T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN YORDAYICISI OLARAK ALEKSİTİMİ

BURCU ÖZGE YÜKSEL
15736015

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. M. ENGİN DENİZ

İSTANBUL
2019

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN YORDAYICISI OLARAK ALEKSİTİMİ

BURCU ÖZGE YÜKSEL
15736015

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. M. ENGİN DENİZ

İSTANBUL
2019

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN YORDAYICISI OLARAK ALEKSİTİMİ

BURCU ÖZGE YÜKSEL
15736015

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih: 11.03.2019
Tezin Savunulduğu Tarih: 28.03.2019
Tez Oy Birliği ile Başarılı Bulunmuştur.

	Unvan Ad Soyad	İmza
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ	
Jüri Üyeleri	: Doç. Dr. Şerife Gonca ZEREN	
	Doç. Dr. Durmuş ÜMMET	

İSTANBUL
MART 2019

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN YORDAYICISI OLARAK ALEKSİTİMİ

Burcu Özge YÜKSEL

Mart, 2019

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak aleksitiminin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca araştırmada cinsiyet, sınıf düzeyi, ağırlıklı olarak kullanılan el, fakülte, romantik ilişkinin var olup olmaması, aile ortalama aylık geliri, kardeş sayısı, üniversite eğitiminde yaşanılan yer, yaşanılan sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alıp almama gibi çeşitli demografik değişkenlere göre yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve aleksitimi düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi de amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemi, 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılı İstanbul ilinde bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden kolay örnekleme yoluyla oluşturulmuştur. Katılımcılar, 292'si kadın ve 145'i erkek olmak üzere toplam 437 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplamak amacıyla UCLA Yalnızlık Ölçeği, Yılmazlık Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde; Korelasyon ve Çoklu Regresyon Analizi, Bağımsız Örneklem t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinde aleksitiminin duygularını tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa-dönük düşünme boyutları ile yalnızlık arasında pozitif, psikolojik sağlamlık ile arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yalnızlık ile psikolojik sağlamlık arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Çoklu Regresyon sonuçlarına göre aleksitiminin boyutlarının yalnızlığı pozitif yönde anlamlı yordadığı ve yalnızlık düzeyi toplam varyansının yaklaşık %33'ünü açıkladığı, diğer taraftan aleksitiminin boyutlarının psikolojik sağlamlığı negatif anlamlı yordadığı ve psikolojik sağlamlık toplam varyansının yaklaşık %39'unu açıkladığı görülmüştür. Bu sonuçlara göre üniversite öğrencilerinde aleksitiminin, yalnızlık ve psikolojik sağlamlığın önemli bir yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin romantik ilişkilerinin var olup olmamasına; yalnızlık düzeylerinin ise cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri fakültelere, romantik ilişkilerinin var olup olmamasına, aile ortalama aylık gelir durumlarına ve üniversite eğitiminde yaşadığı yerlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiğine ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları ilgili alanyazın doğrultusunda tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık, Aleksitimi

ABSTRACT

INVESTIGATING THE PREDICTIVE ROLE OF ALEXITHYMIA ON LONELINESS AND RESILIENCE IN UNIVERSITY STUDENTS

Burcu Özge YÜKSEL
March, 2019

This research was carried out to investigate alexithymia as a predictor of loneliness and resilience in university students. In addition, in this research aimed to investigate loneliness, resilience and alexithymia whether the levels differ significantly according to various demographic variables such as gender, class level, predominantly used hand, faculty, romantic relationship, family average monthly income, number of siblings, place of university education, psychological support when there are problems. The sample of the study was formed by easy sampling from the students studying in a public university in Istanbul in the academic year 2017-2018. The participants consisted of 437 students, 292 of whom were women and 145 men. UCLA Loneliness Scale, Resiliency Scale, Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) and Personal Information Form which was created by the researcher were used to collect data. In the analysis of data; Correlation and Multiple Regression Analysis, Independent Sample t Test, One Way Variance Analysis (ANOVA) and Tukey Multiple Comparison Test were applied. According to the results of the study, it was found that dimensions of alexithymia difficulty identifying feelings, difficulty describing feelings and externally-oriented thinking is positively related to loneliness, and negatively related to resilience in university students. On the other hand a significant negative correlation was found between loneliness and resilience. According to the multiple regression results, it was found that dimensions of alexithymia predicted loneliness positively and accounted for approximately 33% of the total variance in loneliness, whereas the dimensions of alexithymia predicted the resilience negatively and accounted for approximately 39% of the total variance in resilience. According to these results, it was found that alexithymia is an important predictor of loneliness and resilience in university students. In addition, it was found that alexithymia levels and resilience levels of university students showed statistically significant differences according to whether there was a romantic relationship. Levels of loneliness were found to show a statistically significant difference with according to genders, faculties, romantic relationships, family average monthly income and place of university education. The results of the research were discussed in the light of the related literature and recommendations were presented.

Key Words: Loneliness, Resilience, Alexithymia

ÖN SÖZ

Hayatta çeşitli durumlarla karşılaşmaktayız. Bu durumlarda, kimi zaman yalnız hissetme, kimi zaman çaba gösterip üstesinden gelme ve gelişimi sürdürebilme, kimi zaman ise duyguları tanımada ve ifade etmede güçlük yaşanabilmektedir. Bunlar, hayatımızın önemli süreçlerinden biri olan üniversite döneminde de kendini gösterebilir. Çeşitli demografik değişkenlerin göz önünde bulundurulduğu bu araştırmada ise üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak aleksitimi incelenmiştir.

Araştırma sürecimde ve yüksek lisans eğitimimde öncelikle; bilgi ve deneyimlerini paylaşan, bakış açımı geliştiren, destekleyen, anlayış gösteren, tez danışmanım saygıdeğer hocam Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ'e,

Eğitim-Öğretim ve meslek hayatımda emekleri olan tüm değerli öğretmenlerime, hocalarıma,

Yüksek lisans dönemim boyunca daima katkısı bulunan, lisans eğitimimde yollarımızın kesiştiği sevgili arkadaşım Dr. Öğr. Üyesi Begüm SATICI ile her zaman sorularımı yanıtlayan, destek olan değerli Doç. Dr. Seydi Ahmet SATICI'ya,

Araştırma ölçek uygulamalarında, derslerine beni misafir eden kıymetli akademisyenlere ve katılımcılara,

Süreç içinde paylaşımlarıyla yardımcı olan Uzm. Psk. Dan. Sermin CAN, Öğr. Gör. Emel BULUT, Uzm. Psk. Dan. Pürem ALTIPARMAK, Arş. Gör. Eyüp Sabır ERBİÇER ve tüm yüksek lisans arkadaşlarıma,

Her daim birbirimize içtenlikle ulaşabildiğimiz ve yanıt olabildiğimiz, kongrelerde güzel hatıralar biriktirdiğimiz, hep yanımda olan, kıymetli arkadaşım Uzm. Psk. Dan. Sariha KAPICIOĞLU'na,

Kendimi yalnız hissettirmeyen, çabalarımı destekleyen, duygularımı paylaşabildiğim, destekleriyle mutluluk duyduğum bütün arkadaşlarıma, yakınlarıma, değerlilerime,

Sevgi, saygı, anlayış, ilgi, sabır, güven ve içtenliği ile umut veren, varlığıyla can bulduğum Biricik Aileme,

Yürekten sonsuz teşekkür ederim.

İstanbul; Mart, 2019 Burcu Özge YÜKSEL

İÇİNDEKİLER

ÖZ ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
ÖN SÖZ ..... **v**
İÇİNDEKİLER ..... **vi**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **xiii**
KISALTMALAR ..... **xvi**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Araştırmanın Amacı 7
1.1.1. Araştırma Soruları 7
1.1.2. Araştırmanın Önemi 9
1.3. Araştırmanın Sayıltıları (Varsayımlar) 11
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 11
1.5. Tanımlar 11
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **13**
2.1. Yalnızlık İle İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 13
2.1.1. Yalnızlık 13
2.1.2. Yalnızlık Türleri ve Boyutları 14
2.1.3. Yalnızlığın Nedenleri 16
2.1.4. Yalnızlık Yaşayan Bireylerin Özellikleri 18
2.1.5. Yalnızlık İle Başa Çıkma 18
2.1.6. Yalnızlık Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar 20
2.1.6.1. Psikanalitik Yaklaşım 20
2.1.6.2. Varoluşçu Yaklaşım 22
2.1.6.3. Danışan Merkezli Yaklaşım 23
2.1.6.4. Bilişsel Yaklaşım 23
2.1.6.5. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım 24
2.1.6.6. Etkileşimsel Yaklaşım 26
2.1.6.7. Gerçeklik Yaklaşımı 27
2.1.7. Yalnızlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar 27

2.1.7.1. Yalnızlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 27
2.1.7.2. Yalnızlık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar 30
2.2. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 35
2.2.1. Psikolojik Sağlamlık 35
2.2.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler 39
2.2.2.1. Psikolojik Sağlamlık ve Risk Faktörleri 39
2.2.2.2. Psikolojik Sağlamlık ve Koruyucu Faktörler 40
2.2.2.3. Psikolojik Sağlamlık ve Olumlu Sonuçlar 42
2.2.3. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri 43
2.2.4. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Araştırmalar 44
2.2.4.1. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 44
2.2.4.2. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar 47
2.3. Aleksitimi İle İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 51
2.3.1. Aleksitimi 51
2.3.2. Aleksitimi Özellikleri Görülen Bireyler 53
2.3.3. Aleksitimiyi Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar 54
2.3.3.1. Psikanalitik Yaklaşım 55
2.3.3.2. Nörofizyolojik ve Genetik Yaklaşım 55
2.3.3.3. Sosyal Öğrenme-Davranışçı ve Sosyo-Kültürel Yaklaşım 57
2.3.3.4. Bilişsel Yaklaşım 58
2.3.4. Aleksitimide Uygulanan Başlıca Psikolojik Yardım Yöntemleri 58
2.3.5. Aleksitimi İle İlgili Araştırmalar 60
2.3.5.1. Aleksitimi İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar 60
2.3.5.2. Aleksitimi İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar 63
3. YÖNTEM 66
3.1. Araştırmanın Modeli 66
3.2. Katılımcılar 66
3.3. Veri Toplama Araçları 67
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 67
3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği 68
3.3.3. Yılmazlık Ölçeği 69
3.3.4. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) 70
3.4. Veri Toplama İşlemi ve Verilerin Analizi 71
4. BULGULAR 73

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeylerinin Yalnızlık ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerini Anlamlı Biçimde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular 73

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine İlişkin Bulgular 75

4.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 75

4.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 76

4.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakültelere Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 77

4.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinin Var Olup Olmamasına Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 78

4.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Aile Ortalama Aylık Gelirlerine Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 79

4.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 81

4.2.7. Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitiminde Yaşadığı Yerlere Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 82

4.2.8. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sıkıntılar Olduğunda Psikolojik Destek Alıp Almama Durumlarına Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 83

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine İlişkin Bulgular 84

4.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 84

4.3.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 85

4.3.3. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakültelere Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 86

4.3.4. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinin Var Olup Olmamasına Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 88

4.3.5. Üniversite Öğrencilerinin Aile Ortalama Aylık Gelirlerine Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 88

4.3.6. Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 90
4.3.7. Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitiminde Yaşadığı Yerlere Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 91
4.3.8. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sıkıntılar Olduğunda Psikolojik Destek Alıp Almama Durumlarına Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 92
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeylerine İlişkin Bulgular 93
4.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 93
4.4.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 94
4.4.3. Üniversite Öğrencilerinin Ağırlıklı Olarak Kullandıkları Ele Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 95
4.4.4. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakültelere Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 96
4.4.5. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinin Var Olup Olmamasına Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 98
4.4.6. Üniversite Öğrencilerinin Aile Ortalama Aylık Gelirlerine Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 98
4.4.7. Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 100
4.4.8. Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitiminde Yaşadığı Yerlere Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 101
4.4.9. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sıkıntılar Olduğunda Psikolojik Destek Alıp Almama Durumlarına Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular 102
5. TARTIŞMA VE YORUM 103
5.1. Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeylerinin Yalnızlık ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerini Anlamlı Biçimde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 103
5.2. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum 106

5.2.1 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 106

5.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 107

5.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakültelere Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma Ve Yorum..... 108

5.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinin Var Olup Olmamasına Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 109

5.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Aile Ortalama Aylık Gelirlerine Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 110

5.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 111

5.2.7. Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitiminde Yaşadığı Yerlere Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 112

5.2.8. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sıkıntılar Olduğunda Psikolojik Destek Alıp Almama Durumlarına Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum..... 112

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum..... 114

5.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum..... 114

5.3.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 115

5.3.3. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakültelere Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 116

5.3.4. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinin Var Olup Olmamasına Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 116

5.3.5. Üniversite Öğrencilerinin Aile Ortalama Aylık Gelirlerine Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 117

5.3.6. Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 118

5.3.7. Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitiminde Yaşadığı Yerlere Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 119

5.3.8. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sıkıntılar Olduğunda Psikolojik Destek Alıp Almama Durumlarına Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 120

5.4. Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum 120

5.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 120

5.4.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 121

5.4.3. Üniversite Öğrencilerinin Ağırlıklı Olarak Kullandıkları Ele Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 121

5.4.4. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakültelere Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 122

5.4.5. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinin Var Olup Olmamasına Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 122

5.4.6. Üniversite Öğrencilerinin Aile Ortalama Aylık Gelirlerine Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 123

5.4.7. Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 124

5.4.8. Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitiminde Yaşadığı Yerlere Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum 124

5.4.9. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sıkıntılar Olduğunda Psikolojik Destek Alıp Almama Durumlarına Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum..... 124

6. SONUÇ VE ÖNERİLER 126

6.1. Sonuçlar 126

6.2. Öneriler 128

6.2.1. Araştırmanın Sonuçlarına İlişkin Öneriler 128

6.2.2. Yeni Yapılacak Araştırmalara İlişkin Öneriler 130

KAYNAKÇA 131

EKLER **159**
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu 159
Ek 2. UCLA Yalnızlık Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeler 160
Ek 3. Yılmazlık Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeler 161
Ek 4. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Seçilmiş Örnek Maddeler 162
Ek 5. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İzin Yazısı 163
Ek 6. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kullanım İzni 164
Ek 7. Yılmazlık Ölçeği Kullanım İzni 165
Ek 8. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Kullanım İzni 166
ÖZ GEÇMİŞ **167**

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1: Psikolojik Sağlamlık Araştırmalarında Ele Alınan Risk Faktörleri..... 40

Tablo 2: Psikolojik Sağlamlık Araştırmalarında Ele Alınan Koruyucu Faktörler . 42

Tablo 3: Psikolojik Sağlamlık Araştırmalarında Ele Alınan Yeterlik Faktörleri ... 43

Tablo 4: Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler..... 67

Tablo 5: Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları 71

Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi, Yalnızlık ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler..... 73

Tablo 7: Yalnızlık ve Psikolojik Sağlamlık Yordayıcısı Olarak Aleksitiminin Regresyon Analizi Sonuçları..... 74

Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetleri Açısından Yalnızlıklarına Yönelik *t* Testi Tablosu..... 75

Tablo 9: Sınıf Düzeyleri Açısından Yalnızlığa Yönelik Betimsel İstatistikleri.... 76

Tablo 10: Sınıf Düzeyleri Açısından Yalnızlığa Yönelik Varyans Analizi Tablosu 77

Tablo 11: Fakülteler Açısından Yalnızlığa Yönelik Betimsel İstatistikleri 77

Tablo 12: Fakülteler Açısından Yalnızlığa Yönelik Varyans Analizi Tablosu 78

Tablo 13: Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumları Açısından Yalnızlıklarına Yönelik *t* Testi Tablosu..... 79

Tablo 14: Aile Ortalama Aylık Gelirleri Açısından Yalnızlığa Yönelik Betimsel İstatistikleri..... 80

Tablo 15: Aile Ortalama Aylık Gelirleri Açısından Yalnızlığa Yönelik Varyans Analizi Tablosu 80

Tablo 16: Kardeş Sayıları Açısından Yalnızlığa Yönelik Betimsel İstatistikleri.... 81

Tablo 17: Kardeş Sayıları Açısından Yalnızlığa Yönelik Varyans Analizi Tablosu 82

Tablo 18: Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitiminde Yaşadığı Yerler Açısından Yalnızlıklarına Yönelik *t* Testi Tablosu..... 83

Tablo 19: Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sıkıntılar Olduğunda Psikolojik Destek Alıp Almama Durumları Açısından Yalnızlıklarına Yönelik *t* Testi Tablosu..... 84

Tablo 20: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetleri Açısından Psikolojik Sağlamlıklarına Yönelik *t* Testi Tablosu..... 84

Tablo 21: Sınıf Düzeyleri Açısından Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Betimsel İstatistikleri 85
Tablo 22: Sınıf Düzeyleri Açısından Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Varyans Analizi Tablosu 86
Tablo 23: Fakülteler Açısından Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Betimsel İstatistikleri 87
Tablo 24: Fakülteler Açısından Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Varyans Analizi Tablosu 87
Tablo 25: Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumları Açısından Psikolojik Sağlamlığa Yönelik *t* Testi Tablosu 88
Tablo 26: Aile Ortalama Aylık Gelirleri Açısından Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Betimsel İstatistikleri 89
Tablo 27: Aile Ortalama Aylık Gelirleri Açısından Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Varyans Analizi Tablosu 89
Tablo 28: Kardeş Sayıları Açısından Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Betimsel İstatistikleri 90
Tablo 29: Kardeş Sayıları Açısından Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Varyans Analizi Tablosu 91
Tablo 30: Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitiminde Yaşadığı Yerler Açısından Psikolojik Sağlamlıklarına Yönelik *t* Testi Tablosu 92
Tablo 31: Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sıkıntılar Olduğunda Psikolojik Destek Alıp Almama Durumları Açısından Psikolojik Sağlamlıklarına Yönelik *t* Testi Tablosu 93
Tablo 32: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetleri Açısından Aleksitimiye Yönelik *t* Testi Tablosu 93
Tablo 33: Sınıf Düzeyleri Açısından Aleksitimiye Yönelik Betimsel İstatistikleri.94
Tablo 34: Sınıf Düzeyleri Açısından Aleksitimiye Yönelik Varyans Analizi Tablosu 95
Tablo 35: Ağırlıklı Olarak Kullanılan El Açısından Aleksitimiye Yönelik Betimsel İstatistikleri 95
Tablo 36: Ağırlıklı Olarak Kullanılan El Açısından Aleksitimiye Yönelik Varyans Analizi Tablosu 96
Tablo 37: Fakülteler Açısından Aleksitimiye Yönelik Betimsel İstatistikleri 97
Tablo 38: Fakülteler Açısından Aleksitimiye Yönelik Varyans Analizi Tablosu .. 97
Tablo 39: Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumları Açısından Aleksitimiye Yönelik t Testi Tablosu 98
Tablo 40: Aile Ortalama Aylık Gelirleri Açısından Aleksitimiye Yönelik Betimsel İstatistikleri 99
Tablo 41: Aile Ortalama Aylık Gelirleri Açısından Aleksitimiye Yönelik Varyans Analizi Tablosu 99

Tablo 42: Kardeş Sayıları Açısından Aleksitimiye Yönelik Betimsel İstatistikleri 100
Tablo 43: Kardeş Sayıları Açısından Aleksitimiye Yönelik Varyans Analizi Tablosu 101
Tablo 44: Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitiminde Yaşadığı Yerler Açısından Aleksitimiye Yönelik t Testi Tablosu 101
Tablo 45: Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sıkıntılar Olduğunda Psikolojik Destek Alıp Almama Durumları Açısından Aleksitimiye Yönelik *t* Testi Tablosu 102

KISALTMALAR

ANOVA : Tek Yönlü Varyans Analizi

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

TAS : The Toronto Alexithymia Scale

TAÖ : Toronto Aleksitimi Ölçeği

UCLA-LS : University of California Los Angeles-Loneliness Scale

1. GİRİŞ

Hayat boyunca, doğal ve sosyal çevreyle etkileşimde bulunulmaktadır (Terzi, 2005, 1). İnsanlarda biyolojik, sosyal, psikolojik ve toplumsal yönlerin var oluşu dikkate alındığında ise kişilerarası ilişkilerde hem duygu, hem düşünce hem de davranışların önem kazandığı söylenebilir (Sallıoğlu, 2002, 1; Yalçın, 2010, 1; Yalçın ve Hamarta, 2013, 38). Dengeli ve sağlıklı ilişkiler kurulmasında etkili olan duygular (Kemerli ve Çelik, 2015, 39), birey veya çevre arasındaki ilişkinin değerlendirme algısı sonucu oluşmaktadır (Lazarus, 1982, 1023). Birbirlerinden farklı farklı özelliklere, yaşantılara, duygulara sahip olan bireylerin, kendi duygularını anlatabilmesi ve ifade edebilmesi, diğer bireylerin duygularını anlamak için çaba göstermesi, uyumlu ve samimi ilişkilerde olabilmesi yaşam sürecini olumlu yönde etkileyebilmektedir. Ancak bunların gerçekleşememesi durumu ise kişiler arası ilişkilerin sağlıklı kurulamamasına ve yalnızlık duygusunun yaşanmasına sebep olabilmektedir (Öksüz, 2005, 186).

Sınır tanımayan, kaçınılmaz bir yaşam olgusu (Neto ve Barros, 2000, 503) ve hem duygusal hem de sosyal bileşenleri kapsayan karmaşık bir duygu olan yalnızlık (Ernst ve Cacioppo, 1999, 13); bireyin doğru anlaşılmadığını, uzaklaştığını ya da diğerleri tarafından reddedildiğini hissettiği ve/veya sosyal bütünleşme duygusu ve duygusal yakınlık için olanaklar sunan etkinliklerde uygun sosyal partnerlerin yoksun olduğu zaman ortaya çıkan duygusal sıkıntının kalıcı bir koşulu olarak ifade edilmiştir (Rook, 1984, 1391). Dış çevresel ve bireysel faktörlerin birbiriyle etkileşimi neticesinde meydana gelen, umutları yok eden, acı veren, duyusal ve bilişsel zorlanma durumu olan yalnızlık (Armağan, 2014, 28), bireyin sosyal ilişkiler ağında niteliksel veya niceliksel olarak önemli derecede yetersizlik olduğunda meydana gelen hoş olmayan deneyimdir (Perlman ve Peplau, 1981, 31; 1984, 15). Bedensel ve ruhsal sağlığı olumsuz yönde etkileyebilen bir faktör olan yalnızlık (Odacı, 1994, 8) ile ilgili alanyazın incelendiğinde; benlik, uyum (Goswick ve Jones, 1981), sosyal algı, sosyal beceriler (Wittenberg ve Reis, 1986), utangaçlık, mutluluk (Booth, Bartlett ve Bohnsack, 1992), stresle baş etme biçimleri (Odacı, 2004), kişilik,

sosyal destek (Köse, 2006), yaşam doyumu, genel sağlık ve depresyon (Swami ve diğ., 2007), psikolojik sağlamlık (Rew ve diğ., 2001; Güloğlu ve Karaırmak, 2010; Altundağ, 2013; Perron, Cleverley ve Kidd, 2014) ve aleksitimi (Koçak, 2003b; Özdemir, Güreş ve Güreş, 2011; Saleem ve diğ., 2015) gibi değişkenlerle çalışmalar yapıldığı görülmektedir.

Bireyler, zaman içinde bazı sorunlarla karşılaşabilmekte, küreselleşmeyle beraber değişime uğrayan dünyada kendilerini direkt etkileyen yalnızlık gibi birçok olgudan daha fazla söz etmekte (Tümlü ve Recepoğlu, 2013, 206), acı veren ürkütücü bir duygu olan yalnızlıktan kaçınmak için her türlü uğraşı göstermektedirler (Fromm-Reichmann, 1959, 1; Geçtan, 1984, 78). Ancak hızlı sanayileşme, göç, işsizlik, teknolojik gelişme, insanların birbirleriyle yetersiz düzeyde ilişki kurması, ilişkilerde samimiyetin bulunmaması gibi durumlar insanların yalnızlık hissetmesine sebep olmaktadır (Yüksel, F., 1991, 1). Bunlarla birlikte özgüven eksiklikleri, boşanma, yakın kaybı, sosyal beceri yoksunluğu, sorunlarla baş edememe, sosyal destek eksikliği gibi pek çok faktörün birbirlerini harekete geçirmesi de bireylerin yalnızlık hissetmesine yol açabilmektedir (Armağan, 2014, 28, 31). Yalnız bireylerin daha içe dönük, kaygılı, depresif olma eğilimi gösterdikleri, kendileri ve başkalarıyla ilgili olumsuz duygulara sahip oldukları (Levin ve Stokes, 1986, 728), kendilerini karamsar, kötümser, kaygılı hissedip, atılgan hissetmedikleri (Özodaşık, 1989, 70) sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yalnız bireylerde düşük düzeyde psikolojik sağlamlık olduğunu gösteren araştırma sonuçlarının bulunduğu ifade edilmektedir (Güloğlu ve Karaırmak, 2010, 81).

