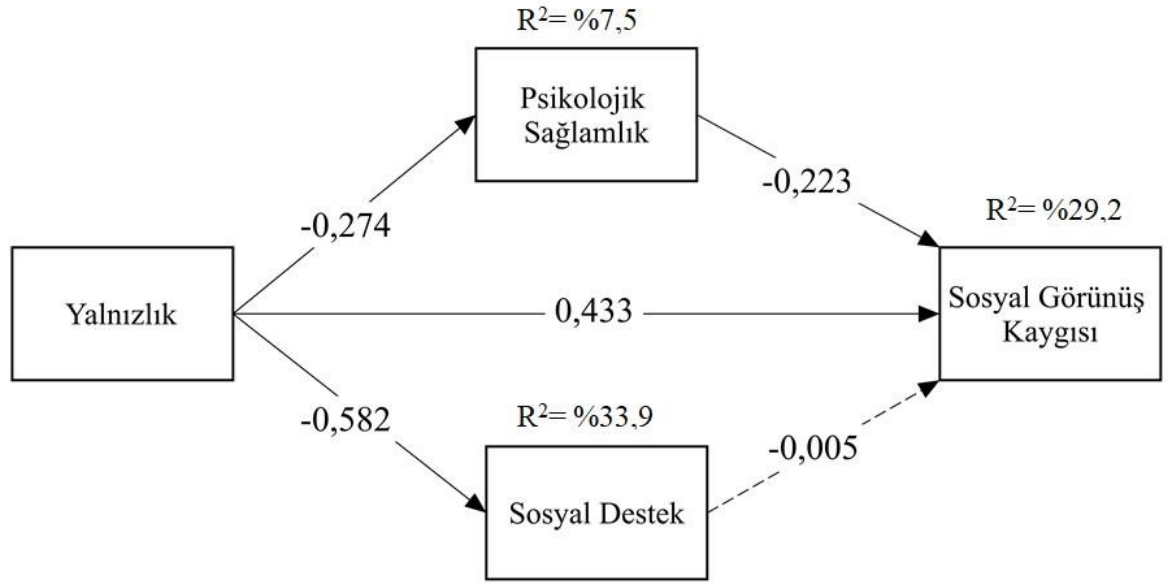
Hipotize edilen model Şekil 1'de verilmiştir.



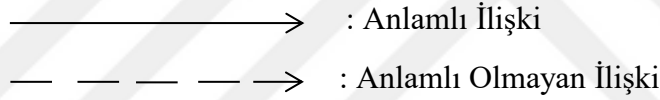
Şekil 1 Değişkenlere Ait Hipotize Edilen Model

Şekil 1’de hipotize edilen modele göre oklar bir değişkenin diğer değişken üzerindeki açıklayıcılığını anlatılmaktadır. Modelde a yalnızlığın psikolojik sağlamlığın açıklayıcısı olmasını, b yalnızlığın sosyal desteğin açıklayıcısı olmasını, c yalnızlığın sosyal görünüş kaygısının açıklayıcısı olmasını, d psikolojik sağlamlığın sosyal görünüş kaygısının açıklayıcısını olmasını, e ise sosyal desteğin sosyal görünüş kaygısının açıklayıcısının olmasını anlatmaktadır. Bu bilgilere ek olarak psikolojik sağlamlığın ve sosyal desteğin yalnızlık ve sosyal görünüş kaygısı arasında aracılık rolünün olup olmadığı test edilmiştir.

Şekil 2’de yol analizi sonuçlarına ait model gösterilmektedir.



Şekil 2 Değişkenlere Ait Yol Modeli



Şekil 2'deki yol modelinin iyilik değerleri $X^2=0,213$, $df=1$, $X^2/df= 0,213$, $p=0,64$ 'tür. $RMSEA= 0,000$, $TLI=1,000$, $CFI=1,000$ ve $SRMR=0,004$ 'tür. Bu sonuçlara göre model veri uyumu bütün değerler için iyidir. Analiz sonuçlarına göre yalnızlık psikolojik sağlamlığın ($\beta=-.27$, $p<.001$), algılanan sosyal desteğin ($\beta=-.58$, $p<.001$) ve sosyal görünüş kaygısının ($\beta=.43$, $p<.001$) anlamlı bir açıklayıcıdır. Yalnızlık arttıkça psikolojik sağlamlık ve sosyal destek azalmakta, sosyal görünüş kaygısı ise artmaktadır. Ek olarak psikolojik sağlamlık sosyal görünüş kaygısının ($\beta=-.23$, $p<.001$) anlamlı açıklayıcısıdır. Psikolojik sağlamlık arttıkça sosyal görünüş kaygısı azalmaktadır. Algılanan sosyal destek ise sosyal görünüş kaygısının ($\beta=-.005$, $p>.001$) anlamlı açıklayıcısı değildir. Yalnızlık ile sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğundan dolayı psikolojik sağlamlığın, yalnızlık ve sosyal görünüş kaygısı arasında kısmi aracılık rolü vardır. Değişkenler için açıklanan varyans psikolojik sağlamlık için %7,5 ($p= 0,001$), sosyal destek için %33,9 ($p=0,000$) ve sosyal görünüş kaygısı için %29,2 ($p=0,000$)'dir. Psikolojik sağlamlıktaki değişimin %7,5'i ile sosyal destekteki

değişimin %33,9'u yalnızlık tarafından açıklanmıştır. Sosyal görünüş kaygısındaki değişimin % 29,2'si ise yalnızlık ve psikolojik sağlamlık tarafından açıklanmaktadır.

3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı, Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık Ve Sosyal Destek Değişkenlerinin Cinsiyet Grupları Arasındaki Karşılaştırma Sonuçları

Cinsiyet değişkenine göre lise öğrencilerinin yalnızlık, sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7: Cinsiyete Göre Ölçeklerden Alınan Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

| Değişken | Grup | n | \bar{x} | Std. Sapma | T | Sd | P |
|------------------------|-------|-----|-----------|------------|--------|-----|-------|
| Sosyal Görünüş Kaygısı | Kız | 272 | 34,46 | 13,17 | 2,448 | 519 | ,015* |
| | Erkek | 249 | 31,66 | 12,87 | | | |
| Yalnızlık | Kız | 272 | 12,75 | 4,74 | 3,524 | 519 | ,000* |
| | Erkek | 249 | 11,37 | 4,12 | | | |
| Psikolojik Sağlamlık | Kız | 272 | 17,40 | 5,23 | -6,278 | 519 | ,000* |
| | Erkek | 249 | 20,20 | 4,91 | | | |
| Sosyal Destek | Kız | 272 | 56,25 | 14,24 | ,520 | 519 | ,603 |
| | Erkek | 249 | 55,60 | 14,17 | | | |

*p<.05

Tablo 7'ye göre kız öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeyi (\bar{x} =34,46) erkek öğrencilerden (\bar{x} =31,66) anlamlı olarak yüksektir (p<.05). Yalnızlık değişkenine göre kız öğrencilerin yalnızlık düzeyi (\bar{x} =12,75) erkek öğrencilerden (\bar{x} =11,37) anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (p<.05). Psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşmasına bakıldığında, erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi (\bar{x} =20,20) kız öğrencilerden (\bar{x} =17,40) anlamlı olarak yüksektir (p<.05). Sosyal destek değişkeninde ise cinsiyete göre bir farklılaşma yoktur (p>.05).

SONUÇ

Bu araştırmanın amacı ergenlerde görülen yalnızlık, psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemektir. Bu kapsamda etkisi incelenen değişkenlerin (yalnızlık, psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı) birbirleri üzerinde yordayıcı etkisi olup olmadığını ve psikolojik sağlamlık ile sosyal desteğin, yalnızlık ile sosyal görünüş kaygısı arasında aracılık rolü olup olmadığı incelemektir. Bunların yanında cinsiyete göre yalnızlık, psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısının değişip değişmediğini görmek de amaçlanmıştır.

Tezin bu kısmında, araştırmada elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bu bulgular, psikoloji literatüründe yalnızlık, algılanan sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal görünüş kaygısı ile ilgili bilgilerle desteklenmiştir. Alanyazı incelemesinde yalnızlık, algılanan sosyal destek, psikolojik sağlamlık ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi hepsini birlikte ele alan ya da üç kavramı birlikte ele alan bir araştırmayla karşılaşılmamıştır. Bu sebeple kavramların tek tek incelendiği ya da iki kavramın birlikte incelendiği bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmanın ‘Ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?’ alt probleminin bulgularına göre ergenlerin yalnızlıkları ve sosyal görünüş kaygısı arasında olumlu ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, sosyal görünüş kaygısı arttıkça yalnızlık da artmaktadır.

Literatür incelendiğinde, bulgunun bireylerin ergenlik döneminde dış görünümüne çok önem verdikleri görünüşleri hakkında yapılan yorumları içselleştirerek görünüş kaygısı yaşadıkları ve bu kaygının ergenleri sosyal ortamlardan uzaklaştırdığı (Köknel, 2010) ve Kılıç’ın (2015) sosyal görünüş ile yalnızlık arasında bulunduğu pozitif yöndeki anlamlı ilişki ile tutarlı olduğu görülmüştür.

Ek olarak Danış, Yüce, Gültaç ve Korkut’un (2019) negatif beden algısı arttıkça yalnızlığın da arttığı ve sosyal görünüş kaygısının bireylerin olumsuz beden imajları sebebiyle oluştuğu açıklamalarıyla uyumludur (Doğan, 2009). Bu araştırmanın bulguları

diğer literatür bulgularıyla uyum göstermektedir (Danış ve arkadaşları, 2019; Kılıç, 2015).

Araştırmanın ‘Ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir açıklayıcı var mıdır?’ alt probleminin bulgularına göre ergenlerin, sosyal görünüş kaygısı ile psikolojik sağlamlık arasında olumsuz ve anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu sonuçlara göre, sosyal görünüş arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyi azalmakta ya da başka bir ifadeyle sosyal görünüş kaygısı azaldıkça psikolojik sağlamlık artmaktadır.

Bulgu, alanyazında yer alan ergenlerin görünümüyle ilgili yaşadıkları kaygılardan dolayı utangaç, sorumluluklarında kaçan ve sosyal ortamlardan uzaklaşan bireyler haline gelebileceği(Köknel, 2010) açıklamalarıyla tutarlılık göstermektedir.. Psikolojik sağlamlık dinamik bir durumdur (Stewart, Reid ve Mangham, 1997). Sosyal görünüş kaygısının psikolojik sağlamlığı düşürmesi beklentimize uygundur. Ayrıca psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin özelliklerine baktığımızda, bu bireyler özgüvenli, benlik saygısı ve problem çözme becerileri yüksek bireylerdir (Gürkan,2006). Bu özellikler düşük kaygılı kişilerde bulunan özelliklerdir. Bu sebeple psikolojik sağlamlık arttıkça bireylerin sosyal görünüş kaygılarının az olması beklenen bir sonuçtur.

Bulgu, Kılıç’ın (2015) üniversite öğrencileriyle araştırmada elde ettiği sosyal görünüş kaygısı ile benlik saygıları arasındaki negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki ile de tutarlıdır. Benlik saygısı, psikolojik dayanıklılıkta koruyucu faktörlerdendir (Kararırmak, 2006). Araştırmamızın sonuçları Kararırmak (2006)’ın yaptığı araştırmanın sonuçları ile uyumludur.

Araştırmanın ‘Ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı yordayıcı ilişkiler var mıdır?’ alt probleminin bulgularına göre ergenlerin sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu ve anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu sonuçlar göre, sosyal destek arttıkça psikolojik sağlamlık da artmakta ya da başka bir ifadeyle sosyal destek azaldıkça psikolojik sağlamlık da azalmaktadır.