Yaşamda karşılaşılan olumsuzluklar ve zorluklarda kimi bireyler kendini güçlü hissetmeyebilir, psikolojik ve fiziksel problemler yaşayabilirken kimi bireyler ise bu durumların üstesinden gelebilir ve yaşamlarını sürdürmeye devam edebilirler (Terzi, 2008, 1). Stres, travma, olumsuz yaşam olayları ve diğer risk durumları karşısında beklenmedik sonuçlara ulaşan, başarılı şekilde uyum sağlayan bireyleri tanımlamakta ise psikolojik sağlamlık terimi kullanılmakta (Fraser, Galinsky ve Richman, 1999, 136) ve bunun üzerine çeşitli açıklamalar bulunmaktadır. Pozitif psikoloji yaklaşımının (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, 5-14) vurguladığı psikolojik sağlamlık (Meredith ve diğ., 2011, 3); yaşamda karşılaşılan stresörlere karşın bireyin dayanabilme, üstesinden gelebilme ve gelişimini sürdürebilme yeteneğini ifade etmektedir (Mandleco ve Peery, 2000, 108). Ayrıca yapılan tanımlar doğrultusunda

stresten, psikolojik problemlerden, hastalıklardan veya olumsuz yaşantılardan hızlı bir biçimde kurtulabilme ve iyileşebilme olarak açıklanmasıyla birlikte, zorlu durumların üstesinden gelebilme ve yeni şartlara adapte olabilme gücü şeklinde de ifade edilebilmektedir (Doğan, 2015, 94).

Psikolojik sağlamlık kavramı bireylerde; sürekli baskı altındayken sağlığını ve enerjisini koruyabilme, süre gelen bozucu ve yıkıcı değişikliğin yüksek seviyeleriyle başa çıkabilme, aksiliklerden sonra kolayca toparlanabilme, eskisi artık mümkün olmadığında yeni bir çalışma ve yaşam şekline geçebilme, tüm bunları bazı unsurların çalışmasını engellemeden veya zarar verici yolların dışında gerçekleştirme özelliklerini işaret etmektedir (Siebert, 2005, 5). Latince "resilire" kökünden türemiş olan "resilience" sözcüğünün (Masten ve Gewirtz, 2008, 22), literatürde psikolojik sağlamlık (Karaırmak, 2006; Gizir, 2007; Arslan, 2015b; Deniz, Özer ve Uysal, 2015; Doğan, 2015), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006), psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011; Ülker Tümlü, 2012; Altundağ, 2013) ve yılmazlık (Gürgân, 2006b; Kaner ve Bayraklı, 2010a; Savi Çakar, Karataş ve Çakır, 2014) olarak kullanıldığı görülmektedir. Bu araştırmada ise "resilience" sözcüğünün karşılığı olarak "psikolojik sağlamlık" kullanılmıştır.

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalar; şiddet içeren ev ortamında veya ruhsal problemleri olan anne babalarla hayat sürdürme, yoksulluk, madde kullanımı gibi erken yaşam zorluklarını ve olumsuzluklarını deneyimleyen çocuklardaki gelişimsel psikopatolojiyle ilgili yapılan araştırmalara dayanmaktadır. Bu araştırmalar neticesinde risk altında yaşasalar bile ruhsal ve fiziksel olarak sağlıklı yetişen çocukların nitelikleri ifade edilebilmiştir (Erarslan, 2014, 16). Ayrıca yapılan araştırmalar incelendiğinde, psikolojik sağlamlık ile risk (Grossman ve diğ., 1992; Shetgiri ve diğ., 2009), duygusal zeka (Aydın, 2010; Özer, 2013; Özer ve Deniz, 2014; Ergün, O., 2016), madde kullanımı (Çataloğlu, 2011), denetim odağı, benlik saygısı (Karaırmak ve Siviş-Çetinkaya, 2011), öz-anlayış (Bolat, 2013), yalnızlık (Rew ve diğ., 2001; Güloğlu ve Karaırmak, 2010; Altundağ, 2013; Perron, Cleverley ve Kidd, 2014) ve aleksitimi (Feng ve diğ., 2016; Morice-Ramat, Goronflot ve Guihard, 2018) gibi çeşitli değişkenlerle birlikte çalışmalar yapıldığı görülmektedir.

Sağlamlık kavramını etkilediği düşünülen; risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olmak üzere üç temel faktör vardır (Sipahioğlu, 2008, 9). Psikolojik sağlamlığı açıklamak için ise bunların anlaşılmasına gereksinim duyulmaktadır

(Ülker Tümlü, 2012, 13). Risk faktörleri; yoksulluk, mahrumiyet, hastalık veya fonksiyonel olmayan aile geçmişi gibi gençlerde olası olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına katkı sağlayabilecek etmenler olarak ifade edilmektedir (Coleman ve Hagell, 2007, 2). Risk veya sıkıntı bağlamında olumlu sonuçları yordayan, bireyde veya içinde bulunduğu durumdaki ölçülebilir özelliğe ise koruyucu faktör denilmektedir (Masten ve Reed, 2002, 76). Bu faktörler; riskin etkisini azaltmak veya tampon işlevi görmek, var olabilecek risk faktörlerinin zincirini kesmek, risk faktörünün başlangıcını önlemek veya engellemek olmak üzere üç ilişkili işlevi yerine getirmektedir (Fraser ve Terzian, 2005, 60). Koruyucu faktörler ve psikolojik sağlamlık kavramları arasında farklılıklar bulunmaktadır. Koruyucu faktörler sürekli olarak çalışmaya eğilim gösterirken, psikolojik sağlamlık sadece problemli ve sıkıntılı durumlar ortaya çıktığında devreye girmektedir. Koruyucu faktörler bireyi felaketten kurtarmaktayken, psikolojik sağlamlık ise bireye iyileşmek için imkan tanımaktadır (Beauvais ve Oetting, 1999, 103). Bir diğer taraftan, risk altındaki bireyin gelecekte yaşayabileceği olumsuz deneyimlerin ihtimalini azaltan içsel ve dışsal koruyucu faktörler bulunduğu ifade edilmiştir. Psikolojik sağlamlık özelliği gösterenler, güçlüklerle baş etmede içsel (gizil güçler vb.) ve dışsal (sosyal destek vb.) kaynakları kullanmaktadırlar. İşte bu kaynaklar, içsel ve dışsal koruyucu faktörler olarak belirtilmiştir (Karaırmak, 2006, 133). Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmaların çoğunda sadece riskin tanımı yeterli görülmeyip, elde edilen sosyal ve akademik alanlardaki yeterlik gibi olumlu sonuçların saptanması da sağlanmıştır (Gürgân, 2006a, 49). Ancak olumlu sonuçlar, psikolojik sağlamlığı tanımlamada yeterli değildir (Masten ve Reed, 2002, 77). Sahip olunan içsel ve dışsal koruyucu faktörlerle, risk faktörlerinin üstesinden gelinmesi neticesinde kazanılan yeterliliklere olumlu sonuç denilmektedir (Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013, 206).

Bunlar göz önünde bulundurulduğunda psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerde etkili iletişim kurabilme, kendi duygularını fark edebilme ve kontrol edebilme becerilerinin yüksek olması, geleceği düşünme ve planlama özelliklerine sahiplik, engellenmelere karşı dayanıklılıklarının yüksek düzeyde olması ve zorluklarla etkili biçimde baş edebilmeleri görülmektedir (Haynes, 2005'ten aktaran Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2014, 71). Zorluklarla baş etmenin sağlanmasında ise duygularının kendilerini nasıl etkilediğini bilen ve duygularını yönetebilen bireylerin sahip oldukları beceriler etkili olmaktadır (Özer ve Deniz, 2014, 1245). Ancak bireyler

bazen duygularını fark etmekte ve ifade etmekte güçlük yaşayabilmektedirler (Dökmen, 2003, 135).

Duygularını sözlü olarak tanımlayamayan, hayal kuramayan ve birden fazla somatik belirtileri bildiren kişileri tanımlamak için ilk kez Sifneos tarafından kullanılan bir kavram olan aleksitimi (Sifneos, 1972'den aktaran Lesser 1985, 690), Yunanca'da; a: yok, lexis: söz, thymos: duygu anlamına gelmektedir (Sifneos, 1973, 256). Türkçe'ye ise duygular için söz yokluğu olarak çevrilmiş (Dereboy, 1990, 157), Dökmen (2003, 135) tarafından ise "düşünce köleliği" olarak ifade edilmiştir. Ayrıca aleksitimi, ilk zamanlarda psikosomatik hastalık bağlamında tarif edilse de daha sonra yapılan çalışmalarda aleksitimik özelliklerin panik bozukluk, posttravmatik stres bozukluğu, yeme bozuklukları ve madde kötüye kullanım bozuklukları gibi bazı psikiyatrik sendromlarda da yaygın görülebileceği ortaya çıkmıştır (Ruesch, 1948; Sifneos, 1988'den aktaran Kosturek ve diğ., 1998, 399).

Aleksitimi özelliği gösteren bireyler; duygularını tanımada (Taylor, Ryan ve Bagby, 1985, 191), tanımlamada (Sifneos, Apfel-Savitz ve Frankel, 1977, 48; Krystal, 1979, 17-31; Lesser, 1981; 540; Taylor, Ryan ve Bagby, 1985, 191), kelimelerle ifade etmede (Taylor, 1977, 141) ve ayırt etmede güçlük yaşamaktadırlar (Krystal, 1979, 17-31). Belli durumlarda düşüncelerini ifade edebilseler de duygularını fark etme ve ifade etme güçlüğü yaşayan bu bireyler, bir şey hissedememekte veya hissettiklerini sözel olarak ifade edememektedirler (Dökmen, 2003, 135). Bu bireylerin hayal gücünden yoksun ve empati yeteneklerinin gelişmemiş olduğu da belirtilmektedir (Krystal, 1979, 17-31). Ayrıca çeşitli tıbbi ve psikiyatrik bozukluklarla ilişkili çok yönlü bir kişilik yapısı olduğu ifade edilen aleksitiminin (Taylor, 2000, 134), sadece klinik bozukluklara veya psikosomatik hastalara ilişkin bir özellik olmadığı, sağlıklı kişilerde oldukça görüldüğünü saptayan araştırmaların da bulunduğu belirtilmiştir (Koçak, 2005, 31). Literatür incelendiğinde aleksitimi ile depresyon (Parker, Bagby ve Taylor, 1991), yeme bozukluğu (Schmidt, Jiwany ve Treasure, 1993; Berthoz ve diğ., 2007), psikiyatrik ve psikosomatik hastalıklar (Aslan ve diğ., 1996), iş doyumu ve tükenmişlik sendromu (Karlıdağ, 1998), sosyal fobi (Solmaz ve diğ., 2000), çeşitli sosyo-demografik değişkenler (Kokkonen ve diğ., 2001), şizofreni (Yurt, 2006), depresyon ve anksiyete (Motan ve Gençöz, 2007), travma sonrası stres bozukluğu (Declercq, Vanheule ve Deheegher, 2010), obezite (Aydemir, 2010), panik bozukluk (Yüksel, E., 2004; İzci, 2011), alkol kötüye kullanımı (Coriale ve diğ., 2012), şizoid

kişilik bozukluğu (Coolidge ve diğ., 2013), stresle başa çıkma tarzları (Luzumlu, 2013), siber zorbalık ve siber mağduriyet (Özbay, 2013), bağlanma stilleri (Durak Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Aktay, 2014; Uzun, 2016), yalnızlık (Koçak, 2003b; Özdemir, Güreş ve Güreş, 2011; Saleem ve diğ., 2015) ve psikolojik sağlamlık (Feng ve diğ., 2016; Morice-Ramat, Goronflot ve Guihard, 2018) gibi farklı değişkenlerle yapılan çalışmalarla karşılaşılmaktadır.

Aleksitimi ve yalnızlıkla ilgili çalışmalara bakıldığında; aleksitiminin yalnızlığı anlamlı olarak yordadığına (Saleem ve diğ., 2015), aleksitimi ve yalnızlık arasında anlamlı pozitif yönde korelasyon olduğuna (Koçak, 2003b; Özdemir, Güreş ve Güreş, 2011; Saleem ve diğ., 2015) ulaşılmıştır. Aleksitimi ve psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmalar incelendiğinde; aleksitimi ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur (Feng ve diğ., 2016; Morice-Ramat, Goronflot ve Guihard, 2018) ve aleksitimin psikolojik sağlamlığı negatif yordadığı saptanmıştır (Morice-Ramat, Goronflot ve Guihard, 2018). Psikolojik sağlamlık ile yalnızlık değişkenlerini içeren çalışmalar ele alındığında ise psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasında anlamlı negatif ilişki olduğu (Rew ve diğ., 2001; Güloğlu ve Karaırmak, 2010; Altundağ, 2013; Perron, Cleverley ve Kidd, 2014), psikolojik sağlamlığın yalnızlığı yordadığı (Güloğlu ve Karaırmak, 2010), yalnızlığın psikolojik sağlamlık (dayanıklılık) üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu (Altundağ, 2013) görülmüştür.

Bunların tümü eşliğinde yaşantılanan durumlar göz önünde bulundurulduğunda, yaşam sürecinde üniversite döneminin önemli bir yeri olduğu söylenebilmektedir. Çünkü üniversite öğrenim sürecinde gençler farklı farklı hayat şartlarıyla karşılaşmakta ve kişisel, eğitsel, sosyal hayatlarında bazı yeni sorumluluklar almaktadırlar. Öğrenciler, doğduğu ve üniversite eğitimine kadar eğitim öğrenim gördüğü yerden farklı yerde, ailesinden uzak çevrede ve tanımadığı bir arkadaş ortamında hayat sürmek, ev ve yurt bulmak, akademik alanda değişiklikler yaşamak, yeni kişilerle iletişim kurmak gibi bir takım durumlarla karşılaşmaktadır (Sürücü ve Bacanlı, 2010, 377). Karşılaştıkları bu durumlarda bireylerin yalnızlık hissedip hissetmedikleri, zorlukların üstesinden gelip gelemedikleri, duygularını tanıma, ayırt etme, ifade etme özelliklerine sahip olup olmadıklarının ve bunların düzeylerinin dikkate alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla, yapılan bu araştırmada üniversite öğrencilerinde yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve aleksitimi düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirilmiş, yalnızlık ve psikolojik sağlamlığın

yordayıcısı olarak aleksitimi incelenmiştir. Bunlarla birlikte çeşitli demografik değişkenlere bağlı olarak yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve aleksitimi düzeylerinde anlamlı farklılaşmanın olup olmadığı da araştırılmıştır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde aleksitimi düzeylerinin yalnızlık ve psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı biçimde yordayıp yordamadığını incelemektir. Ayrıca yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve aleksitimi düzeylerinin cinsiyete, sınıf düzeyine, öğrenim gördükleri fakülteye, romantik ilişkinin var olup olmadığına, aile ortalama aylık gelirine, kardeş sayısına, üniversite eğitiminde yaşanılan yere, yaşanılan sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alıp almama durumuna göre ve bunun yanı sıra aleksitimi düzeylerinin ağırlıklı olarak kullanılan ele göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlanmaktadır.

1.1.1. Araştırma Soruları

Bu araştırmada, belirtilen amaçlar doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri yalnızlık ve psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı biçimde yordamakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi
    - 2.1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre yalnızlık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
    - 2.2. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre yalnızlık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
    - 2.3. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakültelere göre yalnızlık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
    - 2.4. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin var olup olmadığına göre yalnızlık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
    - 2.5. Üniversite öğrencilerinin aile ortalama aylık gelirlerine göre yalnızlık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

2.6. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarına göre yalnızlık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

2.7. Üniversite öğrencilerinin üniversite eğitiminde yaşadığı yerlere göre yalnızlık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

2.8. Üniversite öğrencilerinin yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alıp almama durumlarına göre yalnızlık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi

3.1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

3.2. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

3.3. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakültelere göre psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

3.4. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin var olup olmadığına göre psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

3.5. Üniversite öğrencilerinin aile ortalama aylık gelirlerine göre psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

3.6. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarına göre psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

3.7. Üniversite öğrencilerinin üniversite eğitiminde yaşadığı yerlere göre psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

3.8. Üniversite öğrencilerinin yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alıp almama durumlarına göre psikolojik sağlamlık düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin incelenmesi

4.1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre aleksitimi düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

4.2. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre aleksitimi düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

4.3. Üniversite öğrencilerinin ağırlıklı olarak kullandıkları ele göre aleksitimi düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

4.4. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakültelere göre aleksitimi düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

4.5. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin var olup olmadığına göre aleksitimi düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

4.6. Üniversite öğrencilerinin aile ortalama aylık gelirlerine göre aleksitimi düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

4.7. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayılarına göre aleksitimi düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

4.8. Üniversite öğrencilerinin üniversite eğitiminde yaşadığı yerlere göre aleksitimi düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

4.9. Üniversite öğrencilerinin yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alıp almama durumlarına göre aleksitimi düzeyleri anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

1.1.2. Araştırmanın Önemi

Yaşamda çeşitli koşullarla ve sorumluluklarla karşılaşılmaktadır. Bu durumlarda, bireylerin yalnızlık hissedip hissetmemeleri, karşılaştıkları zorluklarla baş edebilmeleri ve uyum sağlayarak yaşamını sürdürmeye devam edebilmeleri, duygularını tanıyabilme ve ifade edebilmelerinde farklılıklar olabilir. Bu farklılıklar, yaşam içerisinde önemli süreçlerden biri olan üniversite döneminde de kendini gösterebilir.

Üniversite döneminde bireylerin büyük çoğunluğunun çeşitli kültürel, sosyal ve fiziki çevrelerden ayrılıkları söz konusu olmaktadır. Bu süreçte farklı ortamlarda bulunmaya başlamakla beraber kimi zaman çeşitli duygular hissedilebilmekte, bazen yeni sosyal ilişkiler kurulurken, bazen de var olan sosyal ilişkilerin bozulması gerçekleşebilmektedir. Bu nedenle öğrencilerden yalnızlığı yaşayanlar olabilir (Demir, 1990, 13-14; Odacı, 1994, 8). Yalnızlık duygusunun sürekliliğinin ise

bireylerde olumsuz etkileri olabileceğinden, yalnızlık konusunda çalışma yapılmasının ve ilişkili olduğu çeşitli değişkenlerin belirlenmesinin fayda sağlayacağı düşünülmektedir (Haliloğlu, 2008, 22).

Üniversite döneminde bulunulan yeni ve farklı ortamın yanı sıra sosyal ilişkiler, maddi olanaklar, romantik ilişkiler, kariyer yaşamı gibi birçok durumla ilgili değişiklikler belirebilir. Bunlar geleceğe dair bazı kaygıları da beraberinde getirebilmektedir. Değişimden dolayı kaynaklanan sıkıntı ve stres verici yaşantılarda, bireylerin duygularını anlamaları, düzenlemeleri, kontrol edebilmeleri ve yönetmeleri, bu tür yaşantılardan daha az zararla çıkmalarına destek olabilmektedir (Aydın, 2010, 6). Yaşamda çeşitli stres ögeleriyle karşı karşıya gelinmesi ve birçok değişikliğe uyum sağlamaya çaba gösterilmesi göz önünde bulundurulduğunda ise bireylerin uyum sağlamasını kolaylaştıran etmenlerden biri olan psikolojik sağlamlığın (Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2014, 70) incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Stres verici durumların etkisinden kurutulabilme ve zor durumlarla başa çıkabilmede, bireylerin duygularının kendisini nasıl etkilediğini anlamasının ve duygularını yönetebilmesinin rolü bulunmaktadır (Özer ve Deniz, 2014, 1245). Bunlarla birlikte bireylerin duygularını tanıyabilmesi, fark edebilmesi, ifade edebilmesi ve karşısındaki bireyin duygularını anlayabilmesi, kişiler arası ilişkilerde ve iletişim sürecinde önemli yer tutmaktadır (Bağci, 2008, 9). Duyguları anlatabilmek ve karşıdaki bireylerin duygularını anlamaya çalışabilmek yaşam niteliğini yükseltmeye olanak sağlarken, bu konudaki eksiklikler ise kişiler arası ilişkilerin olumsuz yönde etkilenmesine ve yalnızlık duygusu yaşanmasına sebep olabilmektedir (Öksüz, 2005, 186). Ayrıca duygularını ifade etmede yetersizlik görülen bireylerde, kendilerini yalnız hissetmeleri, anlaşılmadıklarını düşünmeleri ve sorunların çözümünde güçlük yaşamaları söz konusu olabilmektedir (Luzumlu, 2013, 32).

Bireylerde duyguları fark etme ve ifade etmede güçlük yaşanması ise aleksitimiye dikkat çekmektedir (Dökmen, 2003, 135). Aleksitimi ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında psikosomatik ve psikiyatrik hastalıklarda görülebildiği gibi normal popülasyonda görülebildiğine de ulaşılmaktadır (Epözdemir, 2012, 30). Bu bilgiler doğrultusunda, üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak aleksitiminin incelenmesinin, aralarındaki ilişkinin değerlendirilmesinin, yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve aleksitimi düzeylerinin çeşitli

demografik değişkenlerle ele alınmasının alan çalışmalarına yeni ve önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Sayıltıları (Varsayımlar)

Bu araştırmanın temel aldığı sayıltılar (varsayımlar) şunlardır:

1. Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri, veri toplama araçlarını içtenlikle ve objektif olarak yanıtlamışlardır.
2. Araştırmada veri toplama araçları olarak kullanılan ölçekler, araştırmanın amaçlarını gerçekleştirebilecek nitelik ve yeterliliktedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Bu araştırmanın katılımcıları, 2017-2018 Eğitim-Öğretim Yılında İstanbul ilinde bir devlet üniversitesinde Psikolojik Danışma ve Rehberlik, Sınıf Öğretmenliği, Türk Dili ve Edebiyatı, Matematik, İnşaat Mühendisliği, Çevre Mühendisliği, Müzik ve Sahne Sanatları (Duysal Ses Sanatları Tasarımı ve Müzik Toplulukları), İletişim Tasarımı bölümlerine devam eden öğrenciler ile sınırlıdır.
2. Bu araştırma, "UCLA Yalnızlık Ölçeği", "Yılmazlık Ölçeği", "Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)" ve "Kişisel Bilgi Formu" ile elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Araştırmada kullanılan kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda belirtilmiştir.

Yalnızlık: Bireyin sosyal ilişkiler ağında niteliksel veya niceliksel olarak önemli derecede yetersizlik olduğunda meydana gelen hoş olmayan deneyimdir (Perlman ve Peplau, 1981, 31; 1984, 15).

Psikolojik Sağlamlık: Yaşamda karşılaşılan stresörlere karşın bireyin dayanabilme, üstesinden gelebilme ve gelişimini sürdürebilme yeteneğidir (Mandleco ve Peery, 2000, 108).

Aleksitimi: Duygularını sözlü olarak tanımlayamayan, hayal kuramayan ve birden fazla somatik belirtileri bildiren kişileri tanımlamak için ilk kez Sifneos (1972) tarafından kullanılan bir ifadedir (Sifneos, 1972'den aktaran Lesser 1985, 690). Türkçe'de "duygular için söz yokluğu" (Dereboy, 1990, 157) ve "düşünce köleliği" (Dökmen, 2003, 135) olarak belirtilmiştir.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Çalışmanın bu bölümünde; yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve aleksitimi ile ilgili kuramsal çerçeveye yer verilmiştir. Ayrıca bu değişkenlerle ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılmış olan araştırmalar sunulmuştur.

2.1. Yalnızlık İle İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde; yalnızlık tanımları, yalnızlık türleri ve boyutları, yalnızlığın nedenleri, yalnızlık yaşayan bireylerin özellikleri, yalnızlık ile başa çıkma, yalnızlık kavramına ilişkin kuramsal yaklaşımlar ve yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalar üzerinde durulmuştur.

2.1.1. Yalnızlık

Sınır tanımayan, kaçınılmaz bir yaşam olgusu olan yalnızlık (Neto ve Barros, 2000, 503), Young (1982, 380) tarafından gerçek ya da algılanan yokluğa bağlı psikolojik sıkıntı belirtileri eşliğinde, tatmin edici sosyal ilişkilerin yokluğu veya algılanan yokluğu olarak tanımlanmıştır. Perlman ve Peplau (1981, 31; 1984, 15)'ya göre yalnızlık, bireyin sosyal ilişkiler ağında niteliksel veya niceliksel olarak önemli derecede yetersizlik olduğunda meydana gelen hoş olmayan deneyimken, Rook (1984, 1391)'a göre ise bireyin doğru anlaşılmadığını, uzaklaştığını ya da diğerleri tarafından reddedildiğini hissettiği ve/veya sosyal bütünleşme duygusu ve duygusal yakınlık için olanaklar sunan etkinliklerde uygun sosyal partnerlerin yoksun olduğu zaman ortaya çıkan duygusal sıkıntının kalıcı bir koşuludur. Daha birçok tanımı bulunan yalnızlık (Peplau ve Perlman, 1982, 4), durumsal faktörler, karmaşık bireysel farklılıklar, sosyal ağ ve ilişki değişkenleri ile ilişkili olup (Ernst ve Cacioppo, 1999, 13), sosyal ilişki zorluklarının önemli bir işaretidir (Heinrich ve Gullone, 2006, 698). Bireyin sosyal ilişkiler ağının niteliksel veya niceliksel olarak yetersizliği ise bireyin kişiler arası ihtiyaçlarının kendi sosyal ağı içinde karşılanamaması veya tatmin edici düzeyde olamamasından dolayı ortaya çıkmaktadır (Neto ve Barros, 2000, 504).

Yalnızlık, acı veren ürkütücü bir deneyimdir ve insanlar bundan kaçınmak için her türlü uğraşı gösterebilirler (Fromm-Reichmann, 1959, 1; Geçtan, 1984, 78). Ayrıca, insanlar tek başına olduklarında kendilerini yalnız hissetmeyebilir veya çevreleri kalabalık olduğunda yalnızlık hissedebilirler (Peplau ve Perlman, 1982, 3). Örneğin, birçok arkadaşa sahibi olup yalnız hissetmek mümkünken, arkadaş ilişkisinden yoksun olup yalnız hissetmemek de mümkündür (Asher ve Paquette, 2003, 75).

Yalnızlık tanımlarında üç ortak nokta bulunmaktadır (Peplau ve Perlman, 1982, 3; Perlman ve Peplau, 1984, 15-16; Peplau, 1985, 271-272):

- Yalnızlık kişinin sosyal ilişkilerinin eksikliğinin sonucu olup, bireyin gerçek ve arzuladığı sosyal ilişkiler arasında uyumsuzluk olduğunda meydana gelir.
- Yalnızlık öznel bir deneyimdir ve nesnel sosyal izolasyon ile eş anlamlı değildir.
- Yalnızlık itici bir deneyimdir. Yalnızlık, kişisel gelişime yönelik teşvik olabilir ancak deneyimin kendisi üzücüdür ve hoş değildir.

Yalnızlık bastırıldığında, reddedildiğinde, küçümsendiğinde ve yok sayıldığında sonuçları tehlikeli olmaktadır. Bu durumda, bireyleri olumsuz etkileyerek insan yaşamına zarar verebilir. Ayrıca kişinin enerjisini etkisiz bırakarak zarar verici yıkıcı faaliyete sevk edebilir. Yalnızlığın tehlikeleri (Rokach, 2004, 32-35):

- Yalnızlık, insan sevgisine ve insanların yakın ilişkiler kurmasına zarar verebilir.
- Yalnızlık, dikkati başka yöne sevk ederek, enerjinin ve yaratıcılığın olumlu yönde kullanılmasını engelleyebilir.
- Yalnızlığın genel olarak düşük yaşam kalitesiyle ilişkili olduğu söylenebilir.
- Yalnızlık, yüzleşilmediğinde ve anlamlı bir şekilde ele alınmadığında, duyarsız ve katı insanları oluşturabilir.
- Yalnızlık, çok etkili bir güçtür. Onunla uğraşmadıkça, başa çıkmadıkça insan yaşamının belirleyicisi ve kuralı haline gelebilir.

2.1.2. Yalnızlık Türleri ve Boyutları

Weiss, yalnızlığı sosyal ve duygusal olmak üzere iki şekilde değerlendirmiştir (Weiss, 1973'ten aktaran Perlman ve Peplau, 1982, 127-128):

- Duygusal Yalnızlık: Eş veya sevgili gibi yakın ve samimi bir bağlanma yokluğundan kaynaklanmaktadır. Boşluk, kaygı, huzursuzluk duyguları yaşanmaktadır.
- Sosyal Yalnızlık: Anlamlı bir arkadaşlık ilişkisinin veya toplum duygusunun bulunmamasından kaynaklanmaktadır. Can sıkıntısı ve sosyal olarak marjinal duygular yaşanmaktadır.

Sadler (1978, 168-174), yalnızlığı kişilerarası, sosyal, kültürel, psikolojik ve kozmik olmak üzere beş farklı boyutta incelemiştir:

- Kişilerarası Yalnızlık: Bireyin kendisini başkalarından uzak, ayrı olarak algılamasıdır.
- Sosyal Yalnızlık: Gruptan ya da toplumdan uzaklaşma hissidir.
- Kültürel Yalnızlık: Kültürel değişimler nedeniyle ayrılma, yabancılaşma duygusudur.
- Psikolojik Yalnızlık: Benliğin bölümleri ile temas kurulamaması hissidir.
- Kozmik Yalnızlık: Dinsel bağın kaybedilmesinin hissedilmesi, Tanrı'dan veya doğadan uzaklaşma, yabancılaşma duygusudur.

Beck ve Young ise yalnızlığın zamana bağlı olarak üç türünü açıklamıştır (Beck ve Young, 1978'ten aktaran Young, 1982, 382-383). Bunlar durumsal, geçici ve kronik yalnızlıktır:

- Durumsal Yalnızlık: Daha önce ilişkilerinde doyum sağlayan bireylerin evden ayrılma, boşanma, ölüm gibi değişikliklerle karşılaştıklarında yaşadıkları yalnızlık türüdür.
- Geçici Yalnızlık: Arada sırada olan ve kısa yaşanılan yalnızlık duygusunu içermektedir.
- Kronik Yalnızlık: Bireylerin iki yıl veya daha uzun süreli doyum sağlamayan ilişkilere sahip olmasını işaret ederek, uzun dönemli yaşanılan bilişsel ve davranışsal yetersizlikleri içermektedir. Durumsal yalnızlık yaşayan kişilerle karşılaştırıldığında, kronik yalnızlık yaşayan kişiler daha az yakın ilişkiye sahiptir.

Geçtan (1984, 78), çeşitli yalnızlık türleri tanımlayarak, bunlar gibi birbirinden farklılık gösteren yaşantıların tamamının yalnızlık kelimesiyle ifade edildiğini belirtmiştir. Tanımlanan yalnızlık türleri ise:

- Bireyin tek başına yaşaması şeklindeki somut yalnızlık.
- Bireyin, kendi toplum grubuna yabancılaşması şeklinde deneyimlediği yalnızlık.
- Kişinin, çevresi tarafından reddedilmesi ve itilmesi sonucunda yaşadığı yalnızlık.
- Bireyin, çevresiyle olan ilişkilerini ve iletişimini en düşük düzeye indirerek, kendi tercihi olarak yaşadığı yalnızlık.
- Kişinin kendisini kimsesiz ve anlaşılmamış hissetmesinden kaynaklanan gerçek yalnızlık.

2.1.3. Yalnızlığın Nedenleri

Michela, Peplau ve Weeks (1982, 931), yalnızlığın algılanan 13 nedenini gruplandırmışlardır:

- Kötümserlik: Kişinin, ilişki kuracağı birisini bulma şansının az olduğuna inanmasıdır.
- Reddedilme Korkusu: Kişinin ilişki kurmayı, arkadaşlık kurmayı denediği zaman reddedileceği korkusuna kapılmasıdır.
- Çaba Göstermeme: Kişinin birileriyle tanışmak için yeterince gayret etmemesidir.
- Şanssızlık: Kişinin herhangi birileriyle tanışma şansına sahip olmamasıdır.
- Bilgisizlik: Kişinin ilişki kurma ve arkadaşlık başlatma becerisinin olmamasıdır.
- Utangaçlık: Kişinin çok fazla utangaçlık yaşamasıdır.
- Fiziksel Çekicilik Olmaması: Kişinin fiziksel olarak çekici olmamasıdır.
- Diğerlerinin Grupları/İlişkileri: Diğer insanların kendi gruplarının ve ilişkilerinin olup, yalnızlık yaşayan kişilerle ilgilenmemeleridir.

- Diğerlerinin Korkuları: Diğer kişilerin, arkadaşlık kurma korkusunun olmasıdır.
- Kişisel Olmayan Durumlar: Kişinin her zaman birçok insanla kişisel olmayan tarzda ilişki içinde olmasıdır.
- Fırsat Yoksunluğu: Kişinin diğerleriyle ilişki kuracak ve tanışacak yeterli fırsatının olmamasıdır.
- Diğerlerinin Çaba Göstermemesi: Diğer insanların ilişki kurmaya ve arkadaş edinmeye çaba göstermemesidir.
- Hoşa Gitmeyen Kişilik Yapısı: Bireyin hoşa gitmeyen kişiliğinin olmasıdır.

Rokach (1989, 372), yaptığı çalışmada yalnızlık nedenlerini üç faktör altında toplamıştır:

- İlişki Kurma Yetersizliği: Bu faktör içinde sorunlu ilişkiler, sosyal soyutlanma ve yetersiz sosyal destek sistemi olmak üzere üç alt faktör bulunmaktadır.
- Travmatik Yaşantılar: Bu faktörde kayıp, kriz ve değişkenlik olmak üzere üç alt faktör vardır.
- Kişilik ve Gelişimsel Değişkenler: Bu faktör ise gelişimsel bozukluklar ve kişisel yetersizlikler olmak üzere iki alt faktör içermektedir.

Yalnızlığın nedenleri konusunda birçok faktörün etkili olabileceğini savunan Perlman ve Peplau (1984, 23-29), yalnızlığa zemin hazırlayan etkenler, yalnızlığı hızlandıran etkenler ve bilişsel süreçlerin önemine değinmişlerdir. Yalnızlığa zemin hazırlayan faktörler; sosyal beceri eksikliği, utangaçlık gibi kişisel özellikleri, sosyal izolasyon, rekabetçi etkileşim gibi durum özellikleri ve genel kültürel değerleri içerebilmektedir. Yalnızlığı hızlandıran faktörler ise ayrılık gibi bozulan ilişkiler ve taşınma gibi sosyal hayattaki değişiklikler olarak ele alınmıştır. Ayrıca bilişsel süreçlerin yalnızlığı etkileyebileceği belirtilerek, sosyal karşılaştırmalar, atıflar ve kişisel kontrol algılarının önemli etkenler olduğu vurgulanmıştır.

Haliloğlu (2008, 40-41) ise yalnızlığın nedenlerini belli başlıklar altında özetlemiştir. Bu başlıklar; kişisel ve psikolojik etkenler, düşük benlik algısı, bilişsel faktörler, gerçek dışı öznel değerlendirmeler, zayıf sosyal beceriler, duygusal zorlanmalar veya sıkıntı veren duygular, bağlanma ilişkileri ve bağlanma figüründen ayrılıklar, sosyal

destek eksikliği, sosyal ilişkilerdeki yetersizlikler, çevresel ve toplumsal etkenler olarak belirtilmiştir. Son olarak, bütün ifadelere bakıldığında, yalnızlığın tanımları gibi nedenlerinin de çeşitlilik gösterdiği söylenebilir.

2.1.4. Yalnızlık Yaşayan Bireylerin Özellikleri

Yalnız bireylerin daha içe dönük, kaygılı, depresif olma eğilimi gösterdikleri, kendileri ve başkalarıyla ilgili olumsuz duygulara sahip oldukları (Levin ve Stokes, 1986, 728), kendilerini karamsar ve kaygılı hissedip, atılgan hissetmedikleri (Özodaşık, 1989, 70) sonucuna ulaşılmıştır. Jackson, Soderlind ve Weiss (2000, 463-470), utangaç ve sosyal destek görmeyen öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Eskin (2001, 6), yapılan çalışmaların, yalnızlık yaşayan bireylerin sosyal becerilerinin fazla gelişmediğini gösterdiğini belirtmiştir. Özodaşık (1989, 37)'a göre ise yalnızlık hisseden bireyler;

- Kendine güvenmeyen, karamsar, kötümser, çekingen özelliklere sahiptirler.
- Etrafındaki bireylerle uyumsuzluk hissederler.
- Kişilerle yakın ilişki kurmamaları ve sorumluktan kaçınmaları sebebiyle arkadaşlık ilişkilerinde güçlük yaşamaktadırlar.
- Duygularını kimseyle paylaşamadıkları için içedönük özellik gösterirler.
- İlişkileri yüzeyseldir.
- Etrafındaki kişilere güvenemedikleri için gereksinimleri olsa bile yardım ve destek isteyebilecekleri kişi sayısı azdır.

2.1.5. Yalnızlık İle Başa Çıkma

Yalnızlık, hem duygusal hem de sosyal bileşenleri kapsayan karmaşık bir duygudur ve bu durum göz önüne alındığında yalnızlığa ilişkin çeşitli tedaviler uygulanmıştır (Ernst ve Cacioppo, 1999, 13). Farklı şekillerde yaşanabilen yalnızlığın, başa çıkma yöntemleri değişiklik gösterebilmektedir (Duy, 2003, 44). Yalnızlıkla başa çıkmada yalnızlığın sebepleri ve kaynakları, aile ve eğitim-öğretim yaşantıları, arkadaş ilişkileri gibi sosyal ilişki durumları dikkate alınmalıdır (Körler, 2011, 33). Bunlara ek olarak, bireylerin yalnızlıkla baş etme biçimleri ve kültürel yapı önemli ölçüde ilişkili olup, kültürel farklılıkların da seçilen stratejide etkililiği bulunmuştur (Rokach, 1999, 217-229).

Yalnızlıkla baş etmek için bilişsel davranışçı terapi, utangaçlık grupları ve sosyal beceri eğitimi yaklaşımlarının (Rook ve Peplau, 1982, 351-378), dikkat dağıtan ve hoşa giden aktivitelerde bulunmanın (Jones ve Hebb, 2003, 8) etkili olduğu belirtilmektedir. Ergenlerin müzik dinleme veya televizyon izleme, birileriyle konuşma ve yapacak bir şey bulma olmak üzere üç yöntemi kullandıklarına ulaşılmıştır (Moore ve Schultz, 1983, 98-99). Ayrıca kendini etkinleştirme, ilişki arama, edilgen etkinlik, düşünme-hayal etme ve okuma-ders çalışmanın sık kullanıldığının görüldüğü araştırma sonuçları da ortaya çıkmıştır (Eskin, 2001, 10).

Rook (1984, 1391-1392)'a göre yalnızlıkla başa çıkma konusunda kullanılacak müdahalelerin üç temel amacı bulunabilmektedir. Bunlardan ilk amaç, bireyin doyurucu kişilerarası bağlar ve ilişkiler kurmasına yardım etmektir. Diğer amaç depresyon, madde kullanımı, intihar gibi yalnızlığın arkasından gelebilecek daha ciddi durumların önlenmesine odaklanmaktır. Son amaç ise yalnız bireylere yardım etmekten çok, yalnızlığı önlemektir.

Rokach (1999, 219-220)'a göre ise yalnızlık ile başa çıkma, kavramsal olarak üç ayrı halde incelenmektedir. Bunlar:

1. Kabul ve Kaynak Geliştirme: Yansıma ve Kabul, Kendini Geliştirme ve Anlama, Din ve İnanç'ı içermektedir. Burada en belirgin özellik, kişinin duygular ve düşünceler konusunda artan farkındalığı ve zaman zaman evrendeki duruşuna yansımalarının olmasıdır. Bu türden bir yansıma, daha yüksek bir güce bağlanma, evrensel gerçeklerin açıklamasını ve yaşamın anlamını bulma arzusuyla ilişkili gibi görünmektedir.
2. Sosyal Köprüler İnşa Etmek: Sosyal Destek Ağı ve Artan Faaliyet'i içermektedir. Yalnız bireyin başkalarıyla yeniden bağ kurabileceği sosyal köprüler inşa etme çabası vurgulanmaktadır. Bireyin sevme ve sevilmesi, ilişki kurabilmesi sosyal destek ağı geliştirerek artmaktadır.
3. Uzaklaştırma ve Reddetme: Yalnızlıkla yüzleşememeyi içermektedir. Bu yaklaşımın, yalnızlığın acısını kısa sürede engelleyebildiği öne sürülse de sürekli olarak yalnızlıkla başa çıkmak için yeterli olmayabilmektedir.

Yalnızlığın gelişimsel bir süreç olarak görülmesinin terapötik olarak faydalı olduğunu belirten Young (1982, 391), yalnızlıkla baş etmede 6 basamaktan geçildiğini söz etmektedir. Bu basamaklar kesin değişmez yapıda değildir ve bir üst

basamağa geçiş genellikle bir önceki basamağın başarılmasını gerektirmektedir. Bu 6 basamakta ise amaçlar yer almaktadır. Teşhis tamamlanıp temel bilgiler alındıktan sonra ise danışanın hangi düzeyde olduğuna karar verilir. Bu düzey belirlendikten sonra danışman, danışanla beraber onun bir üst basamağı başarmasını önleyen bilişsel, duygusal ve davranışsal engelleri belirleme sürecine başlar. Belirtilen 6 basamaktaki temel amaçlar ise şunlardır:

1. Tek başına vakit geçirme konusunda üzüntü ve kaygının üstesinden gelmek.
2. Bir grup arkadaşla etkinliklere katılmak.
3. Güvenilir bir arkadaşla karşılıklı kendini açmak.
4. Yakın, uygun karşı cinsten bir eşle tanışmak.
5. Uygun bir eşle yakınlık geliştirmeye başlamak.
6. Göreceli olarak uzun bir süre uygun bir eşe duygusal olarak bağlanmak.

2.1.6. Yalnızlık Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Yalnızlık kavramını açıklamaya yönelik yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu kavram Psikanalitik Yaklaşım, Varoluşçu Yaklaşım, Danışan Merkezli Yaklaşım, Bilişsel Yaklaşım, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım, Etkileşimsel Yaklaşım ve Gerçeklik Yaklaşımı başlıkları altında incelenmektedir.

2.1.6.1. Psikanalitik Yaklaşım

Yalnızlığın bilinen ilk psikolojik analizini yayınlayan Zilboorg, yalnızlık ile yalnız olmayı birbirinden ayırmıştır. Zilboorg'a göre yalnız olmak özel birini kaybetmekten kaynaklanan normal ve geçici bir durumken; yalnızlık ise daha bunaltıcı, baskın ve süreğen olup, kalbi kemiren bir solucan gibidir. Ayrıca yalnızlık megalomaninin, narsisizmin ve düşmanlığın temel özelliklerini yansıtmaktadır. Yalnız birey, kişisel her şeyi yapabilmenin çocuksu duygularını korumaktadır (Zilboorg, 1938'den aktaran Perlman ve Peplau, 1982, 124).

Geçtan (1998, 32-43, 303-305), yalnızlık konusu ile ilgili Freud ve Fromm'un görüşlerine değinmiştir. Freud'dan söz edildiğinde, gelişim kuramındaki bazı dönemler üzerinde durulmuştur. Bunlardan biri oral dönemdir. Bu dönemde bebeğin ilk sevgi objesinin anne olduğu ve anneye geliştirilen bağlılığın özelliğinin, ilerleyen hayatta önem taşıyacak bireylere yönelik geliştirilecek duygu ve tutumların

belirlenmesinde son derece önemli olduğu vurgulanmaktadır. Bir diğer dönem olan anal dönemde, barışçı yollardan tuvalet eğitimlerinin tamamlanmaması halinde, uyumlu olmayan karakter özellikleri geliştirildiği ve annenin anlayışlı olmamasının yalnızlık duygusu oluşturduğu belirtilmektedir. Bu yalnızlık duygusunu ise dışkı tutmanın sağladığı dolgunluk duyusuyla yok etmeye çabalayan veya kontrolü kaybettiği anlarda çok fazla cezalandırılmış olma neticesi dışkı boşaltmaya karşı korku geliştiren çocuklarda aşırı düzenlilik, inatçılık, cimrilik gibi eğilimler gözlemlendiği ifade edilmektedir. Genital dönemde ise ergen bireyin ebeveyne olan bağımlılıktan uzaklaşarak, ailenin dışındaki karşı cinsten bireylerle ilişkiler kurabilme üzerinde durulmaktadır. Karşı cinse olan ilginin yanında, grup etkinliklerine katılma ve toplumsallaşma gibi özelliklerin olabileceği ifade edilmektedir. Bir diğer taraftan; Fromm'un, insanın birbirinden ve doğadan ayrılmış olmasıyla, soyutlanmışlık ve yalnızlık hissedildiği görüşü üzerinde durduğu belirtilmiştir. Doğal ve toplumsal dünya ile olan bağlardan giderek kopmak, bireyleşme sürecini işaret etmektedir ve bu sürecin sonuçlarından biri de gittikçe artan yalnızlıktır. İnsanı dış dünyaya bağlayan bağlar ait olma ve güven duygusu verse de, birey bu bağlarını kesmedikçe özgürleşememektedir. Çocuğun bu bağlardan kopmasıyla, başkalarından ayrı varlık olduğunu da yalnızlığını da fark etmeye başlaması söz konusudur. Bu durum çocukta kaygı ve biçarelik oluşturmaktadır. İnsan, bireyleştiğinde dünyanın çeşitli tehlikeleriyle yüzleşir ve kendi başına kalır. Bu hal ise kişinin bireyselliğinden vazgeçip, yalnızlıktan ve çaresizlikten uzaklaşmaya çabalamasına sebep olabilmektedir.

Sullivan'a göre insanların ilişkilerinde yakınlık kurma ihtiyacı bulunmaktadır. Bu ihtiyaç ilk olarak, bebeğin dokunma ihtiyacı ile başlamaktadır ve ergenlik öncesinde yakın bir arkadaşa duyulan ihtiyaca dönüşmektedir. Yetişkinlikte yaşanılan yalnızlığın kökleri ise çocukluk döneminde yatmaktadır. Çocukluk döneminde ebeveynleriyle hatalı etkileşimden dolayı sosyal becerilerinden yoksun olan gençler, yakın ilişkiler geliştirmekte güçlük yaşamaktadırlar. Yakın ilişki ihtiyacının karşılanmaması ise yalnızlığa yol açabilmektedir (Sullivan, 1953'ten aktaran Perlman ve Peplau, 1982, 124). Ayrıca kişilik gelişiminde sekiz basamak belirleyen Erikson (1967, 255-258), "Yakınlaşmaya Karşı Yalıtılmışlık" basamağında, yakınlaşmanın yerine getirilemediği durumda soyutlanmanın yaşanacağını vurgulamaktadır.

Klein (1984, 300) yalnızlığın patolojik boyutunu vurgulamıştır. Burada belirtilen yalnızlık, bireyin sevildiği, etrafında insanların olduğu durumda dahi yaşadığı "içsel yalnızlık"tır. Bir dereceye kadar herkes tarafından yaşanılan bu yalnızlık, bebeğin psikotik kaygılarının türevleri olan paranoyak ve depresif kaygılardan kaynaklanmaktadır. Bu kaygılar ise her bireyde bir ölçüde bulunmakla birlikte, hastalıkta aşırı derecede güçlüdür. Bu nedenle yalnızlık, hem şizofrenik hem de depresif doğadaki hastalıkların bir parçası olarak ifade edilmiştir.

2.1.6.2. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu yaklaşım, insanın yalnız olduğunun üzerinde durmaktadır (Altıntaş ve Gültekin, 2003, 204). Ancak varoluşçulara göre yalnızlık bir patoloji değil, insanlığın esas durumunun gerçekçi farkındalığıdır. Bu açıdan, yalnız kişiler sadece açıkça gerçeği görebilenlerdir. Yalnızlığı yönetme, dikkati başka yöne çekmeyi içermektedir. Bunlar; yaratıcılık, özgecilik veya dostlukta anlam bulma ya da diğer insanlara, örgütlere ve nedenlere odaklanmadır (Bahr, 2003, 873).

Varoluşçu kuramcılar, insanları yalnızlık korkularını aşmaları ve yalnızlığı olumlu olarak kullanmaları yönünde desteklemektedirler. İnsanların yalnızlıklarıyla nasıl yaşayabildikleri sorusu üzerinde sıklıkla dururlar. Ancak genel anlamda yalnızlığın köklerini araştırmazlar ve yalnızlığın olasılığını artıran ya da azaltan öğelerin ne olduğuyla ilgilenmezler (Perlman ve Peplau, 1982, 126).

Ayrıca bu kuramcılara göre yalnızlık duygusu, onay almak için bir başkasına bağımlı olunmadığının fark edilmesiyle meydana gelmektedir. Kişi yalnızken kendisine katlanamıyorsa, yaşanan birliktelikten başkasının fayda sağlayacağını nasıl bekleyebilir sorusu sorulmaktadır. Buna ek olarak, başka birileriyle somut ilişkiler kurmadan önce, kişinin kendi kendisiyle iletişim kurmasının gerekliliği ve önemi ifade edilmektedir (Corey, 2008, 158-159).