İlgili literatürde, aile desteği ve arkadaşlar, öğretmenler ile iyi sosyal ilişkiler gibi koruyucu faktörlerin stresli durumların etkilerini hafifleterek psikolojik sağlamlığı artırdığı belirtilmektedir (Kararırmak, 2006; Eser, 2013; Banaz, 1992). Turgut ve

Eraslan-Çapan (2017)'in yaptığı araştırmalarda algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlımlığı pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı görölmüştür. Araştırmamızın bulgusu ilgili literatürü desteklemektedir.

Araştırmanın 'Ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlımlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı bir yordayıcı ilişkiler var mıdır?' alt probleminin bulgularına göre ergenlerin yalnızlık ile psikolojik sağlımlık arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu sonuçlar göre, yalnızlık arttıkça psikolojik sağlımlık azalmakta ya da diğer bir deyişle yalnızlık azaldıkça psikolojik sağlımlık artmaktadır.

Bulgu alanyazında yer alan ve yalnızlık duygusuyla ilişkili olduğu değerlendirilen yoksulluk, doğal afet, istismar, göç, ihmal gibi çevresel faktörlerin stresli ve sorunlu yaşamlara sebep olabileceği (Gizir, 2007; Tümlü ve Reçepoğlu, 2013); bazı insanların çevresel sebeplerden dolayı yalnızlığa sebep olan travmatik olaylara daha fazla maruz kalmaları, dolayısıyla daha yalnız ve kırılğan olabilecekleri (Yaşar, 2007) açıklamalarıyla tutarlı görölmektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin güçlü sosyal ilişkilere sahip oldukları bilinmektedir. (Gürğan, 2006). Güçlü sosyal ilişkilere sahip bireylerin yalnızlık yaşama durumları azalmaktadır. Bu bilgilere baktığımızda araştırma sonuçları literatür bilgileri ile uyumludur.

Bu alanda yapılan araştırmalara baktığımızda bulgu, Erözkan (2009)'ın lise öğrencilerinde utangaçlık, sosyal kaygı ve öz-saygı gibi psikolojik sağlımlıkla ilişkili değişkenlerin yalnızlığın üzerinde yordayıcı etkisi olduğu bulgusu, Güloğlu ve Kararımak'ın (2010) üniversite öğrencilerinde yalnızlık ile psikolojik sağlımlık arasında negatif yöndeki anlamlı ilişki bulgusu ile tutarlıdır. Araştırmamız, yalnız bireyleri zayıf psikolojik sağlımlığa sahip olduğunu gösteren bu çalışmayla tutarlıdır.

'Ergenlerde yalnızlık ve sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkide sosyal destek ve psikolojik sağlımlığın arasında aracılık rolü var mıdır?' alt probleminin bulgularına göre psikolojik sağlımlığın, yalnızlık ve sosyal görünüş kaygısı arasında kısmi aracılık rolü vardır.

Yol model analizi sonuçlarına bakıldığında psikolojik sağlımlık değişkeninin yalnızlık ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki kısmi aracılık rolü üstlendiği görölmüştür. Yalnızlığın sosyal görünüş kaygısı üzerinde etkisi, psikolojik sağlımlık araya girdiğinde değişiklik göstermektedir. Bulgu Erözkan'ın (2009) psikolojik sağlımlıkla ilişkili olduğu

değerlendirilen değişkenlerle (benlik saygısı) yalnızlık arasında yordayıcı ilişkiler olduğu bulgusu ile, Güloğlu ve Kararımak'ın (2010) benzer yöndeki bulgusu ile tutarlıdır. Diğer yandan psikolojik sağlamlık ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma bulgularıyla da uyumludur (Kılıç, 2015).

Araştırmanın 'Ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı yordayıcı ilişkiler var mıdır?' alt probleminin bulgularına göre ergenlerin yalnızlık ile sosyal destek arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki olumlu yönde ve orta düzeydedir. Bu sonuçlar göre, yalnızlık arttıkça sosyal destek azalmakta, sosyal destek arttıkça yalnızlık azalmaktadır. Ergenlik döneminde bireylerin sosyalleşme çabaları ve ikili ilişkilerinde yaşayacağı olumsuz deneyimler yalnızlığın arttıracağı (Ostrov ve Offer, 1980) bireylerin az arkadaşına sahip olmasının ya da nitelikli arkadaşına sahip olmamanın bireyi yalnızlığa sürüklediği (Pepleu ve Perlman, 1982) bulguları araştırmamızın sonuçları ile uyumludur.

Bulgu, yalnızlık ve sosyal destek ile ilgili yapılmış araştırmalarda elde edilen yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek arasındaki negatif ilişki bulgusu ile (Erdeğer, 2001; Arkar ve ark.) tutarlıdır. Güngör'ün (1996) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada elde ettiği, sosyal destek algıları yüksek olanların yalnızlık düzeylerinin düşük olduğunu bulgusu ile paralellik göstermektedir. Yalçın'ın (2015) yaptığı meta analiz çalışması sonucunda yalnızlık değişkeninin sosyal destek ile arasındaki ortalama etki büyüklüğünün negatif yönde ve orta düzeyde olduğu görülmüştür. Çalışmamızın sonuçlarının bu çalışmalarla tutarlı olduğu görülmüştür.

Araştırmanın 'Ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı arasında anlamlı yordayıcı ilişkiler var mıdır?' alt probleminin bulgularına göre ergenlerin sosyal destek düzeyleri ile sosyal görünüş kaygıları arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki olumsuz yönde, düşük düzeyli ve anlamlıdır. Fakat yol analizine göre sosyal destek sosyal görünüş kaygısının anlamlı açıklayıcısı değildir.

Sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısıyla ilgili yapılan araştırmalara baktığımızda, algılanan sosyal destek ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki olumsuz yöndeki ilişkiyi destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Meral (2018) üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ile algıladıkları sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki

bulmuştur. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düştükçe sosyal görünüş kaygıları artmaktadır. Banaz'ın (1992) araştırmasında toplumsal destek ile algılanan stres düzeyi arasında zıt ilişkiler çıkmış ve bu sonuçlara göre toplumsal destek anlamlı bir şekilde ruh sağlığını pozitif yönde ve direk etkilemektedir. Araştırmanın sonuçları bu bulgularla tutarlıdır.

Bulgulara baktığımızda sosyal destek artıkça sosyal görünüş kaygısı azalmaktadır. Bu sonuçlar literatür bulguları ile uyumludur.

Bu çalışmada sosyal desteğin, yalnızlık ile sosyal görünüş kaygısı arasında aracı rolü olup olmadığı araştırılmıştır. Sonuçlara bakıldığında sosyal desteğin, yalnızlık ve sosyal görünüş kaygısı arasında aracı rolü bulunmamaktadır.

'Ergenlerin yalnızlık, psikolojik sağlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?' alt probleminin bulguları kavramlara göre sırayla aşağıda açıklanmıştır.

Ergenlerin yalnızlık düzeylerine bakıldığında cinsiyetlere göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Yapılan t-testi sonuçlarına göre kız öğrencilerin yalnızlık düzeyi erkek öğrencilerden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Psikoloji literatürü incelendiğinde, cinsiyet açısından yalnızlık düzeylerinde birbiriyle tutarlı olmayan sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Kutlu (2005) ve Odacı (1994), yaptıkları araştırmalarında erkeklerin yalnızlık düzeyini kızlardan yüksek bulmuş; Duyan, Çiftçi, Sevinç, Erbay ve İkizoğlu (2010), Karaoğlu, Avşaroğlu, Deniz (2009), Güngör (1996) ise yaptıkları araştırmalarda kızların yalnızlık düzeylerini yüksek bulmuştur. Araştırmamız bu sonuçlarla uyumludur. Yılmaz, Yılmaz ve Karaca (2018) ve Alver (2017) araştırmalarında ise yalnızlık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Araştırma bulgularında tutarsızlığın bir nedeni bakıldığında, kültürel etkenler olabilir. Bu araştırmada kız öğrencilerin yalnızlık düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Literatürde sosyal desteğin yalnızlık üzerinde önemli etkisi olduğu belirtilmiştir. Bu araştırmanın örneklemini yüksek puanla öğrenci alan proje okulları oluşturmaktadır. Kız öğrencilerin erkeklere oranla daha çok ders çalışıyor olması ve bu yüzden kızların sosyal ilişkilere fazla zaman ayırmıyor olma ihtimali yalnızlık düzeylerini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca erkek çocukları bilgisayarda oyunlarla vakit geçirmeyi kızlar sosyal medyada vakit

geçirmeyi tercih ediyor olabilirler. Sosyal medya ile sosyalleşmenin bireylerin yalnızlık düzeyini olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

Ergenlerin sosyal destek düzeylerine bakıldığında cinsiyetlere göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Liselerde öğrencilerin sosyal ilişkilerinin daha yoğun olması, her iki cinsiyetin de birbirlerini desteklemesi bu sonuca neden olmuş olabilir. Psikoloji literatürü incelendiğinde, cinsiyet açısından sosyal destek düzeylerinde farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Güngör (1996), Arkar, Sarı ve Fidaner (2004), Yamaç (2009), Arıciöğlü (2008), Katmer (2008), Banaz (1992) ve Erdeğer (2001) algılanan sosyal destek düzeylerinde kızların sonuçlarını daha yüksek bulmuştur. Yılmaz, Yılmaz ve Karaca (2018), algılanan sosyal düzeyinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma olmadığını belirtmiştir. Ünlü (2001), yaptığı çalışmada aileden algılanan sosyal desteğin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuştur. Bu çalışmalar, çalışmamızın sonuçlarıyla tutarlık içerisindedir.

Ergenlerin psikolojik sağlamlık seviyelerine baktığımızda cinsiyetlere göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Yapılan t-testi sonuçlarına göre erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyi kız öğrencilerden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Psikoloji literatürü incelendiğinde, kızların psikolojik sağlamlık puanları erkek öğrencilerin puanlarına göre yüksek çıktığı görülmektedir. Diğer yandan Arslan (2015), Önder ve Gülay (2008), Alver (2017), Yıldırım, Yıldırım, Otrar ve Şirin (2015), Tümlü ve Receptoğlu (2013) yaptıkları çalışmalarda kız öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini daha yüksek bulmuşlardır. Özer'in (2013) yaptığı çalışmada ise psikolojik sağlamlık cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Araştırma sonuçlarının literatürden farklı çıkmasına kültürel etmenlerin yanında örneklemin sadece başarılı liselerden oluşturulması da etkili olabilir. Başarılı liselerdeki kız öğrencilerin diğer liselerdeki öğrencilere oranla akademik anlamda beklentilerinin yüksek olması nedeniyle daha kaygılı oldukları düşünülmektedir. Yoğun ders çalışma süreci, sınav ve gelecek kaygısının kız öğrencileri daha fazla etkilediği düşünülebilir. Stresin yoğun bir şekilde yaşanması ve yalnızlık gibi risk faktörünün yükselmesi kız öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın düşük çıkmasına sebep olmuş olabilir.

Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerine bakıldığında cinsiyetlere göre anlamlı bir fark bulunmuştur. Yapılan t-testi sonuçlarına göre kız öğrencilerin sosyal görünüş

kaygısı düzeyi erkek öğrencilerden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Psikoloji literatürü incelendiğinde, farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Kılıç (2015), Soylu, Atik ve Öçalan (2017) , Alemdağ ve Öncü (2015) yaptıkları araştırmada erkek öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. Bunların aksine Yılmaz'ın (2015) yaptığı çalışmada kadınların sosyal görünüş kaygısı erkeklere oranla yüksek çıkmıştır. Aydın ve Tekinsav Sütçü (2007) kızların olumsuz değerlendirme korkusu düzeylerini erkeklerin sonuçlarına göre yüksek bulmuştur. Alanyazında bu konuda tutarlılık bulunmamaktadır.

Kültürel etmenlerin bu duruma etken olabileceği düşünülmektedir. Kız çocuklarının ergenlik döneminde değişen vücutlarından ötürü çekingenlik yaşayabildikleri, yeni vücutlarını kabullenmekte zorlandıkları ve bu durumların kızlarda kaygıyı arttırdığı düşünülmektedir. Erkek ergenler gelişen vücutlarını bir güç göstergesi olarak görüp gurur duyarken kız çocukları vücutlarındaki değişikliklerden utanabilmektedir. Bu durumların sonuçları etkilemiş olabileceği düşünülmektedir.

Bu bölümde sonuçları değerlendirerek, hem konuya ilgi duyan uygulamacılara hem de yapılması olası yeni araştırmalara ilişkin öneriler sunulmuştur.

Bu araştırma sonuçlarına bakılarak şu öneriler sıralanabilir:

1. Psikologlar ve psikolojik danışmanlar sosyal görünüş kaygısı ile gelen danışanlarla, danışmanlık yaparken yalnızlık üzerinde de durabilirler.
2. Psikologlar ve psikolojik danışmanlar psikolojik sağlık çalışarak da sosyal görünüş kaygısını azaltabilirler.
3. Psikologlar ve psikolojik danışmanlar yalnızlık üzerine çalışırken pozitif psikolojiden faydalanabilirler. Ayrıca liselerde okula yeni başlayan öğrencilere olası yalnızlık sorunlarının önüne geçmek amacıyla oryantasyon döneminde psikolojik sağlamlığı arttırmak amacıyla etkinlikler hazırlanabilir.
4. Ergenlerin algıladığı sosyal destek düzeylerini arttırmak amacıyla psikologlar ve psikolojik danışmanlar, danışanın yalnızlık ile ilgili sorunları varsa aynı zamanda yalnızlık sorunu ile de ilgilenmeleri fayda sağlayabilir.
5. Psikologlar ve psikolojik danışmanlar sosyal görünüş kaygısıyla ilgili çalışmalar yaparken bireylerin sosyal destek düzeylerini de geliştirebilirler fakat sosyal görünüş

kaygısını daha fazla azaltacak başka etmenleri de göz önünde bulundurması faydalı olabilir.

6. Yalnızlık ve sosyal görünüş kaygısı yaşayan ergenler için psikolojik danışmanlar ve psikologlar psikolojik sağlamlık üzerinden çalıştıklarında, çalışmalarında daha işlevsel sonuçlara ulaşabilirler. Fakat sosyal destek üzerinden çalıştıklarında istedikleri sonuçları alamayabilirler.

7. Yalnızlık konusunda ergenlik dönemindeki kız öğrencilere yönelik okullarda grup danışmalığı yapılabilir. Ayrıca yalnızlık konusuna rehberlik etkinliklerinde yer verilebilir.

8. Sosyal desteğin önemi hakkında okullarda öğretmenlere ve velilere eğitimler düzenlenebilir.

9. Okullarda riskli öğrenciler belirlenip onlara yönelik psikolojik sağlamlığı artırıcı grup eğitimleri planlanabilir.

10. Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı yaşamamaları için okullarda küçük yaşlardan bireysel farklılıklar üzerine eğitim verilmesi etkili olabilir. Bu durum aynı zamanda gençlerin birbirlerini ayırtmadan kabul etme becerilerini de arttırabilir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmanın örneklemini başarı düzeyi yüksek liselerde okuyan öğrencilerden oluşturulmuştur. Aynı kavramlar farklı lise türlerinde çalışılabilir.

2. Ergenlerde sporla uğraşmanın psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi çalışılabilir.

3. Ergenlerin aile içi ilişkileri ve algıladıkları ebeveyn tutumlarının, algıladıkları sosyal desteğe etkileri araştırılabilir.

4. Ergenlerde sosyal fobinin yalnızlığa etkileri incelenebilir.

5. Bundan sonra araştırma yapacak kişilerin sosyal görünüş kaygısını daha iyi açıklayacak başka etkenleri araştırması faydalı olabilir.

6. Sosyal görünüş kaygısı ile sosyal destek arasındaki diğer değişkenler üzerine araştırma yapılabilir.

7. Ergenlerin ders çalışma sürelerinin yalnızlığa etkileri araştırılabilir.

8. Ergenlerin sınav ve gelecek kaygısının yalnızlığa etkileri çalışılabilir.
9. Ergenlerin sanal ortamda kurdukları arkadaşlık ilişkileri ile yalnızlık arasında anlamlı ilişki olup olmadığı çalışabilir.
10. Yalnızlık, psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı sadece cinsiyet değişkeni ile incelenmiştir. Başka sosyo-demografik özelliklere göre düzeyleri incelenebilir.
11. Bu araştırmada algılanan sosyal destek ölçeğinin toplam puanı kullanılmıştır. Aile, arkadaş ve özel insan alt boyutlarının diğer kavramlarla ilişkileri ayrı ayrı incelenebilir.