Bu yaklaşımın önde gelen ismi Moustakas'a göre ise yalnızlık kaygısı ve gerçek yalnızlık ayırt edilmiştir. Yalnızlık kaygısı, bireyin yaşama dair önemli sorgulamalar yapmasından alıkoyan ve sürekli olarak diğer insanlarla faaliyet içinde olma arayışını harekete geçiren bir savunma sistemidir. Gerçek yalnızlık ise bireyin yüzleştiği doğum, ölüm, trajedi, değişim gibi hayatın önemli öğelerinden kaynaklanmaktadır. Birçok teorisyenin aksine, Moustakas'ın yalnızlık üzerine olumlu bir bakış açısı bulunmaktadır. Moustakas, yalnızlığın acı verici olabileceğini inkar etmese de

yalnızlığı üretken ve yaratıcı bir durum olarak görmektedir (Moustakas, 1961; 1972'den aktaran Perlman ve Peplau, 1982, 126).

2.1.6.3. Danışan Merkezli Yaklaşım

Bireylerin diğer bireylerle gerçek ilişkisinin hiç olmadığını hissettiğinde meydana gelen yalnızlık söz konusudur. Birçok insanda yakın kişisel ilişki korkusu bulunmaktadır ve bunun gibi bazı faktörler, insanların başkalarından uzaklaşmışlık hissetmelerine sebep olmaktadır. İnsanın en yalnız olduğu zaman ise dış kabuğundan (dünyaya göründüğü yüzünden), kaybettiği şeyler olduğu zamandır. Bu durumda, bireylerde kendisinin kabul edilmez ve ilgi görmez biri olduğu inancı var olmaktadır. İnsanlar küçüklüğünden bu yana, kendisine göre önemli olan kişiler tarafından onaylandığı şekilde davrandığında daha fazla sevilebileceğini öğrenmektedir ve dolayısıyla dış dünyayla bağ kurduğu bir dış davranışlar kabuğu meydana getirmeye başlamaktadır. Ayrıca, bireyler içindeki kişiliğinin bir başkası tarafından olduğu gibi öğrenildiğinde sevilmeyeceğini zannedip, başkalarına karşı yabancılaşma duygusu geliştirebilmektedir. Fakat içinde var olan gerçek kişiliğiyle hareket ettiğindeyse, diğer bireylerle ilişki kurup kuramayacağını anlayabilmekte veya yalnızlık yükü azalabilmektedir. Son olarak, etkileşim gruplarından söz edildiğinde ise bireylerin bu gruplar içinde yalnızlıktan genelde uzaklaşabildiği ifade edilmektedir (Rogers, 2003, 135-147).

2.1.6.4. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel süreçler, yalnızlık deneyimini etkileyebilmektedir (Perlman ve Peplau, 1984, 23). Bilişsel yaklaşımı savunanlara göre yalnızlık, bireyin sahip olduğu ve sahip olmayı arzu ettiği sosyal ilişkiler arasında uyuşmazlık/çelişki algılandığında yaşanılmaktadır (Sermat, 1978'den, Peplau ve Perlman, 1979'dan aktaran Peplau ve Perlman, 1982, 5). Ancak bu uyuşmazlık, doğrudan yalnızlığa yol açmamaktadır (Perlman ve Peplau, 1981, 45).

Peplau, Miceli ve Morasch (1982, 135-151) ise bilişsel çelişki/uyuşmazlık modelleri (cognitive discrepancy models) ile yalnızlık için nedensel atıflar/yüklemeler üzerine açıklamalarda bulunmuşlardır. Uyuşmazlık modeli, yalnız bireyin kendi sosyal hayatını nasıl algıladığına ve değerlendirdiğine odaklanmaktadır. İki kişi benzer sosyal ilişkilere sahip olsa da, biri bu durumdan memnunken diğeri yalnız hissedebilmektedir. Ayrıca yalnızlık düzeyinin azaltılması veya arttırılması, bireyin

ilişkilere dair öznel ölçütlerindeki değişikliklerle olabilmektedir. Yalnızlığın nedenine ilişkin yapılan yüklemeler ise bireyin duygularını, davranışlarını, geleceğe dair beklentilerini ve baş etme tepkilerini etkileyebilmektedir.

2.1.6.5. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Danışanların farklı yalnızlık grupları/kümeleri içinde yer alabildiklerini belirten Young (1982, 379-406), bununla birlikte her gruba özgü duygu, davranış ve biliş olduğundan söz etmektedir. Ayrıca, bu grupların yalnızlığı tanımlamadığını aksine bireyin yalnızlık duygusu yaşamasına hazırlayıcı bir niteliğe sahip olduğunu ve yalnızlığı sürdürdüğünü ifade etmektedir. Belirtilen yalnızlık grupları şu şekilde tanımlanmıştır:

1. Tek Başına Olmaktan Mutsuzluk Duyma: Tek başına yapacak bir şeyleri olmadıkları, her zaman tek başına olacakları gibi tipik otomatik düşünceler bulunmaktadır. Yardım olmadan problemlerle baş edemeyecekleri, tek başına bir şeyler yapmaktansa hiçbir şey yapmamanın daha iyi olduğu gibi tipik uyumsuz varsayımlar bulunmaktadır. Tek başlarına düşük düzey aktivitelerle zaman geçirme tipik davranışların ve kaygılı, canı sıkkın, üzgün gibi tipik duyguların olması söz konusudur.
2. Düşük Benlik Kavramı: Bireyin kendisi hakkında çirkin, sıkıcı, donuk, istenmeyen olduğuna dair otomatik düşünceleri vardır. İnsanların, diğer insanların hatalarına hoşgörüsüz yaklaştıkları gibi uyumsuz varsayımlarda bulunurlar. Diğer bireylerden kaçınma davranışı ile değersiz, üzgün, umutsuz hissetme duyguları yer almaktadır.
3. Sosyal Kaygı: Böylesi bir durumda nasıl davranacağını bilemediği, diğer kişilerin yanında kendisini rahat hissetmediği gibi otomatik düşüncelere sahiptirler. İnsanların sürekli kendisini yargıladığı, eğer hata yaparsa insanların kendisiyle alay edeceği veya reddedeceği varsayımları yer almaktadır. Diğer insanlardan kaçınma davranışı ve soyutlanmış, çekingen, kaygılı olmak üzere tipik duygular bulunmaktadır.
4. Sosyal Uyumsuzluk: Kimsenin kendisini sevmediği ve neden böyle olduğunu bilmediği, insanların kendisiyle dalga geçtiği ve kendisinden uzak durduğu otomatik düşünceleri vardır. Sosyal durumlarda becerilerinin olmaması,

düşük düzey empati duymaları gibi tipik davranışları ve üzüntü, dışlanmışlık, hayal kırıklığı gibi tipik duyguları yer almaktadır.

5. Güvensizlik: İnsanların çoğunu sevmeme, hiç kimseye güvenmeme gibi otomatik düşünceler ile birçok insanın sadece kendisini düşündüğü gibi uyum bozucu varsayımlar bulunmaktadır. Arkadaşlıklardan uzak durma gibi tipik davranış, acı duyma ve soyutlanmış gibi tipik duygular gözlemlenmektedir.
6. Sınırlama: Diğer insanlarla iletişime girememe, problemleriyle insanları sıkmak ve boğmak istememe gibi otomatik düşünceleri vardır. Düşündüklerini eğer insanlar bilirse, kendisinin reddedileceği ya da kendisiyle dalga geçileceği gibi varsayımları taşımaktadırlar. Düşük düzeyde kendisini açma davranışı ve psikolojik soyutlanmışlık duygusu bulunmaktadır.
7. Eş Seçiminde Problemler: Karşı cinsle tanışacak bir yer olmadığı, birlikte olduğu erkeklerin/kadınların sonunda kendisini her zaman üzdüğü, kimsenin son sevgilisi kadar olamadığı, arkadaşları veya toplum tarafından çekici bulduğu eşlerin kabul edilmeyeceği gibi otomatik düşünceler yer almaktadır. Eğer yeterince uğraşırsa, her zaman istediği erkeğin/kadının kendisini sevmesini sağlayabilme, mükemmel erkeği/kadını bulup azla yetinmeme varsayımları vardır. Yakın ilişkiler başlatmada düşük düzeyde girişim veya uygun olmayan eşlerin seçimi tipik davranışları ile ümitsizlik, hayal kırıklığı, acı duyma, duygusal boşluk gibi tipik duygular bulunmaktadır.
8. Yakınlığı Reddetme: Tekrar kırılma ve üzülme riskini almayacağı, kendisinde yolunda gitmeyen şeylerin var olduğu gibi otomatik düşünceler yer almaktadır. Geçmişte yaptığı hataları muhtemelen düzeltemeyeceği, tekrar kırılma ve üzülme riskini göze almaktansa, yalnız olmanın daha iyi olduğu varsayımları bulunmaktadır. Yakın ilişkilerden kaçınma davranışı ve suçluluk, değersizlik, duygusal boşluk, ümitsizlik, acı duyma gibi duygular gözlemlenmektedir.
9. Cinsel Kaygı: Kendisinin iyi bir sevgili olmadığı, rahat ve doğal olamadığı, seksten zevk alamadığı gibi otomatik düşünceler yer almaktadır. Seksin, diğer kişinin değerlendirdiği bir performans olması gibi varsayımlar bulunmaktadır.

Cinsel etkinliklerden uzak durma davranışı ve duygusal uzaklığı, cinsel hayal kırıklığı, kaygı, utanç gibi duygular yer almaktadır.

10. Duygusal Bağlanma İle İlgili Kaygı: Kişinin, karşısındaki kişiyi yeterince mutlu ve tatmin edememe, kendisini kapana kısılmış hissetme gibi otomatik düşünceler bulunmaktadır. İki insanın eşit düzeyde birbirlerini çekici bulmadığı bir ilişkiye sahip olmanın dürüstçe olmadığı, eğer çok yakınlaşırsa bağımsızlığını kaybedip kendisine zaman ayıramayacağı gibi varsayımlar yer almaktadır. Uzun süreli yakın ilişkilerden uzak durma ve duyguları ifade etmede güçlük tipik davranışları görülmektedir. Kapana kısılmışlık, kaygı ve karışık duygular yaşanabilmektedir.
11. Güvensiz Pasiflik/Edilgenlik: İlişkideki problemlerin hep kendi hatası olduğu, devamlı olarak eleştirildiği, ilişkiden istediklerini alamadığı gibi otomatik düşünceler yer almaktadır. Eğer kendisi birisi tarafından eleştiriliyorsa, bunun doğru olduğu ve eleştirildiği zaman, bunun kişinin kendisinden ayrılacağı anlamına geldiği varsayımları bulunmaktadır. İlişkilerde atılganlık eksikliği tipik davranışı ile çaresizlik, hayal kırıklığı, çelişik duygular, güvensizlik, kaygı, öfke olmak üzere tipik duygular vardır.
12. Gerçekçi Olmayan Beklentiler: Değişmesini istediği halde, partnerinin belli şeyleri doğru olarak yapamayacağı, partnerinin ilk ilişkiye başladığındaki düşündüğü kişi olmaması gibi otomatik düşünceler yer almaktadır. Neredeyse her şeyi doğru ve yanlış yapmanın yolları var ve bunların neler olduğunu kendisinin bildiği, partnerinin yaptığı hatalara karşı hoşgörü göstermek zorunda olmadığı, kendisini hayal kırıklığına uğratacak birisiyle olmaktansa yalnız yaşamanın daha iyi olduğu gibi tipik uyumsuz varsayımlar bulunmaktadır. İlişkilerin gereksiz yere sona erdirilmesi tipik davranışı ve hayal kırıklığı, öfke, düşmanca duygular, sabırsızlık gibi tipik duygular olması söz konusudur.

2.1.6.6. Etkileşimsel Yaklaşım

Etkileşimsel yaklaşımın önde gelen sözcüsü olan Weiss'in yalnızlık hakkında yaptığı açıklamalar, iki sebepten dolayı bu kuram içinde değerlendirilmektedir. Birincisi, yalnızlığın sadece kişilik faktörlerinin ya da durumsal faktörlerinin bir işlevi olmadığı ancak bu iki faktörün etkileşiminin ürünü olduğu vurgulanmıştır. İkincisi

ise bireyin sosyal etkileşimleri önemli sosyal gereksinimleri sağlamada yeterli olmadığı zaman bu durumun yalnızlıkla sonuçlandığı belirtilmiştir. Ayrıca duygusal ve sosyal yalnızlık olmak üzere iki tür yalnızlıktan söz eden Weiss'e göre duygusal yalnızlık, bireyin eş veya sevgili gibi yakın ve samimi bir bağlanma yoksunluğundan kaynaklanırken; sosyal yalnızlık ise bireyin anlamlı bir arkadaşlık ilişkisinin veya toplum duygusunun bulunmamasından kaynaklanan bir durumdur. Son olarak ise Weiss'e göre yalnızlık normal bir durumdur ve şimdiki yaşam şartları bireylerin yalnızlık yaşamalarında anahtar role sahiptir (Weiss, 1973'ten aktaran Perlman ve Peplau, 1982, 127-128).

2.1.6.7. Gerçeklik Yaklaşımı

Gerçeklik terapisine göre, hayatın ilk altı yılında negatif veya pozitif kimlik geliştirilmektedir. Negatif kimliğe sahip bireyler, kendileri ve başkaları hakkında olumsuz düşünürken; pozitif kimliğe sahip kişiler ise değerli olduklarına inanıp, bunu etraflarındaki kişilere de hissettirmektedirler. Bunlarla birlikte gerçeklik terapisinde, sevme ve sevilme ile kendimizin ve başkalarının değerli olduğunu hissetme gereksinimleri vurgulanmaktadır. Sevgi ve değer karşılanmadığı takdirde acı, yalnızlık ve başarısız kimlik sonuçları ortaya çıkmaktadır (Altıntaş ve Gültekin, 2003, 187-188).

Ayrıca seçim teorisinde, hiç yakın ilişkisi bulunmayan kişilerin, daima yalnız ve kötü hissettikleri belirtilmektedir. Bu kişiler için yarın iyi hissetmenin garantisi yoktur. Çünkü yarın da bugünkü kadar yalnız olacaklardır. Buna ek olarak, yalnız bireylerin mutlu bireylerin aksine, kısa süreli zevkler üzerine odaklandıkları ifade edilmektedir (Glasser, 1999, 30).

2.1.7. Yalnızlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde; alanyazında yalnızlık ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalardan bazı örnekler verilmiştir. Yurt dışında ve yurt içinde yapılan araştırmalar ayrı başlıklarda incelenmiştir.

2.1.7.1. Yalnızlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkilendirildiği görülmektedir. Goswick ve Jones (1981), toplamda 194 üniversite öğrencisinin katılım sağlamış olduğu iki çalışmada yalnızlık, uyum ve benlik

kavramı üzerinde durmuşlardır. Araştırma sonuçlarına göre yalnızlığın daha fazla ben merkezli olma, daha olumsuz benlik kavramına sahip olma ve daha az uyum ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Goswick ve Jones (1982), başka bir çalışmada ise yalnızlığın çeşitli değişkenlerle ilişkisini araştırmışlardır. Bu çalışmaya 192 üniversite ve 92 lise öğrencisi katılmıştır. Sonuçlara ayrı ayrı bakıldığında, üniversite öğrencilerindeki yalnızlık; sosyal yetenek, algılanan onay/kabul, sosyal katılım/bağlılık ve sosyal düzenlilik ile negatif ilişkiliyken, anne-baba ilgisizliği, yabancılaşma, aşağılık duygusu ve negatif okul tutumları ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Lise öğrencilerinde ise aşağılık duyguları, olumsuz okul tutumları ve yabancılaşma yalnızlığın pozitif yordayıcıları olarak saptanırken; sosyal kabul, sosyal bütünleşme ve sosyal yetenek yalnızlığın negatif yordayıcıları olarak saptanmıştır.

Moore ve Schultz (1983) ergenlikte yalnızlık, yalnızlıkla baş etme, yalnızlık özellikleri/atıfları ve kişisel özellikler ile ilgili çalışma yapmıştır. 99 ergenin katılmış olduğu bu çalışmaya göre yalnız ergenlerin, sosyal risk almak için daha az istekli olduklarına ulaşılmıştır. Ayrıca yalnızlık; öz-bilinç, sürekli kaygı, dış kontrol odağı ve sosyal kaygı ile pozitif ilişkili bulunurken, mutluluk ve yaşam doyumuyla negatif olarak ilişkili bulunmuştur. Buna ek olarak, ergenlerin çoğunlukla müzik dinleyerek ya da televizyon izleyerek yalnızlıkla baş ettikleri sonucu elde edilmiştir.

Wittenberg ve Reis (1986) yalnızlık, sosyal algı ve sosyal beceriler üzerine araştırma yapmıştır. Araştırmaya, üniversite ilk yılda kampüs bölgesindeki yurtlarda oda arkadaşı olup, daha önce birbirini tanımayan 69 birey katılmıştır. Araştırma sonuçları; yalnız bireylerin ilişki kurma ve sürdürme becerilerinde daha yetersiz olduğunu göstermiştir.

Lamm ve Stephan (1987) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, bazı değişkenler ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 154 bireyin katılım sağladığı araştırmanın bulgularına göre yalnızlığın; fiziksel çekicilik, çekingenlik ve sosyal temas zorluğu ile anlamlı ilişkide olduğu saptanmıştır. Cinsiyet ile ilgili ise anlamlı bir fark bulunmadığına ulaşılmıştır.

Booth, Bartlett ve Bohnsack (1992) yalnızlık, utangaçlık ve mutluluk duyguları arasındaki ilişki üzerinde çalışma yapmışlardır. Bu çalışma 55 üniversite öğrencisi ile

yürütülmüştür. Sonuçlara bakıldığında; yalnızlık ile utangaçlık arasında pozitif ilişki saptanırken, yalnızlık ile mutluluk arasında ters ilişki saptanmıştır.

Rokach ve Neto (2000), yalnızlıkla başa çıkmada kültürel geçmişin etkisini araştırmışlardır. Yaşları 13-18 arasında değişen, Kanada ve Portekiz'den 306 ergenin yalnızlıkla başa çıkmada kullandıkları yararlı stratejileri içeren 86 maddelik anket uygulanmıştır. Stratejiler arasında kendini geliştirme ve anlama, kabul ve yansıtma, sosyal destek ağı, artan aktivite, uzaklaşma ve inkar, din ve inanç yer almıştır. Araştırma sonucuna göre iki kültürün gençlerinin yalnızlıkla baş etmede farklı stratejileri kullandıkları bulunmuştur. Kanadalı bireylerin, din ve inanç, uzaklaşma ve inkar, kendini geliştirme ve anlama alt ölçeklerinde Portekizli bireylere göre anlamlı daha yüksek puan aldıkları gözlemlenmiştir.

Swami ve diğerleri (2007), 172 tıp öğrencisinde yalnızlık, yaşam doyumu, genel sağlık ve depresyon ile ilgili çalışma yapmışlardır. Çalışma sonuçlarında, yaşam doyumu ve benlik kavramı değişkenleriyle, yalnızlık arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif ve anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Bunun aksine, yalnızlık ile depresyon arasında ise pozitif ve anlamlı korelasyon saptanmıştır.

Yalnızlık ve psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalara dikkat edildiğinde, Rew ve diğerlerinin (2001) yaptıkları araştırmayla karşılaşılmaktadır. 15–22 yaş arasındaki 59 evsiz ergenin katıldığı bu araştırmanın içeriklerinden biri de yalnızlık ile psikolojik sağlamlık üzerinde durulmuş olmasıdır. Araştırma sonuçlarından bazılarına bakıldığında; sağlamlık ile yalnızlık, yaşamı tehdit edici davranışlar, umutsuzluk, sosyal iletişimsizlik arasında anlamlı negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Ayrıca sağlamlık, yalnızlık, yaşamı tehdit edici davranışlar, umutsuzluk ve sosyal iletişimsizliğin cinsiyet faktörü açısından anlamlı farklılıklar göstermediği de saptanmıştır.

Bu araştırmaya ek olarak Perron, Cleverley ve Kidd (2014)'in araştırması da görülmektedir. Evsiz gençlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik sıkıntı üzerinde durulan bu araştırmaya, 15-21 arasında yaşları olan 47 gencin katılımı sağlanmıştır. Araştırma bulgularından biri, sağlamlığın yalnızlık ile negatif korelasyonunun bulunmuş olmasıdır.

Yalnızlık ve aleksitimi üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, Qualter ve diğerlerinin (2009) yaptıkları çalışmayla karşılaşılmaktadır. 224 üniversite

öğrencinin katılım sağladığı çalışmalarında yalnızlık, aleksitimi ve kişiler arası güvensizlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonuçlarına bakıldığında, aleksitimi ile aile ilişkilerinde yalnızlık, sosyal ilişkilerde yalnızlık ve romantik ilişkilerde yalnızlık arasında doğrudan bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca bu ilişkiye, kişiler arası güvensizliğin kısmen aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Son olarak ise Saleem ve diğerlerinin (2015) çalışması da görülmektedir. Yaşları 18-25 arası değişen 240 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleşen bu çalışmada; yalnızlık, aleksitimi ve kişiler arası problemler ele alınmıştır. Sonuçlar incelendiğinde; aleksitiminin, yalnızlığı ve kişiler arası problemleri anlamlı olarak yordadığına ulaşılmıştır. Diğer sonuçlara bakıldığında ise yalnızlık ve aleksitimi arasında anlamlı pozitif yönde korelasyon saptanmıştır. Ayrıca, hem aleksitimi ile kişiler arası problemler arasında hem de yalnızlık ile kişiler arası problemler arasında anlamlı pozitif yönde korelasyon bulunmuştur.

2.1.7.2. Yalnızlık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde, yalnızlık ile farklı farklı değişkenlerin değerlendirildiği gözlemlenmektedir. Demir (1990), bazı faktörlerin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkilerini araştırmıştır. 709 üniversite öğrencisinin katıldığı bu araştırmada, öğrencilerin bireysel, sosyal ve aileleriyle ilgili özellikleri dikkate alınmıştır. Sonuçlara bakıldığında ise kız öğrencilerin erkeklerden, yakın arkadaş sayısı fazla olanların az olanlardan, serbest zamanını başkalarıyla geçirenlerin tek başına geçirenlerden, yeni sosyal ilişkiler kurmaya istekli olanların isteksizlerden, çevresinden sosyal destek alanların almayanlardan, sorunlarını başkalarına açanların kimseye açmayanlardan, sosyal becerilerini yeterli görenlerin yetersiz görenlerden, akademik yönden başarılı olanların başarısızlardan daha az yalnızlık ortalamasına sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık üzerinde bölüm, sınıf, yaş, karşı cinsle duygusal ilişki durumu, hayatın çoğunun geçirildiği yerleşim merkezi, barınma türü, yer değiştirme sıklığı, televizyon seyretme sıklığı, aile yapısı ve ailedeki çocuk doğum sırası etmenlerinin ise etkilerinin önemli olmadığı saptanmıştır.

Buluş (1997), üniversitede öğrenim gören öğrencilerde yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelemiştir. 482 öğrencinin katıldığı çalışma sonuçlarına göre cinsiyet, gelinen yerleşim birimi ve barınma türü ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Ancak sosyal ilişkilerden alınan doyum düzeyi arttıkça

yalnızlık düzeyinin düştüğü bulunmuştur. Bölümlere göre değerlendirildiğinde fen ve teknik bilimlerde öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık düzeyinin sosyal bilimlerde öğrenim görenlere göre daha düşük olduğu, sınıf düzeyine göre değerlendirildiğinde ise yalnızlık puan ortalamasının en yüksek birinci sınıfta görüldüğüne ulaşılmıştır.

Hamarta (2000), üniversite öğrencilerinde cinsiyet, bölüm, sınıf, barınma türü, yetişmiş olduğu yer gibi bazı değişkenlerin, yalnızlık ve sosyal beceri düzeyleri üzerine etkilerini değerlendirmiştir. Yalnızlık ile sosyal beceri düzeyi arasında ters yönlü bir ilişkinin saptandığı bu araştırmanın diğer sonuçlarına bakıldığında; yalnızlık düzeyinin cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklılaştığı, erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin önemli düzeyde yüksek olduğu, bölüm ve barındığı yer değişkenlerinin öğrencilerin yalnızlık düzeyleri üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı, sınıf değişkenine göre yalnızlık düzeylerinin önemli düzeyde farklılaştığı ve dördüncü sınıftakilerin yalnızlık düzeylerinin birinci sınıftakilerin yalnızlık düzeylerine göre önemli düzeyde yüksek olduğu, yetiştiği yer değişkeni yönünden ise öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde önemli düzeyde farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur.

Büyükşahin (2001), 400 üniversite öğrencisinin katılmış olduğu çalışmasında, yakın ilişki kuran ve kurmayanları, yalnızlık, benlik saygısı, bağlanma stilleri, stres belirtileri ve stresle başa çıkma tarzları yönünden karşılaştırmıştır. Çalışma sonuçlarına göre romantik birlikteliği olmayan üniversite öğrencilerinin, duygusal yalnızlığı daha fazla hissettikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca toplumsal cinsiyetin, yalnızlık, bağlanma stilleri, stres belirtisi göstermeleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerinde anlamlı etkisi olduğu görülmüştür.

Duy (2003), üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlarını azaltmada, bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın etkililiğini incelemiştir. Bu araştırmada deney grubu, kontrol grubu ve plasebo grubu olmak üzere üç grup oluşturulmuştur. Deney grubunda 9, kontrol grubunda 14 ve plasebo grubunda 12 katılımcı yer almıştır. Deney grubuna bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı 12 oturum grupla psikolojik danışma uygulaması yapılmış, kontrol grubuna herhangi bir işlem uygulanmamış, plasebo grubuna ise 12 oturum terapötik etkisi olmayan etkinliklerden oluşan uygulama düzenlenmiştir. Araştırma sonucuna göre yalnızlık düzeyini ve fonksiyonel olmayan tutumlar

düzeyini azaltmada bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın etkili olduğu bulunmuştur.

Odacı (2004), yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma biçimleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla 316 üniversite öğrencisinin katılımıyla araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma biçimleri arasında anlamlı ilişkiler olduğuna ulaşılmıştır. Yalnızlık düzeyleri yüksek olanların stresle başa çıkma tekniklerini etkin olarak kullanamadıkları bulunmuştur. Ayrıca öğrencilerin yalnızlık düzeyleri düştükçe stresle başa çıkma biçimlerinden olan soruna yönelme ve sosyal destek arama düzeylerinin yükseldiği, sorunla uğraşmaktan kaçınma düzeylerinin ise düştüğü saptanmıştır.

Öksüz (2005), üniversite öğrencilerinde duyguların açılması eğitiminin yalnızlık düzeyine etkisini incelemiştir. Bu çalışmada deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Gruplara 22'şer katılımcı sağlanmıştır. Deney grubuna 10 oturumdan oluşan Duyguların Açılması Eğitimi uygulanırken, kontrol grubuyla herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre eğitim programına katılmayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin, bu programa katılan öğrencilerin yalnızlık düzeyine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca yalnızlık düzeyini düşürmede, duyguların açılması eğitiminin etkili olduğu belirtilmiştir.

Köse (2006), 314 lise öğrencisinin katılımıyla sosyal desteğin ve kişiliğin yalnızlık üzerindeki etkisini araştırmıştır. Yalnızlık ile aileden algılanan toplam sosyal destek ve arkadaşlardan algılanan toplam sosyal destek arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer sonuçlar incelendiğinde yalnızlığın; okul türü, cinsiyet, anne çalışma durumu değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ancak kardeş sayısı, algılanan gelir durumu, yalnızlık kavramı ile ilgili kendini değerlendirme biçimi, anne-baba birliktelik durumu, anne ve baba eğitim düzeyleri, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumu, insan ilişkilerini algılama biçimine göre farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca yalnızlık ile sıfat tarama listesi (ACL) alt boyutlarından duyguları anlama, yakınlık, karşı cinse ilgi, şefkat gösterme, ilgi gösterme, ideal benlik, özgüven, gösteriş, başarma, düzen, sebat, başatlık, kişisel uyum, kendini suçlama, otokontrol, erkeksi özellikler ve askeri liderlik arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Köse (2009), ailesiyle birlikte yaşayan ve yurtta kalan 670 lise öğrencisinin katılımıyla yaptığı diğer çalışmasında ise yalnızlık ve sosyal destek düzeylerini incelemiştir. Çalışma sonucunda, tüm öğrencilerin yalnızlık ve sosyal destek toplam puanlarının, ailesiyle beraber evde yaşama ve yurtta kalma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Buna ek olarak öğrencilerde sosyal destek düzeyleri azaldıkça yalnızlık düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Bu çalışmanın diğer sonuçlarında ise öğrencilerin tümünün yalnızlık toplam puanları cinsiyete göre değerlendirildiğinde anlamlı bir farklılık görülmüştür ve kız öğrencilerin yalnızlık toplam puanları erkek öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Kardeş sayısına göre evde ailesiyle yaşayan öğrencilerin yalnızlık toplam puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı ancak yurtta kalan öğrencilerin yalnızlık toplam puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Bununla birlikte bütün öğrenciler değerlendirildiğinde ise yalnızlık toplam puanlarının kardeş sayısına göre anlamlı olarak farklılaştığı da bulunmuştur. Yurtta kalan, evde ailesiyle yaşayan ve tüm öğrencilerin yalnızlık puanlarının ekonomik duruma göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanırken, ekonomik durumu düşük olanların yalnızlık puanlarının ekonomik durumu orta ve yüksek olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak, rehberlik servisinden yardım alma durumlarına göre evde ailesiyle yaşayan, yurtta kalan ve tüm öğrencilerin yalnızlık toplam puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediğine ulaşılmıştır.

Yalnızlık düzeyini azaltma üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, müzik terapinin de etkili olduğu bulunmuştur. Kurt (2014), yaşlılarda yalnızlık duygusu ve yalnızlık duygusu üzerinde müzik terapinin etkisini belirlemek için çalışma yapmıştır. Örneklemi 38 yaşlı katılımcıdan oluşan bu çalışmada, oluşturulan deney ve kontrol grubunun verilerine göre deney grubundaki yaşlı katılımcıların müzik terapi sonrası yalnızlık puan ortalaması, müzik terapi öncesi yalnızlık puan ortalamasından düşük bulunmuştur. Sonuç olarak yaşlı bireylerde yalnızlık duygusunu azaltmada müzik terapinin olumlu etkisi olduğu gözlemlenmiştir.

Yalnızlık ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin ele alındığı araştırmalar da bulunmaktadır. Güloğlu ve Karaırmak (2010), yalnızlığın yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve benlik saygısının incelenmesini amaçlamışlardır. 410 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı bu çalışmada, yalnızlık ile psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasında negatif yönde bir ilişki olduğu saptanırken,

psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı arasında ise pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca benlik saygısının % 28, psikolojik sağlamlığın % 6 düzeyinde yalnızlığı yordadığı görülmüştür.

Çalışmalar incelendiğinde, Altundağ (2013)'ın anne-babası boşanmış ergenlerde yalnızlık, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu üzerine yaptığı çalışma ile karşılaşılmaktadır. 144 lise öğrencisinden elde edilen verilerin sonucuna göre anne-babası boşanmış ergenlerin yalnızlık, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark saptanmamıştır. Fakat psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından olan okul desteği boyutunda erkek ergenlerin puanının daha düşük çıktığı görülmüştür. Yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında negatif yönde güçlü bir ilişki olduğu ve yalnızlığın psikolojik dayanıklılığı yordadığı bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu düzeylerinde hem kardeş sayısı hem de arkadaş sayısı yönünden anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Bir diğer çalışma ise Kılıç (2014)'ın bazı değişkenlere göre üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmadır. 673 katılımcının olduğu bu araştırmada, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Öğrencilerin algılanan anne-baba tutumu, anne baba birliktelik durumu, mutluluk algısı, gelecekten umutlu olma algısı ve beklentilerini gerçekleştirme algısına göre yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma saptanmıştır. Ayrıca yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, en uzun süreyle yaşadığı yerleşim yeri, algılanan anne-baba tutumu, mutluluk algısı, gelecekten umutlu olma ve beklentilerini gerçekleştirme algısına göre psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu görülmüştür.

Yalnızlık ve aleksitimi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde de Koçak (2003a, 2003b, 2005), Özdemir, Güreş ve Güreş (2011), Bucak (2018) tarafından yapılan araştırmalar görülebilmektedir. Koçak (2003b), 230 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı çalışmasında aleksitimi ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada, yalnızlık ve aleksitimi düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, cinsiyete ve kalınan yere göre aleksitimi puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. Koçak (2003a, 2005) bir diğer araştırmasında üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve aleksitimi düzeylerini azaltmada duygusal ifade eğitimi

programının etkili olup olmadığını değerlendirmiştir. Deney ve plasebo kontrol grupları oluşturulmuştur. Gruplar 15'er katılımcıdan oluşmaktadır. 11 oturumdan oluşan duygusal ifade eğitim programı, ağırlıklı olarak bilişsel davranışçı merkezlidir. Deney grubuna bu eğitimi programı uygulanırken, diğer gruba ise 3 oturumdan oluşan yalnızlık ve aleksitimi ile ilişkili olmayan etkinlik yapılmıştır. Öntest ve sontest uygulaması sağlanmıştır. Araştırma sonuçları, deney grubundaki üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve aleksitimi puanlarının, kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha çok azaldığını göstermiştir. Ayrıca, duygusal ifade eğitimi programının uzun süreli etkisinin olduğuna da ulaşılmıştır. Özdemir, Güreş ve Güreş (2011) tarafından 93 oryantring sporcusu ile yapılan çalışmada, cinsiyete göre aleksitimi puanlarının değişmediği ancak yalnızlık puanlarının değiştiği, oryantringçilerin aleksitimi düzeylerinde anne baba eğitim düzeyinin pozitif etki oluşturduğu, aleksitimi ile yalnızlık düzeyleri arasında orta düzeyde olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca aleksitimi ve yalnızlık puanlarının sporculuk deneyimine, yaşa, gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulguları da elde edilmiştir. Son olarak, Bucak (2018)'ın huzurevinde kalan 100 yaşlının katılım sağladığı çalışmasında ise yalnızlık ile aleksitimi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki gözlemlenmemiştir. Ayrıca yalnızlık ile aleksitimi ölçeği alt boyutlarından dışa dönük düşünme ve duyguları tanımada güçlük arasında anlamlı bir ilişki saptanmazken, duyguları söze dökmede güçlük arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

2.2. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde; psikolojik sağlamlık tanımları, psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörler, psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin özellikleri ve psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalar konusunda bilgilere yer verilmiştir.

2.2.1. Psikolojik Sağlamlık

Sağlamlık; psikiyatri, psikoloji, sosyoloji, genetik, epigenetik, sinirbilimi ve endokrinoloji gibi çeşitli disiplinlerden araştırmacılar tarafından incelenmektedir (Herrman ve diğ., 2011, 259). Latince "resilire" kökünden türemiş olan "resilience" sözcüğünün (Masten ve Gewirtz, 2008, 22), "esneklik, çabuk iyileşme gücü, zorlukları yenme gücü" (Bezmez, Blakney ve Brown, 2004, 365) olarak sözlük

anlamı bulunmaktadır. Literatürde ise bu sözcüğün; psikolojik sağlamlık (Karaırmak, 2006; Gizir, 2007; Oktan, 2008; Bahadır, 2009; Aydın, 2010; Arslan, 2015b; Deniz, Özer ve Uysal, 2015; Doğan, 2015; Ergün, O., 2016), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006), psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011; Ülker Tümlü, 2012; Altundağ, 2013) ve yılmazlık (Gürgân, 2006b; Kaner ve Bayraklı, 2010a; Savi Çakar, Karataş ve Çakır, 2014) olarak kullanıldığı görülmektedir.

Ergenlikteki ve çocukluktaki sıkıntılı yaşam durumlarına ilişkin olarak araştırılmaya başlanan psikolojik sağlamlık (Gizir, 2007, 113); travma, stres, olumsuz yaşam olayları ve diğer risk durumları gibi zorlu koşullar karşısında başarılı şekilde uyum sağlamayı tanımlamak için kullanılmaktadır (Fraser, Galinsky ve Richman, 1999, 136). Pozitif psikoloji yaklaşımının (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000, 5-14) vurguladığı bu kavram (Meredith ve diğ., 2011, 3); yaşamda karşılaşılan stresörlere karşın bireyin dayanabilme, üstesinden gelebilme ve gelişimini sürdürebilme yeteneğini ifade etmektedir (Mandleco ve Peery, 2000, 108). Ayrıca önemli zorluk, sıkıntı veya risk bağlamında pozitif uyumu kapsayan bir dinamik süreç olarak da değerlendirilmiştir (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000, 543; Masten ve Reed, 2002, 75). Yapılan tanımlar ve açıklamalar doğrultusunda bu kavram; stresten, psikolojik problemlerden, hastalıklardan veya olumsuz deneyimlerden kurtulabilme, iyileşebilme ve kendini toparlayabilme gücü olarak belirtilebilmekle birlikte, zorlu durumların üstesinden gelebilme ve yeni şartlara adapte olabilme yeteneği şeklinde de ifade edilmektedir (Doğan, 2015, 94).

Esasen uzun zaman boyunca ruh sağlığı uzmanları, biyolojik ve psikososyal risk faktörlerinin olumsuz etkileriyle ilgilenmişlerdir. Bu yaklaşıma göre şayet bir çocuk travmaya, ruhsal hastalığı olan ebeveyne, alkolizme ya da devamlı uyuşmazlık olan aile ortamına maruz kaldıysa, bunların sonucunda gelişimsel olarak problemlerin ortaya çıkması kaçınılmazdır. Zayiatların (kayıpların) yaşadıkları faktörleri açıklamaya yönelik araştırmalar yapılırken, zorluklara rağmen gelişme gösteren, hayatta kalan bireylerin durumu oldukça göz ardı edilmiştir (Werner, 2005, 11).

Sağlamlık ile ilgili tarihe bakıldığında ise bu tarihin, bireylerin yoksulluk, şizofreni, aşırı fiziksel ve psikolojik travma gibi koşullara yönelik tepkilerini araştıran bir literatürden doğduğu öne sürülmüştür. Örneğin şizofren hastalar üzerindeki araştırmaların tarihinde genelde tipik olumsuz sonuçlar üzerinde durulmuştur. Bu hastaların küçük bir kısmına ait olan olumlu ve daha uyumlu sonuçların ise

görmezden gelindiği görülmüştür. Az sayıda şizofren bireyler, beklenen olumsuz sonuca ulaşmadığında ise bu bireyler veya koşullarıyla ilgili özel bir şey olması gerektiği anlaşılmıştır. Bu, sağlamlık kavramının daha bilimsel başlangıcıyla ilgili yönünü göstermiştir (Garmezy ve Rutter, 1983'ten aktaran Glantz ve Sloboda, 1999, 111-112).

Ayrıca psikolojik sağlamlık bilimi; büyük oranda ruh sağlığı problemlerini anlamak, tedavi etmek, önlemek için uzun bir göreve girişen öncü bilim adamları ve öğrencilerinin etkileriyle şekillenmiştir. Norman Garmezy, Michael Rutter, Irving Gottesman, Arnold Sameroff, Lois Murphy, Emmy Werner ve Alan Sroufe dahil olmak üzere, bilim adamları travma ya da erken doğum gibi gelişime yönelik önemli tehditlerin sonuçlarıyla birlikte şizofreni veya otizm gibi problemlerin etiyolojisini anlamaya çaba göstermişlerdir. Bu öncü araştırmacılar, çalıştıkları bireylerin yaşamlarındaki olumsuz gelişmelerden, sıkıntılardan ve zorluklardan sonra, beklenmedik pozitif uyum veya iyileşmeyle karakterize edilen gidişatların önemini fark etmişlerdir (Masten, 2007, 921).

Masten ve Coatsworth (1998, 206)'a göre bireyde sağlamlığın tanımlanabilmesi için iki temel kriter göz önüne alınmaktadır. Birinci kriter, bireye yönelik ciddi bir tehdidin varlığıdır. İkinci kriter ise gelişimin veya ortaya çıkan uyumun niteliğinin iyi olmasıdır. Rutter (2007, 205) de psikolojik sağlamlık ile ilgili olarak bazı durumlara önem vermektedir. Bunlardan birincisi; zorluğu, sıkıntıyı veya stresi aşmak, riske maruz kalma durumunu izleyen deneyimlere dayanmaktadır. İkincisi; psikolojik sağlamlık bir kişilik özelliği değildir. Üçüncüsü ise bireyde psikolojik sağlamlığı ortaya çıkaran aracı mekanizmalar, insanların karşılaştıkları sorunların ve zorlukların üstesinden gelmelerini sağlayan başa çıkma stratejileridir.

Reich, Zautra ve Hall (2010, xi) ise sağlamlık kavramında iki baskın faktörün göründüğünü vurgulamışlardır. Birinci olarak; sağlamlığın, stresli yaşam olaylarına karşılık bu olaylardan kurtulmaya, iyileşmeye, stresten toparlanma yeteneğine, hızlı bir şekilde dengeye tekrardan kavuşmaya ve başlangıçtaki sağlık durumuna dönme kapasitesine odaklandığıdır. İkinci olarak ise sürdürülebilirliktir. Bunun, iyileşme gidişatının devamlılığını ve stresli yaşam olaylarına sağlıklı tepkiler vermenin sonucu olarak işlevin gelişmesini içerdiği belirtilmiştir.

Masten, Best ve Garmezy (1990, 426) ile Masten ve Obradović (2008, 2) üç farklı fenomeni tanımlamak için psikolojik sağlamlığın kullanıldığını belirtmişlerdir. Bunlar; a) yüksek riskli duruma rağmen iyi sonuçlar elde etmek, beklenenden daha iyi sonuçlar sergilemek b) olumsuz koşulların varlığına rağmen etkili işlevi sürdürmek, tehlike ve tehdit altında sürdürülen/sürekli yetkinlik c) travmatik deneyimlerden veya sıkıntılı şartlardan sonra iyileşme, travmadan kurtulma, iyi bir düzelme göstermek.

Richardson (2002, 307-321), sağlamlık kavramını üç dalga halinde sunmuştur. Birinci dalgada; bireylerin sağlamlık niteliklerinin fenomenolojik tanımları yapılmış, benlik saygısı, öz yeterlik ve benzeri gibi nitelikler ve insanların zorluklarla büyümelerine yardımcı olan koruyucu faktörler listelenmiştir. Sağlamlık süreci olarak adlandırılabilen ikinci boyutta, olumsuz olaylarla başa çıkabilme sonucu birinci boyutta tanımlanan özelliklerin gelişim süreci anlatılmaktadır. Doğuştan gelen sağlamlık olarak adlandırılan üçüncü dalgada ise, bireyin kendini gerçekleştirmeye ve sağlam bir şekilde yeniden bütünleşmeye yönlendiren gücü keşfetme konusunda yardımcı olma ifade edilmektedir.

Sağlamlık; stres, zorluk, sıkıntı veya olumsuzluklara yönelik verilen tepkilerde bireysel farklılıklarla ilişkili bulgulara dayanmış bir çıkarım içerse de gözlemlenen bir kişisel özellik değildir (Rutter, 2007, 205). Sağlamlığa ilişkin bir tanıdan ziyade, bu kişi sağlamlık özelliklerini gösteriyor demek daha uygun olabilir fakat sağlamlık özelliklerini gösteren bireyin hayatının her evresinde sağlam olduğu çıkarımı doğru değildir (Masten ve Powell, 2003, 4). Bireyler belli türdeki zorluklara, tehlikelere, risklere ve problemlere karşı sağlam olabilirler ancak bu hep ortaya çıkmayabilir (Rutter, 2007, 205).

Son olarak; 1970'lerden bu yana ele alınan psikolojik sağlamlığın (Kitano ve Lewis, 2005, 200-201), literatürdeki çeşitli tanımlarında bazı ortak temalar bulunmaktadır ve bunlar şöyle belirtilebilmektedir (Stewart, Reid ve Mangham, 1997, 22):

- Psikolojik sağlamlık, bireylerin belirli özellikleriyle çevreleri arasında karmaşık bir etkileşimdir (Egeland, Carlson ve Sroufe, 1993, 517-528).
- Psikolojik sağlamlık dinamiktir (Stewart, Reid ve Mangham, 1997, 22) ve bir durumda başarılı başa çıkma, bireyin gelecekteki sıkıntılarla üstesinden

gelme konusundaki yeteneğini güçlendirmektedir (Richardson ve diğ., 1990, 33-39).

- Psikolojik sağlamlık gelişimseldir (Egeland, Carlson ve Sroufe, 1993, 517-528; Staudinger, Marsiske ve Baltes, 1993, 541-566; Werner, 1993, 503-515).
- Koruyucu faktörler ve risk faktörleri, tanımlarda yer alan bütünleyici unsurlar olarak görülmektedir (Stewart, Reid ve Mangham, 1997, 22).

2.2.2. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan tanımlar ve açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda; bazı risk faktörleriyle karşı karşıya kalındıktan sonra bunların olumsuz etkilerine koruyucu faktörler yoluyla adaptasyon sağlanması veya normal gelişimsel neticeler elde edilmesi ile psikolojik sağlamlığın oluştuğu belirtilmektedir (Bahadır, 2009, 8; Ülker Tümlü, 2012, 12-13). Bu kavramı; risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar olmak üzere üç temel faktör etkilemektedir (Sipahioğlu, 2008, 9). Psikolojik sağlamlığı açıklamak için ise bunların anlaşılmasına gereksinim duyulmaktadır (Ülker Tümlü, 2012, 13).

2.2.2.1. Psikolojik Sağlamlık ve Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlık, riske veya zorluğa rağmen meydana çıkan uyumun tanısıyla başlamaktadır. Psikolojik zorluklar, psikolojik stresi ifade ederler. Psikolojik stres ise bireyin mevcut kaynaklarıyla talepler arasındaki dengesizliğin bir sonucu olarak meydana çıkmakta ve işlevselliği olumsuz yönde etkilemektedir (Masten, 1994, 5).

Risk, istenmeyen sonucun yüksek olasılığı olarak belirtilmektedir (Masten ve Reed, 2002, 76). Bu kavram, olumsuz etkilere ve sonuçlara dikkat çekmektedir (Kazdin ve diğ., 1997, 377). Risk faktörleri ise olumsuz bir durumun ortaya çıkma ihtimalini arttıran veya oluşabilecek bir problemin süregelmesine sebep olan (Kirby ve Fraser, 1997, 10-11'den aktaran Gizir, 2007, 116), biyolojik ve psikososyal tehlikelerdir (Werner ve Smith, 1992, 3). Çocuk, aile ve toplumsal yapılarda risk faktörlerinin bulunabileceği konusunda önemli ortak fikirler bulunmaktadır ve risk faktörleri, bir çocuğun olumsuz sonuçları yaşayabilme olasılığını artıran durumları tanımlamaktadır (Armstrong, Birnie-Lefcovitch ve Ungar, 2005, 276). Ayrıca Coleman ve Hagell (2007, 2) tarafından risk faktörleri; yoksunluk/mahrumiyet, hastalık, yoksulluk veya fonksiyonel olmayan aile geçmişi gibi gençlerde olası

olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına katkı sağlayabilecek etmenler olarak ifade edilirken, Masten ve Gewirtz (2008, 24) tarafından ise kişilerin, ilişkilerinin veya riskle ilişkili bağlamların ölçülebilir nitelikleri olarak açıklanmıştır. Masten ve Reed (2002, 76), stresli yaşam olaylarının bir tür risk faktörü olduğunu belirtmişlerdir. Sonuç olarak psikolojik sağlamlık üzerinde risk faktörlerinin olumsuz etkileri belirgindir (Gürgân, 2006a, 24). Literatürde çeşitli risk faktörleri üzerinde çalışmalar yapıldığını ifade eden Gizir (2007, 116) ise bu çalışmalar doğrultusunda incelenen risk faktörlerini tablolaştırmıştır (Tablo 1).

Tablo 1: Psikolojik Sağlamlık Araştırmalarında Ele Alınan Risk Faktörleri

Bireysel risk faktörleri	- Erken doğum - Olumsuz yaşam olayları - Kronik hastalıklar
Ailesel risk faktörleri	- Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi - Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak - Ergenlik dönemde anne olma
Çevresel risk faktörleri	- Ekonomik zorluklar ve yoksulluk - Çocuk ihmali ve istismarı - Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar - Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler - Evsizlik

Cem Ali Gizir, "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,** c.3, s. 28 (2007): 116.