KAYNAKÇA

- Ahioğlu - Lindberg, E.N. (2011). Piaget ve Ergenlikte Bilişsel Gelişim. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 11 (9), 1-10.
- Aldan D. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Beden İmajı ve İlişkili Değişkenlerin Üçlü Etki Modeli Kapsamında İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa
- Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015). Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Sosyal Görünüş Kaygılarının İncelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 287-300
- Alver, B.(2017). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *International Journal of EducationTechnologyandScientificResearches*,2 (3), 116-147.
- Arıcioğlu, A. (2008). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arkar, H., Sarı, Ö. ve Fidaner, H. (2004). Relation Ships Between Quality Of Life, Perceived Social Support, Social Network And Loneliness İn A Turkish Sample. *Yeni Symposium*, 42(1), 20-27.
- Arıcı, M. (2005). *Yatılı Ve Ailesi İle Kalan Lise Öğrencilerinin Atılganlık, Sosyal Destek Ve Başarılarının Karşılaştırılması*.(Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Arslan, G. (2015). *Ergenlikte Algılanan Duygusal İstismar ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aydın, A. ve Tekinsav-Sütçü, S. (2007). Ergenler İçin Sosyal Kaygı Ölçeğinin (ESKÖ) Geçerlilik ve Güvenirliliğinin İncelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 79-89.
- Bacanlı, H. (2005). *Gelişim ve Öğrenme* (10. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Banaz, M. (1992). *Lise Öğrencilerinde Sosyal Destek Kaynakları ve Stres İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Benard, B. (1991). *Fosterin Gresiliency İn Kids: Protective Factors İn The Family, School, Andcommunity*. Portland, OR: North West Regional Educational Laboratory.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel F. (2010). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (6. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Ceyhan, E. (2008). Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15 (2), 109-116.
- Cobb, S. (1995). *Socialsupport As A Moderator Of Life Stresstoward An Integrated Medicine, Classics From Psychosomatic Medicine 1959-1979*. American Psychiatric Press.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stres, Social Supportand Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları* (13. Baskı). İstanbul: Remzi kitabevi
- Danış, M. Z., Yıldız, R., Tekin, H. E. ve Alkan, P. (2017). Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bunu Etkileyen Faktörler: Sakarya Örneği. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (14), 9-22.
- Danış, M.,Z., Yüce, O., Gültaç, H. ve Korkut, O. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Negatif Beden Algısıyla İç Kapanma/Yalnızlık Durumunun Analizi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*,12 (63). 1000-1011.
- Davison, G. C. ve Neale, J. M. (2004). *Anormal Psikoloji*. (Çev. Edt. İhsan Dağ) Anormal psikolojisi. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Demirdüzen, H.(2013). *Ergenlerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri İle Duygusal Özyeterlik Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel Ve Kendini Değerlendirme Süreçlerinin Sosyal Anksiyete Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Doğan, T. (2010). *Sosyal Görünüş Kaygısı leği' nin Türkçeye Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenilirlik alışması*. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 39, 151-159.
- Duru, E. (2008). Sosyal Bağlılık Ve Sosyal Desteğin Yalnızlık zerine Doğrudan ve Dolaylı Rollerinin niversiteye Uyum Süreci erevesinde İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 29, 13-24.
- Duyan, V., Duyan, G. ., ifti, E. G., Sevin, ., Erbay, E. ve İkizoğlu, M. (2010). Lisede Okuyan ğrencilerin Yalnızlık Durumlarına Etki Eden Değişkenlerin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150), 28-41.
- Eraslan,  (2014). *niversite ğrencilerinde Psikolojik Sağamlık İle Depresif Belirtiler Ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erdeğer, N. (2001). *Lise ğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erözkan, A. (2009). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcıları. *İlköğretim Online*, 8(3), 809-819.
- Eser, . (2013). *niversite ğrencilerinin Psikolojik Sağamlık Düzeylerinin Duyusal Zeka ve Beş Faktör Kişilik zellikleri Açısından İncelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Gander, M. J. ve Gardner, H. W. (2015). *ocuk ve Ergen Gelişimi*. Ankara: İmge Yayınevi.
- Geçtan E.(1999). *İnsan Olmak* (20. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Geçtan E, (2008). *Psikanaliz ve Sonrası*(13. Basım), İstanbul: Metis Yayınları.
- Gerson, A. C. ve Perlman, D. (1979). Loneliness and Expressive Communication. *Journal of Abnormal Psychology*.88(3), 258-261.
- Gillespie, N. A., Heath A. C. ve Martin N.G. (2004). Perceived Social Support İn A Large Community Sample: Age and Sex Differences. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 39 (8). 625-636.

- Gıllıgan, R.(2000).Adversity, Resilience And Young People: The Protective Value Of Positive School And Spare Time Experiences. *Children and Society*, 14 (1), 37-47.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129- 138.
- Güloğlu B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(11), 73-88.
- Güngör, D. (1996). *Üniversite Öğrencilerinin Arkadaş ve Aileleriyle İlişkileri: Sosyal Destek, Doyum Ve Yalnızlık*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45- 74.
- Harter, S. (1990). Processes Underlying Adolescent Self-Concept Formation. In R. Montemayor, G. R. Adams Ve T. P. Gullotta (Eds.), *Advances In Adolescent Development: An annual book series, Vol. 2. From child Hood to adolescence: A transitional period?* içinde (ss. 205–239). Sage Publications.
- Hooper, D.,Coughlan, J. ve Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guide Lines For Determining Model Fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.
- Jackson, J. ve Cochran, S.D. (1991), Loneliness and psychological distress. *The Journal Of Psychology*, 125 (3), 257-262.
- Jones, W. H., J. E., Freeman, J. H. ve Goswick, R. A. (1981). The persistence of Loneliness: Self and Other Determinants. *Journal of Personality*, 49.27-48.
- Ostrov, E. veOffer, D. (1980). Loneliness And The Adolescent, In J. Hartog, J. R Audy ve Y. A. Cohen (Eds.), *Theanotomy of Loneliness* içinde (ss. 170-185). New York: International University Press.
- Kaner, S. (2000). Ortopedik Engelli ve Engelli Olmayan Erkek Ergenlerde Benlik Saygısı Ve Beden İmajı. *Özel Eğitim Dergisi*, 2 (4), 13-22
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26),129-142.

- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S. ve Deniz, M. E. (2009), Yalnız mısınız? Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi İle İlgili Bir Çalışma. *Marmara Medical Journal*, 22(1), 19-26.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*(9. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karasar, N. (2009). *Araştırmalarda Rapor Hazırlama*(15. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z. (2014). Problem Çözme Becerileri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü: Bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30 (1), 118-140
- Katmer,A. N. (2008). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Algılanan Sosyal Destek, Arkadaşlık Kalitesi ve Arkadaşa Bağlanmanın İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kaya,İ. (2015). *Ergenlerin Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları İle Davranış Problemleri Ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasında İlişkinin İncelenmesinde Otomatik Düşünceler Ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü*.(Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kaya M. ve Varol K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri ve Kaygı Nedenleri (Samsun örneği).*Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17 (17), 31-63.
- Keskin, G. ve Çam O. (2009). Ergenlik ve Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi. *Yeni Symposium*, 47(2), 52-59.
- Kılıç, H. ve Sevim, S. A. (2005), Loneliness and Cognitive Distortions Among Adolescents. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 38 (2), 69-88.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and Practice Of Structural Equation Modelling*. The Guilford Press.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi Ve Genel Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 231-256.
- Köknel, Ö. (2005). *Depresyon: Ruhsal Çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

- Köknel, Özcan (2010). Kültür ve Gençlik Sorunları. Türkyılmaz, N.C. (Ed.) *Çocuk ve ergen eğitiminde anne baba tutumları* içinde (ss. 41-93). İstanbul: Timaş Yayınları
- Kulaksızoğlu, A. (2001). *Ergenlik Psikolojisi*. (4. baskı.). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kulaksızoğlu, A. (2010). Ergenin Temel Gelişim Özellikleri. Türkyılmaz, N. C. (Ed.) *Çocuk ve ergen eğitiminde anne baba tutumları* içinde (ss. 93-125). İstanbul: Timaş Yayınları
- Kupshik, G. A., & Murphy, P. M. (2006). *Loneliness, Stress and Well - Being: A Helper' S Guide*. Routledge.
- Kutlu, M. (2005). Yetiştirme Yurdu Yaşantısı Geçiren Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(24), 89- 109.
- Lewin, K. (1997). *Resolving Social Conflicts And Field Theory In Social Science*. American Psychological Association.
- Li, X., Chi, P., Sherr, L., Cluver, L. ve Stanton, B. (2015). Psychological Resilience Among Children Affected By Parental HIV/ AIDS: A Conceptual Framework. *Health Psychology and Behavioal Medicine*, 3 (1), 217-235.
- Lunde, C., Frisén, A. ve Hwang, C. P. (2007). Ten-Year-Old Girls And Boys Body Composition And Peer Victimization Experiences: Prospective Associations With Body Satisfaction, *Body Image*, 4(1), 11-28.
- Luthar, S., Cicchetti, D. ve Becker, B.(2000). The Construct Of Resilience: A Critical Evaluation And Guidelines For Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S.,Neemann, J. ve Andenas, S. (1994). Life Eventsand Adjustment İn Adolescents: The Significance Of Eventin Dependence. *Desirability and Chronicity. Journal of Research on Adolescence*, 4(1), 71-97.
- Meral, B.S.(2018). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı İle Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Murphy, L. B. (1987).Further Reflections On Resilience. E. J. Anthony ve B. J. Cohler. (Eds). *The Invulnerable Child* içinde (ss. 84-105). New York: Guilford.
- Odacı, H.(1994). *Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık, Benlik-Saygısı Ve Yakın İlişkiler Kurabilme Düzeylerinin ve Bu*

- Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Oktan, V. ve Şahin, M. (2010). Kız Ergenlerde Beden İmajı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri dergisi*, 7 (2), 543-556
- Okyayüz H. Ü. (1999). *Sağlık psikolojisi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Önder, A. ve Gülay, H. (2008). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 192-197.
- Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zeka Ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1982) Perspectives on Loneliness, L A Peplau and D Perlman (eds) *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*, New York, Wiley - Interscience.
- Rotenberg, K. J. (1999). *Loneliness In Childhood And Adolescence*. Rotenberg: Cambridge University Press
- Sameroff, A.J., ve Seifer, R. (1990). Early Contributors To Developmental Risk. İçinde J. E. Roff, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein, ve S. Weintraub (Eds.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 52- 66). New York: Cambridge University Press.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. ve Müller, H. (2003). Evaluating the Fit Of Structural Equation Models: Tests Of Significance And Descriptive Goodness-Of-Fit Measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8 (2), 23-74.
- Soylu, Y., Atik, F. ve Öçalan, M. (2017). Ergenlerin Sosyal Görünüş Kaygısı Düzeylerinin İncelenmesi (Kırıkkale örneği). *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1, 38-45.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety : Current Trend in Theory and Research*. *Akademic Press*. New York
- Stewart, M., Reid, G. ve Mangham, C. (1997). Fostering Children's Resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12(1), 21-31.

- Turgut, Ö. ve Eraslan-Çapan, B. (2017). Ergen Psikolojik Sağlık Düzeyinin Yordayıcıları: Algılanan Sosyal Destek Ve Okul Bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 162-183.
- Tümlü-Ülker, G. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3 (3), 205-213.
- Ünlü, H. (2001). *Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Desteğin Ve Ego Kimlik Statülerinin Sosyo-Ekonomik Düzey Ve Cinsiyete Göre İncelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Varış,F. (1963). *Ergen gelişimi*. İstanbul: Özgü Yayınevi
- Yalçın, İ. (2015). İyi Oluş Ve Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler: Türkiye’de Yapılmış Çalışmaların Meta Analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26 (1), 21-32.
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yaşar, M. R. (2007), Yalnızlık, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (1), 237-260.
- Yavuzer, H. (1992). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yıldırım, İ. (2010). *Anne Baba Desteği Ve Başarı* (2.baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Yıldırım-Koç P., Yıldırım, E., Otrar, M. ve Şirin, A. (2015). Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık İle Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 42 (42), 277-297.
- Yıldız, M. A.,& Duy, B. (2014). Adaptation Of The Short-Form Of The UCLA Loneliness Scale (Uls-8) to Turkish For The Adolescents. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 27(3), 194-203
- Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin İşyerindeki Yalnızlıkları Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3 (3), 59-69.
- Yılmaz, E. ve Altınok, V.(2009). Okul Yöneticilerinin Yalnızlık Ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. *Educational Administration: Theory and Practice*, 15 (59), 451-469.