2.2.2.2. Psikolojik Sağlamlık ve Koruyucu Faktörler

Risk veya sıkıntı bağlamında olumlu sonuçları yordayan, bireyde veya içinde bulunduğu durumdaki ölçülebilir özelliğe koruyucu faktör denilmektedir (Masten ve Reed, 2002, 76). Koruyucu faktörler, bireysel veya çevresel özellikleri içermektedir (Masten, 1994, 7). Bu faktörler; riskin etkisini azaltmak veya tampon işlevi görmek, var olabilecek risk faktörlerinin zincirini kesmek, risk faktörünün başlangıcını önlemek veya engellemek olmak üzere üç ilişkili işlevi yerine getirmektedir (Fraser ve Terzian, 2005, 60). Ayrıca bu faktörlerin, risk durumlarının meydana getirdiği olumsuz etkileri azalttığı, olumsuz yaşantıya karşı yapıcı tepki verilmesini

kolaylaştırdığı ve adaptasyon sürecini çabuklaştırdığı da düşünülmektedir (Karaırmak, 2006, 132-133).

Koruyucu faktörler ve psikolojik sağlamlık kavramları arasında farklılıklar bulunmaktadır. Koruyucu faktörler sürekli olarak çalışmaya eğilim gösterirken, psikolojik sağlamlık sadece problemli ve sıkıntılı durumlar ortaya çıktığında devreye girmektedir. Koruyucu faktörler bireyi felaketten kurtarmaktayken, psikolojik sağlamlık ise bireye iyileşmek için imkan tanımaktadır (Beauvais ve Oetting, 1999, 103).

Garmezy (1987, 166), 1985 yılında strese dirençli/dayanaklı olarak nitelendirdiği çocuklarla yaptığı araştırmaların sonucunda koruyucu faktörleri; çocuğun kişilik eğilimleri, destekleyici aile ortamı ve dış destek sistemi olmak üzere 3 kategoride belirttiğini ifade etmiştir. Werner (1989, 80) ise bebeklikten yetişkinliğe kadar yapılan boylamsal araştırmalar doğrultusunda, 3 tip koruyucu faktörün meydana geldiğini belirtmiştir. Bunları, ilk olarak bireyin aktivite seviyesi, sosyallik, ortalama zeka gibi ruhsal nitelikleri ve içsel kontrol durumu; ikinci olarak duygusal destek sağlayan aile üyeleri arasındaki sevgi bağı; son olarak ise bireyin kararlılığının ve yeterliliklerinin karşılığını veren, inanç sistemini de sağlayan dışsal destek sistemleri olarak sınıflandırmıştır.

Bir diğer taraftan, risk altındaki bireyin gelecekte yaşayabileceği olumsuz deneyimlerin ihtimalini azaltan içsel ve dışsal koruyucu faktörler bulunduğu ifade edilmiştir. Psikolojik sağlamlık özelliği gösterenler, güçlüklerle baş etmede içsel (gizil güçler vb.) ve dışsal (sosyal destek vb.) kaynakları kullanmaktadırlar. İşte bu kaynaklar, içsel ve dışsal koruyucu faktörler olarak belirtilmiştir (Karaırmak, 2006, 133). Gizir (2007, 117-120) ise psikolojik sağlamlık kavramı çerçevesinde temel koruyucu faktörler hakkında çalışmalar yapıldığını belirtmiştir ve araştırmalarda incelenen bu faktörleri tabloda özetlemiştir (Tablo 2).

Tablo 2: Psikolojik Sağlamlık Araştırmalarında Ele Alınan Koruyucu Faktörler

Bireysel koruyucu faktörler	- Zeka - Akademik başarı - Olumlu veya kolay mizaç - İç kontrol odağı - Benlik saygısı ve özyeterlik - Kişisel farkındalık ve kendini kabul - Özerklik - Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler - Etkili problem çözme becerileri - İyimserlik ve umut - Sosyal yetkinlik - Mizah duygusuna sahip olma - Sağlık - Cinsiyet - Yaş
Ailesel koruyucu faktörler	- Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler - Etkili ebeveynlik / aile yapısı ve kuralları - Çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler
Çevresel koruyucu faktörler	- Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler - Akran / Arkadaş desteği - Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

Cem Ali Gizir, "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, c.3, s. 28 (2007): 120.

2.2.2.3. Psikolojik Sağlamlık ve Olumlu Sonuçlar

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmaların çoğunda sadece riskin tanımı yeterli görülmeyip, edinilen sosyal ve akademik alanlardaki yeterlik gibi olumlu sonuçların saptanması da sağlanmıştır (Gürgân, 2006a, 49). Ancak olumlu sonuçlar, psikolojik sağlamlığı tanımlamada yeterli değildir ve gelişim literatüründe olumlu sonuç, yaşa uygun gelişimsel görevlerin başarılı bir biçimde yerine getirilmesi olarak

tanımlanmaktadır (Masten ve Reed, 2002, 75, 77). Belli bir gelişimsel göreve ilişkin ortaya çıkan olumlu sonuç veya uyum, sonraki gelişim görevlerinin başarılı şekilde yerine getirilmesini desteklemektedir ve bireyin yetişkinlikte "sağlam çocuk veya yetişkin" olarak tanımlanma olasılığıyla sonuçlanmaktadır (Kumpfer, 1999, 184).

Araştırmalara göre olumlu sonuçların tipik ölçümleri bazı şeyleri belirlemekte ve değerlendirmektedir. Bunlar; normal ruh sağlığı, kurallara uygun davranışlar, akademik başarı (Okula devam edilmesi, okuldan mezun olunması gibi), akran kabulü ve yakın arkadaşlık ilişkileri, yaşa uygun aktivitelere katılım (Spor, ders dışı etkinlikler, toplumsal hizmetler) olarak belirtilmektedir (Masten ve Reed, 2002, 76). Buna ek olarak Gizir (2007, 117) de yapılan araştırmalarda incelenen yeterlik faktörlerini tablo olarak düzenlemiştir (Tablo 3).

Tablo 3: Psikolojik Sağlamlık Araştırmalarında Ele Alınan Yeterlik Faktörleri

- Akademik başarı
- Olumlu sosyal ilişkiler / sosyal yeterlik
- Düşük duygusal problemler ya da semptomlar
- Düşük davranış problemleri
- Psikopatoloji var olmaması
- Psikososyal uyum bileşenlerinin varlığı

Cem Ali Gizir, "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,** c.3, s. 28 (2007): 117.

2.2.3. Psikolojik Sağlamlığı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Psikolojik sağlamlık kavramı bireylerde; sürekli baskı altındayken sağlığını ve enerjisini koruyabilme, süre gelen bozucu ve yıkıcı değişikliğin yüksek seviyeleriyle başa çıkabilme, zorlukların üstesinden gelebilme, aksiliklerden sonra kolayca toparlanabilme, eskisi artık mümkün olmadığında yeni bir çalışma ve yaşam şekline geçebilme, tüm bunları bazı unsurların çalışmasını engellemeden veya zarar verici yolların dışında gerçekleştirme özelliklerini işaret etmektedir (Siebert, 2005, 5). Psikolojik sağlamlık özelliği gösteren bireyler dışadönük, iyimser ve yeni deneyimlere açıktırlar (Riolli, Savicki ve Cepani, 2002, 1621). Bu bireyler; genellikle büyük zorluklarla daha kolay başa çıkan, bozulan hayatlarını kendileri için geçerli olan yeni bir şekilde tekrar kurmayı ümit eden bireylerdir ve zorlukların üstesinden gelmek için gösterdikleri mücadele, yeni güçlerin gelişmesini sağlamaktadır (Siebert, 2005, 5). Psikolojik sağlamlık özelliği gösteren yetişkinler

ise kendini geliştirmek adına motivasyona sahip olan, olumlu ilişkiler kurabilen, sosyal etkinliklere katılım sağlayan, problem çözmekte yetenekli olan, yaşamlarındaki sorun, üzüntü ve travmatik durumlardan anlam ve yararlar çıkarma gücüne sahip olan bireylerdir (Higgins, 1994'ten aktaran Savi Çakar, Karataş ve Çakır, 2014, 24).

Son olarak, psikolojik sağlamlık (yılmazlık) gösteren kişilerin temel özellikleri duygusal, sosyal ve bilişsel/akademik özellikler olmak üzere üç başlık altında belirtilmiştir (Haynes, 2005'ten aktaran Gürgân, 2006b, 52): Duygusal özelliklerde; duyguları kontrol edebilme ve farkına varabilme, yüksek düzeyde özgüven, güçlü öz-yeterlik duygusu, yeni şartlara hızlı uyum sağlayabilme, yüksek öz-saygı ve kendini kabul, engellenmeye ve kaygıya karşı direnç gösterebilme özellikleri vardır. Sosyal özelliklerde; etkili iletişim becerilerine sahiplik, diğer bireylerle olumlu ilişkiler kurabilmede ve arkadaşlık ilişkilerini geliştirmede yeteneklilik, gerektiğinde yardım ve destek bulabilecek olmasına rağmen yardım alma konusunda isteksizlik özellikleri yer almaktadır. Bilişsel/akademik özelliklerde ise geleceği düşünme ve planlama yeteneği gösterebilme, yüksek başarı güdüsü, şans ve yetenek gibi dışsal yüklemelerden daha fazla çaba gibi içsel yüklemeler yapabilme, travmatik ve stresli durumlarla mantıklı biçimde mücadele edebilme gibi özellikleri bulunmaktadır.

2.2.4. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Araştırmalar

Bu bölümde; alanyazında psikolojik sağlamlık ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalardan bazı örnekler verilmiştir. Yurt dışında ve yurt içinde yapılan araştırmalar ayrı başlıklarda incelenmiştir.

2.2.4.1. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalar; şiddet içeren evde yaşama, ruhsal rahatsızlığı olan anne babalarla yaşama, yoksulluk ve madde kullanımı gibi erken yaşamda zorluk ve olumsuzluklar deneyimleyen çocuklardaki gelişimsel psikopatoloji üzerine yapılan çalışmalara dayanmaktadır. Bu çalışmalar sonucunda risk altında yaşasalar bile ruhsal ve fiziksel olarak sağlıklı yetişen çocukların özellikleri tanımlanabilmiştir (Erarslan, 2014). Ayrıca yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, psikolojik sağlamlığın farklı farklı değişkenlerle ilişkilendirildiği görülebilmektedir.

Werner (2005) çalışmasında, Werner ve Smith (1982; 1992; 2001) tarafından yapılan araştırmalar hakkında bilgi aktarmıştır. Verilen bilgilere bakıldığında, Kauai adasında 1955 yılında doğan çocuklar üzerinde uzun yıllar süren araştırma yapıldığı belirtilmiştir. 698 çocuğun dahil olduğu bu önemli boylamsal çalışmada, doğumdan orta yaşa kadar gelişimde etkili olan stresli yaşamın yanında çeşitli biyolojik ve psikososyal risk faktörleri ile koruyucu faktörlerin etkileri incelenmiştir. Çalışmadaki çocukların %30'unun farklı boyutlarda yüksek risk grubunda olduğu belirtilmiştir. Bu çocuklar prenatal veya perinatal dönem zorlukları, yoksulluk ve problemli aile ortamında yaşamışlardır. 2 yaşına kadar bu risk faktörlerinin dördünü ya da daha fazlasını yaşayan çocukların üçte ikisi 10 yaşlarına kadar ciddi öğrenme veya davranışsal problemleri geliştirmişler veya 18 yaşına kadar bazı zihinsel sağlık problemleri yaşamışlar veya suç kayıtları bulunmuştur. Ama yine de risk faktörlerinin dördünü veya daha fazlasını tecrübe edinen çocukların üçte biri yetenekli, kendinden emin, güçlü ve şefkatli bireylere dönüşmüştür. Bu bireylerin ilerleyen hayatında davranış veya öğrenme problemi yaşamadıkları gözlemlenmiştir. Çalışma sonunda ise yoksulluk, prenatal veya perinatal dönem zorlukları, ailevi problemler ve aile içi uyuşmazlığa maruz kalan çocuklar için kötü gelişimin kaçınılmaz son olmadığını buldukları söylenebilmektedir.

Matthews (2000), New York'un metropol bölgesindeki düşük gelir grubundan gelen kadın üniversite öğrencilerinin bulunduğu 1994 yılındaki çalışmasını tamamladığını ifade etmiştir. Çalışmaya katılanlar, büyürken fazla kalabalık aile, açlık, çocuk ihmali gibi faktörlerle karşılaşmalarına rağmen liseyi bitirmişler ve üniversiteye devam etmeyi başarmışlardır. Bu çalışma sonucunun ise sağlamlığı gösterdiği belirtilebilmektedir.

Collishaw ve diğerleri (2007), çocukluk dönemlerinde istismara uğrayan bireylerle yaptıkları boylamsal araştırmalarında, psikopatolojik belirtiler ve psikolojik sağlamlık konularını da değerlendirmişlerdir. Bu çalışmada, istismara uğramış katılımcıların psikopatolojik belirtilerinin yüksek derecede olduğu görülmüştür. Katılımcıların problem gözlemlenmeyen kısmı ise "sağlam" olarak sınıflandırılmıştır. Psikolojik sağlamlığın, ailede algılanan ilgi, ergenlikteki akran ilişkileri, yetişkinlikteki romantik ilişkilerin niteliği ve kişilik özellikleriyle ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Shetgiri ve diğerleri (2009), düşük gelirli ailelerden gelen gençlerde, risk ve sağlamlık üzerine çalışma yapmıştır. Bu çalışmada, hem gençlerle hem de ebeveynleri ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre aile desteği ve toplumsal kaynaklardan sağlanan destekler, düşük gelir grubundaki gençlerin başarılı olmalarında etkili olan ve psikolojik sağlamlığı güçlendiren faktörler olarak belirlenmiştir.

Hjemdal ve diğerleri (2006), üniversite öğrencileri üzerinde stresli yaşam olayları, psikiyatrik semptomlar ve psikolojik sağlamlıkla ilgili bir araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda, koruyucu faktörlerin stresli yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında psikiyatrik belirtileri önleyen önemli bir tampon görevi gördükleri ve yetişkinler için geliştirilen psikolojik sağlamlık ölçeğinin (RSA) ise bu faktörleri ölçtüğü gözlemlenmiştir. Ayrıca, daha düşük psikolojik sağlamlık düzeyi gösteren bireylerin stresli yaşam olaylarına maruz kaldıklarında daha yüksek düzeyde psikiyatrik belirtiler geliştirdiği de görülmüştür.

Bu çalışmalara ek olarak psikolojik sağlamlık ve yalnızlık ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, Rew ve diğerlerinin (2001) yaptıkları araştırmayla karşılaşılmaktadır. 15–22 yaş arasındaki 59 evsiz ergenin katıldığı bu araştırmanın içeriklerinden biri de psikolojik sağlamlık ile yalnızlık üzerinde durulmuş olmasıdır. Sonuçlardan bazılarına bakıldığında; sağlamlık ile yalnızlık, yaşamı tehdit edici davranışlar, umutsuzluk, sosyal iletişimsizlik arasında anlamlı negatif ilişki olduğuna ulaşıldığı görülmektedir. Ayrıca sağlamlık, yalnızlık, yaşamı tehdit edici davranışlar, umutsuzluk ve sosyal iletişimsizliğin cinsiyet faktörü açısından anlamlı farklılıklar göstermediği de saptanmıştır.

Bir diğer araştırma ise Perron, Cleverley ve Kidd (2014)'in yaptıkları araştırmadır. Evsiz gençlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve psikolojik sıkıntı üzerinde durulan bu çalışmaya, 15-21 arasında yaşları olan 47 gencin katılımı sağlanmıştır. Araştırma bulgularından biri, sağlamlığın yalnızlık ile negatif korelasyonunun saptanmış olmasıdır.

Ayrıca psikolojik sağlamlık ve aleksitimi ile ilgili çalışmalar da bulunmaktadır. Bunlardan biri Feng ve diğerleri (2016) tarafından yapılmıştır. 500 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı bu çalışmada depresif lisans öğrencilerinde psikolojik sağlamlık, aleksitimi ve kendini yetersiz hissetme arasındaki ilişki incelenmiştir.

Çalışmanın sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık ile aleksitimi arasında negatif, aleksitimi ile kendini yetersiz hissetme arasında pozitif, kendini yetersiz hissetme ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca depresif olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde, kendini yetersiz hissetmenin psikolojik sağlamlık ve aleksitimi arasında aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Buna ek olarak, Morice-Ramat, Goronflot ve Guihard (2018)'ın Fransa'da bir tıp fakültesinde yaptıkları araştırması görülebilmektedir. Bu araştırmada aleksitimi, psikolojik sağlamlık ve empati değişkenleri üzerinde durulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık ve aleksitimi arasında negatif, psikolojik sağlamlık ve empati arasında pozitif, empati ve aleksitimi arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlığı empatinin pozitif, aleksitiminin ise negatif yordadığı saptanmıştır.

Son olarak; yurtdışında yapılan araştırmalarla birlikte psikolojik sağlamlığı ölçmek amacıyla geliştirilmiş önemli ölçeklere de rastlamak mümkündür. Wagnild ve Young (1993)'un Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Resilience Scale-RS), Oshio ve diğerlerinin (2003) Ergenler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Adolescent Resilience Scale), Connor ve Davidson (2003)'un Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Connor-Davidson Resilience Scale-CD-RISC), Sinclair ve Wallston (2004)'un Kısa Psikolojik Dayanıklılık Baş Etme Ölçeği (Brief Resilient Coping Scale), Ungar ve Liebenberg (2011)'in Çocuk ve Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Child and Youth Resilience Measure-CYRM-28) bu alanda kullanılan psikolojik sağlamlık ölçeklerindendir.

2.2.4.2. Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Yurt içinde psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında çeşitli değişkenler ile ilişkilendirilen araştırmalara rastlanmaktadır. Bununla birlikte Türkiye şartlarına uygun olarak geliştirilen ölçekler de bulunmaktadır. Bunlar, Üniversite öğrencileri için Yılmazlık Ölçeği (Gürgân 2006a; 2006b), anne-babalar için Aile Yılmazlık Ölçeği (Kaner ve Bayraklı, 2010a), anneler için Anne Yılmazlık Ölçeği (Kaner ve Bayraklı, 2010b)'dir.

Gürgân (2006a), psikolojik sağlamlık (yılmazlık) düzeyi düşük olan üniversite öğrencileri içinden yansız olarak seçilmiş 36 öğrenciyle, yılmazlık eğitimi grup danışma programının yılmazlık düzeyine etkisini incelemiştir. 20 öğrenci deney

grubunu, 16 öğrenci plasebo kontrol grubunu oluşturmuştur. Deney grubuna 11 oturumdan oluşan ve 2 saat süren program uygulanırken, plasebo kontrol grubuyla yılmazlıkla ilgili olmayan 5 oturumluk etkinlik gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, uygulanan programın yılmazlık düzeylerinin yükselmesinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Eminağaoğlu (2006), 12-16 yaş arasında olan 27 sokak çocuğu ve kontrol grubu olarak sokakta kalma yaşantısı hiç olmamış 12-16 yaş arasında olan 27 çalışan çocuk ile dayanıklılık (sağlamlık) üzerine araştırma yapmıştır. Bu araştırmada, sokak çocuklarının çalışan çocuklara göre duygusal yakınlık kurmaya ve işbirliği davranışına daha yatkın olduğuna ulaşılırken, daha fazla depresif duygulanıma sahip olduklarına da ulaşılmıştır. Ayrıca sokak çocuklarının birtakım dayanıklılık özelliklerine sahip olsalar bile risk altında olmaya devam ettikleri de belirtilmiştir.

Oktan (2008), üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin bazı değişkenlere göre psikolojik sağlamlıklarının incelenmesini amaçlamıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına göre erkeklerin kızlara göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha düşük olduğu, üniversite sınavına giriş sayısı fazlalaştıkça ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının düştüğü, yaşam doyum düzeyi yüksek olanların yaşam doyum düzeyi düşük olanlara göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dayıoğlu (2008) da üniversiteye hazırlanan adaylarda bazı değişkenlerle birlikte psikolojik sağlamlık düzeyini incelemiştir. 865 üniversite giriş sınavı adayının katılım sağladığı çalışma sonuçlarına göre sınava giriş sayısı, okul türü ve mezuniyet alanı değişkenlerinin psikolojik sağlamlık puanları yönünden anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır. Cinsiyet, öğrenilmiş güçlülük, sosyal desteğin psikolojik sağlamlık skorlarındaki toplam varyansın %19'unu açıklayan anlamlı yordayıcı değişkenler olduğuna ve erkek olmanın daha yüksek psikolojik sağlamlık puanları ile ilişkili olduğuna ulaşılmıştır.

Bahadır (2009), üniversitede sağlıkla ilgili fakültelere başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerine çalışma yapmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre kızların psikolojik sağlamlık puan ortalamaları erkeklerden daha düşüktür. Kardeş sayılarına, algılanan sosyo-ekonomik duruma ve algılanan ebeveyn tutumlarına göre psikolojik sağlamlık puan ortalamalarında ise istatistiksel anlamlılıkta bir fark saptanmadığı bulunmuştur.

Karaırmak ve Siviş-Çetinkaya (2011), psikolojik sağlamlık değişkeninin olumlu duygular, denetim odağı ve benlik saygısı ile ilişkisi üzerine araştırma yapmıştır. Bu araştırmaya 1999 depremini yaşamış 138 kadın ve 224 erkek katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonucuna göre ise bilişsel etkenler olarak denetim odağı ve benlik saygısının duygular üzerinde etkili olduğuna, olumlu ve olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı yordadığına ulaşılmıştır.

Sağlam (2012), lösemi hastası olan ve olmayan 15-18 yaş aralığındaki bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirleme üzerine çalışma yapmıştır. Bu çalışmadaki araştırma grubu örneklemi hastanede 15-18 yaş aralığında lösemi tanısıyla izlenen 80 birey, karşılaştırma grubu örneklemi ise 9.-12. sınıflarında öğrenim göre 15-18 yaş aralığındaki 80 sağlıklı birey oluşturmuştur. Çalışmanın sonuçlarına göre genel olarak lösemili bireyler ile sağlıklı bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı farklılaşma saptanmamıştır. Ayrıca araştırma grubunda hastalık sürecinde psikolojik destek alan adölesanlarda psikolojik destek almayanlara göre daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeyi görülmüştür.

Özer (2013), 766 üniversite öğrencisinden oluşan çalışma grubunun psikolojik sağlamlık düzeylerini, beş faktör kişilik özellikleri ve duygusal zeka kişilik özelliği yönünden araştırmıştır. Çalışma sonucuna göre sınıf düzeyi, cinsiyet ve aile geliri değişkenine göre psikolojik sağlamlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık saptanmamıştır. Ayrıca anne-babalarının tutumunu suçlayıcı ve otoriter olarak değerlendirenlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları, anne-babalarının tutumunu demokratik olarak değerlendirenlerden anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Psikolojik sağlamlık ve yalnızlık değişkenlerinin ele alındığı çalışmalar da bulunmaktadır. Güloğlu ve Karaırmak (2010), yalnızlığın yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve benlik saygısının araştırılmasını amaçlamışlardır. 410 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı bu çalışmada, yalnızlık ile psikolojik sağlamlık ve benlik saygısı arasında negatif yönde, psikolojik sağlamlık ile benlik saygısı arasında ise pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca benlik saygısının % 28, psikolojik sağlamlığın % 6 düzeyinde yalnızlığı yordadığı görülmüştür.

Altundağ (2013), anne-babası ayrılmış ergenlerin yalnızlık ve yaşam doyumunun, psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı etkisini araştırmıştır. 144 lise

öğrencisinin katılım sağladığı bu çalışmada cinsiyete göre psikolojik dayanıklılık, yalnızlık ve yaşam doyumlarında anlamlı farklılık bulunmasa da psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutlarından okul desteği boyutunda erkek öğrencilerin puanı daha düşük olduğu bulunmuştur. Sahip olunan kardeş sayısı yönünden psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir fark saptanmamıştır. Psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında negatif yönlü güçlü bir ilişki bulunurken, psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle yaşam doyumları arasında ise pozitif yönlü güçlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yalnızlığın psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yalnızlık ve yaşam doyumu değişkenleri birlikte psikolojik dayanıklılıktaki toplam varyansın %84'nü açıkladığı görülmüştür.

Kılıç (2014), üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkileri çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. 673 üniversite öğrencisinin bulunduğu bu çalışmada, psikolojik dayanıklılıklarıyla yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Cinsiyetlerine göre incelendiğinde psikolojik dayanıklılık toplam, aile uyumu alt boyutu, sosyal kaynaklar alt boyutu ve gelecek algısı alt boyutuna ait psikolojik dayanıklılık toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmasına rağmen cinsiyetlerine göre kendilik algısı alt boyutu, yapısal stil alt boyutu ve sosyal yeterlik alt boyutuna ait psikolojik dayanıklılık puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Barınma yerlerine göre incelendiğinde ise psikolojik dayanıklılık toplam, gelecek algısı alt boyutu, yapısal stil alt boyutu, kendilik algısı alt boyutu, aile uyumu alt boyutu, sosyal kaynaklar alt boyutu ve sosyal yeterlik alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ayrıca kardeş sayıları ve yaş değişkenlerinin birlikte psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yılmaz (2017), çalışan kadınlar ve ev hanımlarının bazı sosyodemografik değişkenler yönünden psikolojik dayanıklılık, yalnızlık ve anksiyete düzeylerini karşılaştırmak amacıyla araştırma yapmıştır. Bu araştırmaya, işte çalışmayan 66 kadın ve çeşitli mesleklerde çalışan 64 kadın katılım sağlamıştır. Çalışan ve çalışmayan kadınların psikolojik dayanıklılık, yalnızlık ve anksiyete ve düzeyleri karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır. Çalışan kadınlarda psikolojik dayanıklılık, yalnızlık ve anksiyete puanlarının birbirleriyle

ilişkilerine bakıldığında, psikolojik dayanıklılığın sosyal yeterlilik ve yapısal stil boyutlarının yalnızlık ile olumsuz yönde anlamlı ilişkide olduğu fakat diğer alt testlerin anlamlı ilişki sergilemediği saptanmıştır. Çalışmayan kadınların psikolojik dayanıklılık, yalnızlık ve anksiyete puanlarının birbiriyle ilişkileri incelendiğinde ise yalnızlık puanları ile psikolojik dayanıklılık toplam puanları, kendilik algısı, gelecek algısı, aile uyumu, sosyal kaynak ve sosyal yeterlilik puanlarının olumsuz yönde anlamlı ilişkide olduğu tespit edilmiştir. Yapısal stil puanlarının ise yalnızlıkla ilişkili bulunmadığı görülmüştür. Son olarak ise bu araştırmada çalışmayan kadınların yalnızlık düzeyi azaldıkça, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin arttığına ulaşılmıştır.

2.3. Aleksitimi İle İlgili Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde; aleksitimi, aleksitimi özellikleri görülen bireyler, aleksitimiyi açıklayan kuramsal yaklaşımlar, aleksitimide uygulanan başlıca psikolojik yardım yöntemleri ve aleksitimi ile ilgili yapılan araştırmalar üzerine bilgilere yer verilmiştir.

2.3.1. Aleksitimi

Aleksitimi; Yunanca'da a: yok, lexis: söz, thymos: duygu anlamına gelen (Sifneos, 1973, 256), Türkçe'de Dereboy (1990, 157) tarafından "duygular için söz yokluğu", Dökmen (2003, 135) tarafından ise "düşünce köleliği" olarak ifade edilen bir terimdir. 1970'lerin başlarında Nemiah ve Sifneos, aleksitimi üzerinde durmuşlardır (Nemiah ve Sifneos, 1970; Nemiah, Freyberger ve Sifneos, 1976'dan aktaran Taylor, 2000, 134). İlk kez ise 1972 yılında Sifneos tarafından duygularını sözlü olarak tanımlayamayan, hayal kuramayan ve birden fazla somatik belirtileri bildiren kişileri tanımlamak için kullanılmıştır (Sifneos, 1972'den aktaran Lesser 1985, 690).

Aleksitimi terimi ilk olarak, psikosomatik hastalarla yapılan gözlemlerden gelişmiştir (Taylor, 1984, 725-726). Ruesch (1948, 142), çeşitli psikosomatik durumlarda karşılaşılan bazı tanımlamaları belirtmiştir ve bunlardan biri çocuksu (infantile) kişiliktir. Çocuksu kişilik kavramında, bireylerin sözlü sembolizasyon düzeyindeki kişiler arası ilişkilerinde güçlük yaşadıklarını ve kendini ifade etmede bedensel tepkiler açığa çıkardıklarını ifade etmiştir. Fransız psikanalistleri Marty ve de M'Uzan (1963) ise psikosomatik hastalarda düşlem yokluğu olduğunu, "işevuruk düşünme" (la pensée opératoire) olarak isimlendirdikleri somut, şimdiye dönük,

faydacı ve bilinçdışı düşlemlerden kopuk düşünce tarzının bulunduğunu belirtmişlerdir (Marty P ve de M'Uzan M 1963'ten aktaran Dereboy, 1990, 158). Ancak psikosomatik hastaların hepsi aleksitimi özellikleri göstermemektedir (Taylor, 1984, 726).

Aleksitimi, ilk zamanlarda psikosomatik hastalık bağlamında tarif edilse de daha sonra yapılan çalışmalarda aleksitimik özelliklerin panik bozukluk, posttravmatik stres bozukluğu, yeme bozuklukları ve madde kötüye kullanım bozuklukları gibi bazı psikiyatrik sendromlarda da yaygın görülebileceği ortaya çıkmıştır (Ruesch, 1948; Sifneos, 1988'den aktaran Kosturek ve diğ., 1998, 399). Somatizasyon, psikoz, duygudurum bozuklukları, yeme bozuklukları, çeşitli kişilik bozuklukları gibi tanıları olan birçok bireyin zihinsel yaşamları çoğunlukla boşluk, tutarsızlık, kararsızlık izlenimi vermekte ve ayrıca terapötik etkileşimlerde düşüncelerini dışsal olaylara odaklama eğilimi gösteren bu bireylerde genellikle duygusal deneyimler hakkında iletişim kurmak da zor olmaktadır (Vanheule, Verhaeghe ve Desmet, 2011, 85). Ayrıca çeşitli tıbbi ve psikiyatrik bozukluklarla ilişkili çok yönlü bir kişilik yapısı olduğu ifade edilen aleksitiminin (Taylor, 2000, 134), sadece klinik bozukluklara veya psikosomatik hastalara ilişkin bir nitelik olmadığını, bununla birlikte normal popülasyonda da sıklıkla görülebildiğini saptayan araştırmalarla karşılaşılmıştır (Koçak, 2005, 31).

Aleksitimi tanı olarak değil, kişilik özelliği olarak ele alınmalıdır (Taylor, Bagby ve Parker, 1991, 157). Aleksitimi özelliği gösteren bireyler ise belli durumlarda düşüncelerini ifade edebilseler de duygularını fark etme ve ifade etme güçlüğü yaşamakta, bir şey hissedememekte veya hissettiklerini sözel olarak ifade edememektedirler (Dökmen, 2003, 135). Ayrıca bu bireylerin hayal gücünden yoksun ve empati yeteneklerinin gelişmemiş olduğu belirtilmektedir (Krystal, 1979, 17-31).

Birincil ve ikincil aleksitimi olmak üzere 2 tip aleksitimi bulunmaktadır. Birincil aleksitimi, psikosomatik hastalarda bedensel bozuklukların ortaya çıkması ve sürmesine yatkınlık sağlayan önemli bir etmendir. İkincil aleksitimi ise kanser, diyaliz, yoğun bakım hastaları gibi ağır hastalığı olan bireylerde ortaya çıkabilen özelliklerdir. Ayrıca bu hastalarda, ikincil aleksitimi özellikleri hastalığın duygusal önemi ve ciddiyetine karşı bir koruyucu faktör, başka deyişle bir tür savunma

mekanizması olarak açıklanabilmektedir (Nemiah, Freyberger ve Sifneos, 1976'dan aktaran Freyberger, 1977, 339).

Aleksitiminin belirli faktörler altında değerlendirildiği ölçekler bulunmaktadır. Aleksitimi; 26 maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği'nde duygular ile bedensel duyumları ayırt etme ve tanıma yeteneği, duyguları tanımlama yeteneği, hayal kurma ve dış olaylara yönelik düşünce olmak üzere dört faktörde incelenmiştir (Taylor, Ryan ve Bagby, 1985, 191-199). 20 maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği'nde ise duyguları tanımada güçlük, duyguları tanımlamada (söze dökmede) güçlük, dışa-dönük düşünme olmak üzere üç faktörde ele alınmıştır (Bagby, Parker ve Taylor, 1994a; Bagby, Taylor ve Parker, 1994b).

2.3.2. Aleksitimi Özellikleri Görülen Bireyler

Aleksitimi özellikleri gösteren bireyler; duygularını tanımada (Taylor, Ryan ve Bagby, 1985, 191), tanımlamada (Sifneos, Apfel-Savitz ve Frankel, 1977, 48; Krystal, 1979, 17-31; Lesser, 1981; 540; Taylor, Ryan ve Bagby, 1985, 191), ayırt etmede (Krystal, 1979, 17-31) ve kelimelerle ifade etmede güçlük yaşamaktadırlar (Taylor; 1977, 141). Empati kurma yetenekleri gelişmemiştir (Krystal, 1979, 17-31). Sıklıkla bedensel yakınmalarından söz etmektedirler (Sifneos, Apfel-Savitz ve Frankel, 1977, 48). Donuk bir ifadeleri (Taylor, 1977, 141) ve katı duruşları (Sifneos, Apfel-Savitz ve Frankel, 1977, 49) vardır. Yorgun, aç, üzgün veya hasta olup olmadıklarını çoğu kez söyleyemezler. Bazen, etkilerin fizyolojik yönünden şikayet edebilirler ancak belirli bir duyguyu, hatta acı, sızı, susuzluk veya açlık gibi durumları bile tanıyamazlar, isimlendiremezler (Krystal, 1988, 243). Nadiren ağlarlar ancak bazen çok fazla ağlamaları da olabilir ve bu ağlamaları öfke veya üzüntü gibi uygun bir duyguyla ilişkili değildir (Sifneos, Apfel-Savitz ve Frankel, 1977, 48). Bunların hepsi göz önünde bulundurulduğunda, aleksitimi özellikleri taşıyan bireyler düşünebilmekte ve günlük hayatta ilişkiler kurabilmektedirler fakat duygularıyla düşünceleri arasındaki ayrımı fark etmede ve duygularıyla bedensel duyumlarını ayırmada zorlanıp, tüm bunları ifade edebilmede güçlük yaşamaktadırlar (Bağci, 2008, 14).

Aleksitimik bireylerin hayal gücü oldukça zayıftır (Taylor, 1977, 141; Lesser, 1981, 540; Taylor, Ryan ve Bagby, 1985, 191). Nadiren rüya görürler (Sifneos, Apfel-Savitz ve Frankel, 1977, 48). Nadiren hatırlayıp bildirdikleri rüyaları ise birkaç basit

cümleyle sınırlı olan bu bireyler, rüyanın öğelerini ilişkilendiremezler (Krystal, 1979, 19) Düşüncelerinde, önemsiz çevresel detayların olması söz konusudur (Sifneos, Apfel-Savitz ve Frankel, 1977, 48; Krystal, 1979, 19). Ayrıca aleksitimik bireylerdeki düşlem yokluğunun, onlarda olayların ayrıntılarına daha fazla dikkat etmeye ve işlemsel düşünmeye sebep olduğu da belirtilmektedir (Sifneos, 1988'den aktaran Bağci, 2008, 15).

Aleksitimik bireylerde düşünce; dışsal olayların önemsiz ayrıntılarıyla ilgili, faydacı ve gerçekçi olup, Marty ve de M'Uzan tarafından "pensée opératoire" (işevuruk düşünme) olarak adlandırılmış bir özelliktir (Marty ve de M'Uzan, 1963'ten aktaran Taylor, 1984, 726). Ayrıca buna ek olarak Taylor, Ryan ve Bagby (1985, 198) de aleksitimi ölçeğindeki dış olaylara yönelik düşünce faktörünün, Marty ve de M'Uzan (1963)'ın belirttikleri "pensée opératoire" kavramına karşılık geldiğini ifade etmişlerdir. Aleksitimi kavramının tanıtımından itibaren (Sifneos, 1973, 255-262) dikkat edildiğinde ise belirtilen özelliklerden biri, aleksitimik bireylerde dış gerçeklere yönelmiş bir bilişsel tarz göstermeye yatkınlığın olmasıdır (Franz ve diğ., 2008, 54). Bu bilişsel tarz, içsel düşüncelerin ve fantezilerin yokluğunu yansıtmaktadır (Bagby ve Taylor, 1997, 30). Ayrıca aleksitimik bireylerin sosyal uyum göstermeleri, McDougall'a göre "pseudonormality" (yalancı normallik) olarak belirtilmekte ve bu bireylerin robot gibi mekanik bir şekilde hayat sürdürdükleri ifade edilmektedir (McDougall, 1974'ten aktaran, Taylor, 1984, 726).

Bunların yanı sıra belirtilen bazı ek özellikler de vardır (Sifneos, 1988, 288-290'dan aktaran Bağci, 2008, 16): Bu bireylerin ince düşünmeden davranma yatkınlıkları bulunmaktadır. Zeki olabilirler fakat zekalarını duygularından kaçmak için kullanmaktadırlar. Bu bireylerin, kendilerini sıradan ve zayıf gösterme uğraşları fark edilebilir ama genellikle katı ve kurallı olmaları, aynı konu üstünde tekrarlayıcı konuşma özelliklerinin bulunması da söz konusudur.

2.3.3. Aleksitimiyi Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Aleksitimi kavramını açıklamaya yönelik yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu kavram Psikanalitik Yaklaşım, Nörofizyolojik ve Genetik Yaklaşım, Sosyal Öğrenme-Davranışçı ve Sosyo-Kültürel Yaklaşım, Bilişsel Yaklaşım başlıkları altında incelenmektedir.

2.3.3.1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikodinamik bir perspektiften türetilen aleksitimiyi (Lesser, 1981, 537; Stoudemir, 1991, 367) bu yaklaşım çerçevesinde açıklayan araştırmacıların birçoğu, ebeveyn çocuk ilişkisi üzerinde durmaktadır (Yıldız, 2013, 25). Wolff (1977, 61), çocuğun duygusal olarak kendini ifade edebilmesinde, ebeveyniyle olan ilişkisinin öneminden söz etmektedir. Çocuğun duygusal açıdan kendisini ifade etmesini reddeden ebeveynler, çocuğun duygu ve düşlemlerini paylaşmasını desteklememektedirler. Bu nedenle çocuk başkalarıyla duygusuz iletişim kurarak sahte benlik (false-self) geliştirmektedir. Ayrıca Lane (2002, 103) oral dönemde anne-çocuk ilişkisinde bozulmaların yaşanmasının ve aksaklıkların olmasının, çocuğun duygularını ifade edebilmesini olumsuz yönde etkilediğini, bu durumda olan bireylerin ise bozulmaya uğramış psikopatolojilerini konuşabilmek, ifade edebilmek ve iletebilmek amacıyla bedensel tepkiler ortaya koymaya başladığını belirtmiştir.

Krystal; travmatik yaşantılar, duygusal gelişim ve aleksitimi konularını ilişkilendirmiştir. Duygular ilk başta ayrışmamış, sözelleşmemiş ve bedensel yaşantılardır. Duygulanım gelişimi süresince, duygular zamanla ayrıştırılır, bedensellikten çıkarılır ve sözelleştirilir. Travmatik yaşantılar sebebiyle aleksitimik bireylerin bazıları, duygulanım gelişiminin ilk dönemine saplanmış veya gerilemişlerdir. Travma sonrasında gelişmiş aleksitiminin en net işareti ise beraberindeki anhedonia (haz alamama) durumudur. Ayrıca Krystal tarafından aleksitimiklerde gözlemlenen yaratıcı olamama, düşlem yokluğu ve kendine bakım yoksunluğu, bebeklik travması sebebiyle bebeğin anne ile ortak yaşam (simbiyoz) içinde olma durumunun yeteri kadar yaşanamamış, zamanından önce kırılmış olmasına bağlanmıştır (Krystal 1968; 1970; 1979; 1982/83; 1988'den aktaran Dereboy, 1990, 161).

2.3.3.2. Nörofizyolojik ve Genetik Yaklaşım

MacLean, psikosomatik hastalarında visseral beyin ile neokorteks arasında hatalı bir değişim olabileceğine değinmiştir. Psikosomatik hastaların çoğunlukla ilkel oral gereksinmeler ortaya çıkardığını, çocuksu kişiler olduğunu ve duygusal durumlara fiziksel tepkiler verdiklerini belirtmiştir. Sonuç olarak hipokampal bölgelerden kaynaklanan heyecansal duyguların zihinsel değerlendirmelerinin yapılması için neokortekse ulaşamayıp otonomik kanallardan ifade edildikleri öne sürülmüştür. Bu

hastaların, duygu ve sembollerin dilini geliştirmek yerine, "organ dili" aracılığıyla iletişim kurdukları vurgulanmıştır (MacLean, 1949'dan aktaran Lesser, 1981, 535-536).

Kaplan ve Wogan (1976/77, 144-153) tarafından yapılan çalışmada, ağrılı uyarım etkisindeyken hayal kurmanın ve sağ hemisfer etkinliğinin, algılanan ağrı şiddetinin artmasını önlediği gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra aleksitimik özellik gösteren bireylerin psikosomatik belirtiler geliştirmeye eğilimli olmalarının, beynin sağ hemisfer işleminin ağrı uyarımı üzerindeki eksikliğinden olabileceği belirtilmiştir. Fricchione ve Howanitz (1985, 156-160) ise yaptıkları çalışmada beynin sağ hemisferi zarar görmüş ve aprozodi olmuş hastada, duygularını ifade edebilme ve hayal kurabilme yeteneğinde azalma gibi aleksitimik özellikler gözlemlemişlerdir.

Rodenhauser, Khamis ve Faryna (1986, 169-173), hemisferlerin olası etkisi, el kullanımı ve aleksitimi üzerine yaptıkları çalışmalarında ise sağ elini kullanmayan bireylerde aleksitimi oranının daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Montreuil ve Pedinielli ise duyguların sağ serebral hemisferde yer aldığını ve sağ elini kullanan bireylerde sözlü ifadenin sol serebral hemisfere bağlı olduğunu, aleksitiminin iki hemisfer arasındaki bağlantı eksikliğiyle ilgili olduğunu ileri süren nöropsikolojik modeli destekleyen sonuçlar elde etmişlerdir (Montreuil ve Pedinielli, 1995'ten aktaran Sallıoğlu, 2002, 199).

Aleksitimiyle ilgili çalışmalar komissürotomili hastalar üzerinde de yapılmıştır (Yıldız, 2013, 23). Komissürotomili hastalarda aleksitimik özellikler görülmektedir (Hoppe ve Bogen, 1977, 154). Bu hastaların hayallerinin yaratıcı olmadığı, yararcı ve gerçeğe bağlı olduğu öne sürülürken, sembolizasyonlarının ise somut ve katı olduğu belirtilmiştir (Hoppe, 1977; 1978'den aktaran TenHouten ve diğ., 1986, 312).

Aleksitimi ve nörobiyolojik süreçlerle ilgili açıklamalar da bulunmaktadır. Yapılan araştırmada aleksitiminin, erkeklerde artmış noradrenerjik aktivitesi ve hipotalamo-hipofiz-adrenal (HPA) aksın azalmış bazal aktivitesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu cinsiyet farklılığının, kadınlarda ve erkeklerde aleksitiminin altta yatan farklı nörobiyolojik süreçlerini yansıttığı öne sürülmüştür (Spitzer ve diğ., 2005, 73-76).

Aleksitimiyi açıklamaya dair genetik yaklaşım açısından bakıldığında ise ikizler üzerinde çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalarda tek yumurta ikizleri (MZ) ve çift yumurta ikizleri (DZ) aleksitimik özellikleri yönüyle karşılaştırılmıştır. MZ'ler testte

diğerlerine göre daha benzeşen puanlar almışlardır. Bu çalışmanın sonucu aleksitiminin kalıtımsal bir yönünün olduğunu düşündürmektedir (Heiberg ve Heiberg, 1977, 221-225; 1978, 205-210).

2.3.3.3. Sosyal Öğrenme-Davranışçı ve Sosyo-Kültürel Yaklaşım

Aleksitimi kavramının Batı felsefesi ve düşüncesinden etkilendiğini ifade eden Lesser (1981, 537)'e göre aleksitimik davranışların ortaya çıkmasında sosyal öğrenme ve kültürel belirleyicilerin önemli etkisi bulunmaktadır. Sosyal Öğrenme-Davranışçı yaklaşımına göre insan davranışları, sosyal ilişkiler ortamında öğrenme sonucu meydana gelmektedir. Kişilerin duygu ve düşüncelerini ifade etme tarzları, iletişim ve davranış biçimi doğup büyüdüğü aile ve yer aldığı sosyokültürel yapı içinde şekil alabilmektedir (Koçak, 2003a, 36). Aile sistemi veya sosyokültürel çevredeki faktörler, duyguları düşlem ve düşüncelerle birleştirmeyi öğrenme ve ifade etmede önemlidir. Bu açıdan aleksitimik belirtilerin ortaya çıkışında önemli bir rolü bulunmaktadır (Sifneos, 1983, 69). Çocuğun yaşadığı ailede ve çevrede, duygu ve düşüncelerini ifade etmeyi değil de bastırmayı veya bedensel olarak ifade etmeyi öğrenmesi, aleksitimik nitelikler geliştirmeye temel hazırlamaktadır (Epözdemir, 2012, 27). Bunlarla birlikte bu yaklaşıma göre, aleksitimik niteliklerin ortaya çıkmasının, yaşanılan sosyo-kültürel çevredeki öğrenmelerin neticesi olduğu ifade edilebilir (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2013, 514).

Kültürün, duyguların ifadesini etkileyebildiği ve dolayısıyla aleksitimi üzerinde rol oynadığı görüşünden hareket edilerek, farklı kültürlerden öğrencilerle bir çalışma yapılmıştır. Kültür ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, kişilerin aleksitimi düzeylerinde, kültürel değişkeni açısından farklılıklar olduğu bulunmuştur (Le, Berenbaum ve Raghavan, 2002, 341-360). Doğu kültürleri üzerinde çalışan araştırmacılar, insanların duygularını bedenselleştirerek ifade ettiğini, sözel olarak ifade edilmesinin ise nadir olduğunu vurgulamaktadırlar (Kleinman, 1976; Lin 1980'den aktaran Lesser, 1981, 538).

Kauhanen ve diğerleri (1993, 334) ise çalışmasında, çocuklukta sosyal çevrenin, özellikle de eğitimin, insanların hayattaki duygularını ifade etme biçiminde bağımsız bir etkiye sahip olduğunu belirtmektedir. Sosyal etkileşim ile duyguları sözel olarak simgeleştirebilme yeteneği arasında bir ilişki bulunmaktadır. Bu yönden, aleksitimiyi çocukluktan başlayarak sosyal bağlam içinde gelişen ve pekişen bir kavram olarak

değerlendirmişlerdir. Borens ve diğerleri (1977, 193-198) ise psikosomatik hastalar üzerinde yaptıkları bir çalışmada, eğitim ve gelir düzeyi düşük, az gelişmiş sosyal sınıfta yetişmiş kişilerin, daha fazla aleksitimik özellik gösterdiklerini saptamışlardır.

2.3.3.4. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel süreçlerin ürünü olan duygular, birey ile çevre arasındaki ilişkiyi değerlendiren algıdan sonuçlanmaktadır. Bilişsel değerlendirmeler ise en ilkel ve doğuştan, en simgesel ve deneyime dayalı şekline kadar her karmaşıklık düzeyde olabilmektedir (Lazarus, 1982, 1019-1024). Martin ve Phil (1985, 169-176), aleksitimiklerde bilişsel değerlendirmenin en alt seviyede ve simgesel olmayan yollarla yapıldığını, aleksitimiklerin bir olayın stresli olduğunun ve strese eşlik eden duygulanımlarının farkındalığından yoksun olduklarını, duygu durumlarının farkında olamadıklarından dolayı da bedensel tepki belirtilerinin ortaya çıktığını belirtmişlerdir. Piaget ve Werner'in kuramlarından esinlenen Lane ve Schwartz (1987, 133-143) ise çalışmalarında, duygu olarak yaşanılan her şeyin duygusal uyarımların bilişsel işlemden geçmesiyle olduğunu, bilişsel işlemlerin gelişimsel süreçte yapısal değişimlere uğradıkça, deneyimlenen duyguların da yapısının değiştiğini vurgulamışlardır. Ayrıca bu çalışmada aleksitimi olgusunun ayrı bir varlık olmayıp, gelişimsel sürecin bir ucunu temsil edebildiği, duyguları söze dökmedeki yetersizliğin evrensel bir özellik, belirli türdeki duygulara ilişkin sınırlandırılmış bir özellik veya geçici bir durum olabildiği üzerinde durulmuştur. Bunlarla birlikte Stoudemire (1991, 370), aleksitimiklerin duygusal durumlarını bedensel tepkiler olarak ifade etmelerini, bu bireylerin bilişsel gelişiminin duyusal motor dönemi ile işlem öncesi dönemi arasına takılıp kalmalarına işaret etmektedir.