- Yılmaz N.(2015). *Obez Bireylerde Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Vücut Algısı*. (Yayınlanmamış uzmanlık tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi, İzmir.
- Yılmaz N. (1992) *Total Mastektomi Yapılmış Kadınlar ile Meme Koruyucu Tedavi Geçirmiş, Kadınların Beden İmajı ve Benlik Saygılarının Karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi) İstanbul Üniversitesi Onkoloji Enstitüsü, İstanbul.
- Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik çağı: Ruh Sağlığı Ve Ruhsal Sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayın-Dağıtım,
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Windle M. (2002) *Critical Conceptual and Measurement Issues In The Study Of Resilience*. Glantz M.D., ve Johnson J.L. (Eds) *Resilience and Development Longitudinal Research In The Social And Behavioral Sciences: An Interdisciplinary Series* içinde (ss. 161-176).Boston, MA: Springer.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Bu forma size ait demografik bilgiler verilmiştir. Kendiniz için uygun olan seçeneği (X) şeklinde işaretleyiniz.

| | | | |
|----------------------------------|--|--|--|
| Cinsiyet: Kız () Erkek () | Sınıfınız: 9 () 10 () 11 () 12 () | | |
| Yaşınız: | | | |
| Kendiniz Dahil Kardeş Sayısı ... | Kaçıncı Kardeşsiniz? | | |
| Yakın Arkadaş Sayınız | Ailenizin Aylık Geliri: Ortalama..... TL | | |
| Annenizin Eğitim Durumu | Babanızın Eğitim Durumu | Okur-Yazar Değil () İlkokul ve Altı () Ortaokul () Lise () Üniversite ve Üstü () Yüksek Lisans-Doktora () | Okur-Yazar Değil () İlkokul ve Altı () Ortaokul () Lise () Üniversite ve Üstü () Yüksek Lisans-Doktora () |

EK 2. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği Örnek Maddeler

Kendinize uygun olan seçeneğe (X) koyunuz. Boş madde bırakmayınız.

| Sıra | Kendinize uygun olan seçeneğe (X) koyunuz. Boş madde bırakmayınız. | Hiç Uygun Değil | Uygun Değil | Biraz Uygun | Uygun | Tamamen Uygun |
|------|---|-----------------|-------------|-------------|-------|---------------|
| 1 | Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissederim. | () | () | () | () | () |
| 4 | İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim. | () | () | () | () | () |
| 7 | İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım. | () | () | () | () | () |
| 12 | Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum. | () | () | () | () | () |
| 16 | İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum. | () | () | () | () | () |

EK 3. Yalnızlık Ölçeği Örnek Maddeler

| Sıra | Kendinize uygun olan seçeneğe (X) koyunuz. Boş madde bırakmayınız. | Hiç Yaşamam | Nadiren Yaşam | Bazen Yaşam | Sık sık Yaşam |
|------|--|-------------|---------------|-------------|---------------|
| 1 | Arkadaşım yok. | () | () | () | () |
| 3 | Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum. | () | () | () | () |
| 5 | İstediğim zaman arkadaş bulabilirim. | () | () | () | () |
| 7 | Çevremde insanlar var ama benimle değil. | () | () | () | () |

EK 4. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

| Sıra | Kendinize uygun olan seçeneğe (X) koyunuz. Boş madde bırakmayınız. | Hiç Uygun Değil | Uygun Değil | Biraz Uygun | Uygun | Tamamen Uygun |
|------|--|-----------------|-------------|-------------|-------|---------------|
| 1 | Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim. | () | () | () | () | () |
| 2 | Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim. | () | () | () | () | () |
| 3 | Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz. | () | () | () | () | () |
| 4 | Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur. | () | () | () | () | () |
| 5 | Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattım. | () | () | () | () | () |
| 6 | Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır. | () | () | () | () | () |

EK 5. Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Örnek Maddeler

| Sıra | Kendinize uygun olan seçeneğe (X) koyunuz. Boş madde bırakmayınız. | Kesinlikle Hayır (1) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Kesinlikle Evet (7) |
|------|---|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|---------------------|
| 1 | Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, akraba, komşu, doktor)var. | () | () | () | () | () | () | () |
| 3 | Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır. | () | () | () | () | () | () | () |
| 6 | Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar. | () | () | () | () | () | () | () |
| 9 | Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var. | () | () | () | () | () | () | () |
| 12 | Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim. | () | () | () | () | () | () | () |

ÖZGEÇMİŞ

Rasime TUĞRAL 1986 yılında Kırşehir’de doğdu. İlköğretimi Kırşehir’de tamamladıktan sonra liseyi Kırşehir Anadolu Öğretmen Lisesi okudu. Lisansüstü eğitimini 2004 yılında Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde tamamladı. 2008 yılında Sivas Akıncılar Lisesi’ne Rehber Öğretmeni olarak atanıp çalışmaya başladı. 2011 yılında Anadolu Liseleri öğretmen atama sınavı ile İstanbul Adile Mermerci Anadolu Lisesi’ne atandı. Halen aynı lisede çalışmaya devam etmektedir. 2016 yılında Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünde Psikoloji Tezli Yüksek Lisans bölümünde eğitime başlamıştır. Evli ve bir çocuk annesidir.