2.3.4. Aleksitimide Uygulanan Başlıca Psikolojik Yardım Yöntemleri

Aleksitimik özellik gösteren bireylerde, duygularını sözlü olarak ifade etmede yetersizlik, fantezi hayatlarının azalması görülmektedir. Sözlü ifadeyi ve duygusal etkileşimi vurgulayan bir tedavi yöntemi ise aleksitimik özellik gösteren bireyler için uygun olmayabilir. Bu nedenle bu bireylerin dinamik yönelimli psikoterapinden fayda sağlamayacağı ifadesi yaygındır (Sifneos, 1973, 261).

Krystal, aleksitimiyle ilgili dört temel ilkeye dayanan kendine özgü bir teknik geliştirmiştir. Bunlar; duygulanım ve bilişlerinde ne tür bir sorunun söz konusu olduğunu hastaya açıklıkla anlatmak, duygusal tepkilerin ne olduğu ayrıntılı olarak

ele almak ve bireyin duygularını sinyal olarak kullanmaya başlamasına yardımcı olmak, bireyin özbakım becerisi yetersizliğinde bireyi bilgilendirerek bu becerilerin gelişmesine destek olmak, bireyin duygularını fark edip adlandırması, sözel olarak ifade etmesi ve empati kurma yeteneğini geliştirmesi için cesaretlendirmektir (Krystal, 1982-1983'ten aktaran Krystal, 1988, 318-319). Freyberger (1985, 73-74)'e göre aleksitimik bireyin oral narsisistik ilişki gereksinimlerini karşılayabilen bir ilişkinin kurulması, hastayla etkin bir terapi gerçekleştirebilmenin koşuludur. Bu destekleyici terapinin birinci adımı, aleksitimik özellik gösteren bireylerin hastalık hastası şeklinde ortaya çıkan kaygıları konusunda kendilerini ifade etmesine önem verip, kendisinden söz etmeye başlamasını sağlamaktır. İkinci adımı, sözelleştirme konusunda hastayı cesaretlendirmekle ilgilidir. Bu cesaretlendirme, hastanın duygularını söze dökülebilmesi ve ifade edebilmesi konusunda yardımcı olmaktadır. Üçüncü adımı, aleksitimik bireye bedensel semptomlar ve geçmiş yaşantılar ile şimdiki çatışma durumları arasındaki ilişkiyi görebilmesi için yardım edebilmektir. Bu durumda hastanın aleksitimik özellikleri zamanla hafiflemeye ve silinmeye başlar. Vanheule, Verhaeghe ve Desmet (2011, 95) ise aleksitimik özellik gösteren bireylerle çalışırken, üç aşama mantığını vurgulamaktadırlar ve ana fikir, terapi sürecinde hastaların yaşadığı zor durumlarla ilgili zihinsel temsillerinin belirtilen aşamalardan geçilerek kurulması olarak belirtilmiştir. Bunlar; sıkıntı verici durumu oluşturan olaylar zinciri söze dökülmeli, hastanın zor durumu açık olarak değerlendirmesini sağlamalı ve son olarak hastanın zor durumla başa çıkma yolları tartışılıp, duygusal tepkilere dikkat edilmelidir.

Aleksitimik bireylerde bireysel terapi ve grup terapisinin birlikte kullanılması etkili olmaktadır (Swiller, 1988, 60). Grup terapisinde diğer hastalarla etkileşim kurarak hastanın daha önce farkında olmadığı duygular ve fanteziler gün yüzüne gelebilir (Wolff, 1977, 63). Ayrıca grup terapisi, duygusal deneyim ve bireysel terapi için üretken bir terapötik deneyim yaratan entelektüel öğrenme ve destek fırsatını sağlamaktadır (Swiller, 1988, 60).

Aleksitimiyle ile ilgili tedavi ve uygulamalarda, farmakoterapiler kadar psikoterapilerden de faydalanılabildiği, bilişsel davranışçı yaklaşımların önemli sonuçlar elde ettiği görülebilmektedir (Şaşıoğlu, Gülol ve Tosun, 2014, 28). Bunlarla birlikte gestalt terapi ve psikodrama teknikleri (Wolff, 1977, 63), sözlü iletişim, duyguları başkalarıyla paylaşma çalışmaları, hayal kurma, yansıtmalı düşünme ve

oyun oynamak da etkili olabilmektedir (Taylor, 1987'den aktaran Taylor, 1991, 159). Davranış terapisi, destekleyici psikoterapi (Sifneos 1973, 261), hipnoz (Sifneos 1973, 261; Schraa ve Dicks, 1981, 210) ve biofeedback (Rickles, Onoda ve Doyla, 1982, 22-23) önerilen diğer yaklaşımlar arasındadır. Lesser (1985, 691-692) ise burada ve şimdi yaklaşımının önemini vurgulamakla beraber empatik dinlemenin aleksitimiklerin bedensel belirtilerinin duygusal ifadelere dönüşmesinde yardımcı olduğunu belirtmektedir. Son olarak, yapılan çalışmalar incelendiğinde Göz Hareketleri İle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme'nin (EMDR'ın) aleksitimik özelliklerin azaltılmasında etkili olduğu (Atasoy, 2002), sinematerapi yönteminin ise uygulama sürecinde, aleksitimi düzeyini düşürmede istatistiksel yönden anlamlı azalma ve orta seviyede etki büyüklüğü meydana getirdiği (Kinyas, 2011) görülmüştür.

2.3.5. Aleksitimi İle İlgili Araştırmalar

Bu bölümde; alanyazında aleksitimi ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalardan bazı örnekler verilmiştir. Yurt dışında ve yurt içinde yapılan araştırmalar ayrı başlıklarda incelenmiştir.

2.3.5.1. Aleksitimi İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Yurt dışında aleksitimi kavramına dair çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Yapılan araştırmalara bakıldığında aleksitimi ile depresyon (Parker, Bagby ve Taylor, 1991), yeme bozukluğu (Schmidt, Jiwany ve Treasure, 1993; Berthoz ve diğ., 2007), travma sonrası stres bozukluğu (Declercq, Vanheule ve Deheegher, 2010), alkol kötüye kullanımı (Coriale ve diğ., 2012), şizoid kişilik bozukluğu (Coolidge ve diğ., 2013) gibi farklı konular üzerine çalışmalar yapıldığını görebiliriz.

Nemiah ve Sifneos (1970), 20 psikosomatik hastanın kayıtlarını inceleyerek araştırma yapmışlardır. Bu araştırmada, hastaların çoğunda duygularını ifade etme ve sözlü tanımlamada zorlandıkları, içsel uyarıcılardan çok dış olaylara odaklandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu bireylerin aynı zamanda donuk, cansız, renksiz, sıkıcı oldukları duygusu yaşadığı belirtilmektedir.

Aleksitiminin yaygınlığını gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Parker, Taylor ve Bagby (1989), havaalanı ve tren garlarının bekleme salonlarındaki yaşları 20-80 arası değişen, Kanadalı 52 erkek ve 49 kadın yolcuya Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS)

uygulayarak yaptıkları araştırmada, aleksitimik özelliklerin yaygınlığı % 18,8 olarak bulunmuştur. Loas ve diğerleri (1995) aleksitimin yaygınlığını araştırdıkları çalışmada, 183'ü normal grup, 263'ü üniversite öğrencisi olan toplam 446 bireye TAS uygulamışlardır. Sonucunda ise aleksitiminin normal popülasyondaki yaygınlığı % 23 öğrenci grubunda ise % 17.1 olarak bulunmuştur.

Yapılan bir başka araştırmada, genel popülasyondaki aleksitimik bireylerde sembolik, görsel ve bilişsel süreçleri inceledikleri çalışmada 773 öğrenciye Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS) uygulamışlardır. Çalışma sonucunda öğrencilerin %6.08'inin aleksitimik özelliklere sahip olduğuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak, duyguların insan beyninin sağ hemisferinde yer aldığı fakat sağ elini kullanan bireylerde sözlü ifadelerin sol hemisferde yer aldığı belirtilmektedir. Bu bulguların, aleksitiminin beynin iki hemisferi arasındaki bağlantı eksikliğinden kaynaklandığını açıklayan nöropsikolojik yaklaşımı desteklediği görülmektedir (Montreuil ve Pedinielli, 1995'ten aktaran Karaboğa, 2011). Rodenhauser, Khamis ve Faryna (1986) yaptıkları çalışmada ise sağ elini kullanmayan kişilerde alekstiminin oranının daha yüksek olduğuna ve daha az eğitim alanların aleksitimi olma eğilimleri daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Aleksitimi ve çeşitli sosyo-demografik değişkenlerle ilgili araştırmalar yapılmıştır. Kokkonen ve diğerleri (2001), aleksitiminin yaygınlığı ve sosyo-demografik faktörlerle ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma sonucunda erkeklerin % 9,4'ünün, kızların ise % 5,2'sinin aleksitimik özellikler gösterdiği, evlenmemiş erkeklerin diğerlerinden daha fazla aleksitimik olduğu, kadınlarda aleksitimi ile medeni durum arasında anlamlı fark olmadığı, aleksitiminin her iki cinsiyette de düşük gelir seviyesi, düşük eğitim ve işsizlik ile ilişkili olduğu, kırsal yerleşim yerlerinde kent nüfusuna oranla daha yüksek aleksitimi değeri elde edildiği bulgularına ulaşılmıştır. Mattila ve diğerleri (2006) aleksitimi yaygınlığını tüm katılımcılarda %9.9, erkeklerde %11.9 ve kadınlarda % 8.1 olarak saptadıkları çalışmalarında, yaşla birlikte aleksitimi puanlarının arttığı, evli olmayan ve dul kalan kişilerde aleksitiminin çok belirgin olduğu, en düşük gelir düzeyine sahip olanlarda aleksitimi puanlarının yüksek olduğu, aleksitiminin zayıf algılanan sağlık ve depresyon ile ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca Morrison ve Pihl (1989) ise yaşları 18-40 arasında değişen 178 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü çalışmasında erkeklerin

aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğunu ve aleksitiminin yaşla birlikte azaldığını saptamıştır.

Aile değişkenleri açısından bakıldığında ise Lumley ve diğerleri (1996), 17-28 arası yaşlarda olan 127 öğrenciyle gerçekleştirdikleri araştırmada, genel aile patolojisi ile aleksitimi arasında ilişki olduğunu saptayarak, çocuklarda aleksitiminin gelişiminde aile faktörlerinin önemini vurgulamışlardır. Fukunishi ve diğerleri (1997) tarafından, Tokyo'da yaşayan 232 üniversite öğrencisiyle yürütülen çalışmada, anneden sağlanan bakım ile aleksitiminin duyguları ifade etme güçlüğü boyutu arasında negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kench ve Irwin (2000), 92 üniversite öğrencisinde, aleksitimi ve çocukluk dönemi aile çevresi ile ilgili inceleme yaptıkları çalışmalarında ise çocukluk dönemindeki aile çevresinin, aleksitimik eğilimlerin gelişiminde etkili olduğu yönünde bulgular elde etmişlerdir.

Aleksitimi ve somatik şikayetler konuları üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, bunlardan biri Taylor ve diğerleri (1992) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmaya 118 ayakta tedavi edilen genel psikiyatrik hastanın katılım sağlamıştır. Çalışma sonuçlarına göre aleksitimik bireylerin aleksitimik olmayanlara göre somatik şikayetleri ve bedensel kaygıları toplu olarak ölçen MMPI ölçeklerinde daha yüksek puan aldıkları, anksiyete ve depresyon düzeylerinin anlamlı derecede daha yüksek olduğu, daha fazla bağımlı olduğu ve ego dayanıklılığının anlamlı derecede daha az olduğu bulunmuştur.

Aleksitimi ve yalnızlıkla ilgili araştırmalara bakıldığında, Qualter ve diğerlerinin (2009) yaptıkları çalışmayla karşılaşılmaktadır. 224 üniversite öğrencinin katılım sağladığı çalışmalarında aleksitimi, yalnızlık ve kişiler arası güvensizlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonuçlarına bakıldığında, aleksitimi ile aile ilişkilerinde yalnızlık, sosyal ilişkilerde yalnızlık ve romantik ilişkilerde yalnızlık arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca bu ilişkiye, kişiler arası güvensizlik kısmen aracılık etmektedir.

Bir diğer çalışma ise Saleem ve diğerlerinin (2015) yaptıkları çalışmadır. Yaşları 18-25 arası değişen 240 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleşen bu çalışmada aleksitimi, yalnızlık ve kişiler arası problemler ele alınmıştır. Sonuçlar incelendiğinde; aleksitiminin, yalnızlığı ve kişiler arası problemleri anlamlı olarak yordadığına ulaşılmıştır. Diğer sonuçlara bakıldığında ise aleksitimi ve yalnızlık

arasında anlamlı pozitif yönde korelasyon saptanmıştır. Ayrıca, hem aleksitimi ile kişiler arası problemler arasında hem de yalnızlık ile kişiler arası problemler arasında anlamlı pozitif yönde korelasyon bulunmuştur.

Literatürde aleksitimi ve psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmalar da bulunmaktadır. Bunlardan biri Feng ve diğerleri (2016) tarafından yapılmıştır. 500 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı bu çalışmada depresif lisans öğrencilerinde aleksitimi, psikolojik sağlamlık ve kendini yetersiz hissetme arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre aleksitimi ile psikolojik sağlamlık arasında negatif, aleksitimi ile kendini yetersiz hissetme arasında pozitif, kendini yetersiz hissetme ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca depresif olan ve olmayan üniversite öğrencilerinde, kendini yetersiz hissetmenin aleksitimi ve psikolojik sağlamlık arasında aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Son olarak, aleksitimi ve psikolojik sağlamlık değişkenleri ele alındığında, Morice-Ramat, Goronflot ve Guihard (2018)'ın Fransa'da bir tıp fakültesinde yaptıkları araştırma görülmektedir. Bu araştırmada aleksitimi, psikolojik sağlamlık ve empati değişkenleri üzerinde durulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre aleksitimi ve psikolojik sağlamlık arasında negatif, psikolojik sağlamlık ve empati arasında pozitif, empati ve aleksitimi arasında negatif korelasyon bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlığı empatinin pozitif, aleksitiminin ise negatif yordadığı saptanmıştır.

2.3.5.2. Aleksitimi İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde aleksitimi konusunda birçok araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde aleksitimi ile psikiyatrik ve psikosomatik hastalıklar (Aslan ve diğ., 1996), iş doyumu ve tükenmişlik sendromu (Karlıdağ, 1998), sosyal fobi (Solmaz ve diğ., 2000), panik bozukluk (Yüksel, E., 2004; İzci, 2011), irritabl barsak sendromu (Taymur, 2005), şizofreni (Yurt, 2006), depresyon ve anksiyete (Motan ve Gençöz, 2007), miyofasiyal ağrı sendromu (Direk, 2008), obezite (Aydemir, 2010), stresle başa çıkma tarzları (Luzumlu, 2013), siber zorbalık ve siber mağduriyet (Özbay, 2013), bağlanma stilleri (Durak Batıgün ve Büyükşahin, 2008; Aktay, 2014; Uzun, 2016), yeme tutumları (Burç, 2015), madde kullanımı (Tolunay, 2015) gibi pek çok farklı konuda çalışmalar olduğu görülebilmektedir.

Erden (2005), çocukluk döneminden beri ailesinden ayrı yetiştirme yurdunda kalan ve ailesinin yanında kalan, 17–18 arası yaşlarda olan bireylerde aleksitimi,

psikiyatrik belirtisellik ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Her iki grupta 30'ar katılımcı bulunmuştur. Bu çalışmada, ailesinden ayrı yetişenlerin daha fazla depresif ve aleksitimik özellikler gösterdikleri, depresyon ile aleksitimi puanları arasında anlamlı ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca her iki grupta da psikiyatrik belirtisellik ile aleksitimi arasında ilişki saptanmamıştır.

Ergün, H. (2008), aleksitimik özellikler ve aleksitimi düzeyleri, aleksitimi düzeylerinin bağlanma özellikleri, anne baba tutumları, ergen bağımlılık özellikleri ile ilişkisi üzerine araştırma yapmıştır. Bu araştırmaya 14–18 yaşlarında 190 ergen ve anne babalarının katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre ergenlerin aleksitimi puanları, anne-babaların aleksitimi puanlarından anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Ergenlerin aleksitimi puanları ile hem bağımlılık puanları hem de anne ve baba bağlanma puanları arasında olumlu yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Ergenlerin aleksitimi puanları ile baba tutumları arasında herhangi bir ilişki saptanmazken, anne tutumları yönünden farklılık göstermiştir. Anneleri ihmalkar tutum sergileyen ergenlerin aleksitimi puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Luzumlu (2013), aleksitimi ile stresle başa çıkma tarzları üzerine çalışmıştır. 877 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı bu çalışma sonuçlarında, stresle başa çıkma tarzlarının aleksitimi düzeylerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Buna ek olarak aleksitimi düzeyi azaldıkça stresle başa çıkma tarzlarından sosyal desteğe başvurma, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzlarını daha fazla kullandıklarına, aleksitimi düzeyleri yükseldikçe ise çaresiz yaklaşım tarzını daha fazla kullandıklarına ulaşılmıştır.

Ergün, E. (2015), 160 üniversite öğrencisi ile yürütülen araştırmasında aleksitimi düzeylerinin problem çözme becerileriyle ilişkisini değerlendirmiştir. Bulgulara göre ise aleksitimi düzeyleri azaldıkça, problem çözme becerilerinde artma olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak depresyon saptanmayan grubun, depresyon saptanan gruba göre aleksitimi ölçeği toplam puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Türkiye'de aleksitimi ve yalnızlık düzeyleri ile ilgili olarak bazı çalışmalar (Koçak, 2003a, 2003b, 2005; Özdemir, Güreş ve Güreş, 2011; Bucak 2018) yapıldığı görülmektedir. Bunlardan, 230 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı bir çalışmada (Koçak, 2003b) aleksitimi ile yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu

çalışmada, yalnızlık ve aleksitimi düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, cinsiyete ve kalınan yere göre aleksitimi puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır. 30 üniversite öğrencisiyle yürütülen bir diğer çalışmada (Koçak, 2003a, 2005) aleksitimi ve yalnızlık düzeyleri üzerinde duygusal ifade eğitiminin etkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda ise üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerinin azalmasında, ağırlıklı olarak bilişsel davranışçı merkezli olarak hazırlanan 11 oturumluk Duygusal İfade Eğitimi Grup Programı'nın etkili olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinden farklı olarak 93 oryantring sporcusu ile gerçekleştirilen araştırma incelendiğinde (Özdemir, Güreş ve Güreş, 2011), cinsiyete göre aleksitimi puanları farklılaşmazken yalnızlık puanlarının farklılaştığı, oryantringçilerin aleksitimi düzeylerinde anne baba eğitim düzeyinin pozitif etki oluşturduğu, aleksitimi ile yalnızlık düzeyleri arasında orta düzeyde olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu, aleksitimi ve yalnızlık puanlarının sporculuk deneyimine, yaşa, gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Huzurevinde kalan 100 yaşlının katılım sağladığı başka araştırmada (Bucak, 2018) ise aleksitimi ile yalnızlık ölçeklerinden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki gözlemlenmemiştir. Ayrıca aleksitimi ölçeği alt boyutlarından duyguları söze dökmede güçlük ile yalnızlık arasında istatistiksel olarak olumlu yönde anlamlı ilişki saptanırken, dışa dönük düşünme ve duyguları tanımada güçlük ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırma modeli, katılımcılar, veri toplama araçları, veri toplama işlemi ve verilerin analizine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin yalnızlık ve psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını temele alan bu çalışma; genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline göre desenlenmiştir. Bu tip modellerde var olan bir durum betimlenmeye çalışılmakta ve değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır (Karasar, 2011).

3.2. Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini oluşturabilmek amacıyla 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul ilinde bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden kolay örnekleme yoluyla veriler elde edilmiştir. Bu doğrultuda; 292'si (%66.8) kadın ve 145'i (%33.2) erkek olmak üzere toplam 437 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Yaşları 17 ile 29 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması 20.62'dir (ss = 2.01). Üniversite öğrencilerinin olabildiğince temsil edebilmesini sağlayabilmek amacıyla Eğitim (n = 140, %32), Fen-Edebiyat (n = 138, %31.6), İnşaat (n = 103, %23.6), Sanat ve Tasarım (n = 56, %12.8) Fakültelerinden çalışmanın verileri toplanmıştır. Ayrıca bu fakültelerin de farklı programlarından verilere ulaşılmaya çalışılmıştır. Bu noktada; Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Sınıf Öğretmenliği, Türk Dili ve Edebiyatı, Matematik, İnşaat Mühendisliği, Çevre Mühendisliği, İletişim Tasarımı, Müzik ve Sahne Sanatları (Müzik Toplulukları ve Duysal Ses Sanatları Tasarımı) programında öğrenim gören öğrencilere ulaşılmıştır. Katılımcılara ilişkin detaylı bilgiler Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4: Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler

	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	*%*	*n*	*%*	*n*	*%*
Fakülte						
Eğitim	115	39.4	25	17.2	140	32.0
Fen-Edebiyat	111	38.0	27	18.6	138	31.6
İnşaat	44	15.1	59	40.7	103	23.6
Sanat ve Tasarım	22	7.5	34	23.4	56	12.8
Romantik ilişki durumu						
Var	97	33.2	43	29.7	140	32.0
Yok	195	66.8	102	70.3	297	68.0
Ailenin ortalama aylık geliri						
1400 TL'ye kadar	19	6.5	10	6.9	29	6.6
1401-2500 TL	88	30.1	34	23.4	122	27.9
2501-3500 TL	87	29.8	39	26.9	126	28.8
3501-4500 TL	46	15.8	23	15.9	69	15.8
4501 TL ve üstü	52	17.8	39	26.9	91	20.8
Kardeş sayısı						
Kardeşi olmayan	28	9.6	16	11.0	44	10.1
2 kardeş	115	39.4	59	40.7	174	39.8
3 kardeş	88	30.1	31	21.4	119	27.2
4 kardeş	32	11.0	11	7.6	43	9.8
4'ten fazla kardeş	29	9.9	28	19.3	57	13.0

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada "Kişisel Bilgi Formu", "UCLA Yalnızlık Ölçeği", "Yılmazlık Ölçeği" ve "Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)" veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ait detaylı bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Üniversite öğrencileri ile ilgili birtakım sosyo-demografik bilgileri elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur. Bu formda öğrencilerin cinsiyet, sınıf, yaş, ağırlıklı olarak kullandıkları el, fakülte-bölüm,

romantik ilişkilerinin var olup olmaması, ailelerinin ortalama aylık gelir durumları, kardeş sayıları, algıladıkları ebeveyn tutumları, üniversite eğitiminde yaşadıkları yer ve yaşadıkları sıkıntı olduğunda psikolojik destek alıp almama durumları gibi bilgilerini sağlamaya ilişkin 11 soru bulunmaktadır. Kişisel Bilgi Formu Ek 1 'de yer almaktadır.

3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-LS) Russell, Peplau ve Fergusan (1978) tarafından bireylerin yalnızlık düzeylerini ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerliğini test etmek amacıyla UCLA Yalnızlık Ölçeği ile yalnızlık hakkında öznel öz-bildirim sorusu (öznel yalnızlık değerlendirmeleri) arasında .79 düzeyinde yüksek bir ilişki saptanmıştır. Güvenirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayısı .96 olarak bulunmuştur. İki ay ara ile yapılan çalışmalar sonucuna göre test tekrar test güvenirlik katsayısı .73 olarak bulunmuştur.

Bu ölçek Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından tekrar gözden geçirilmiş ve ölçeğin maddelerinin yarısı olumlu, yarısı olumsuz yönde olacak şekilde düzenlenmiştir. Düzenlenmiş olan bu ölçeğin geçerlik çalışmasında, UCLA Yalnızlık Ölçeğinden alınan puanlar ile Beck Depresyon Envanteri'nden alınan puanlar arasında .62, Costello-Comrey Anksiyete ve Depresyon Ölçekleri'nden alınan puanlar arasında sırasıyla .32 ve .55 düzeyinde anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Yapılan güvenirlik çalışmasında ise iç tutarlık .94 olarak bulunmuştur. Ölçeğin orijinal formundan elde edilen iç tutarlık katsayısı ile bu çalışmadan elde edilen iç tutarlık katsayıları arasında .91 düzeyinde korelasyon bulunmuştur (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980).

Türkiye'de UCLA Yalnızlık Ölçeği'ni ilk defa kullanan Yaparel (1984), Beck Depresyon Envanteri ile yaptığı geçerlik çalışmasında, ölçeklerden alınan puanlar arasında .50 düzeyinde bir korelasyon olduğunu bulmuştur (Yaparel, 1984'ten aktaran Demir, 1989). Demir (1989) tarafından ölçek ile ilgili yapılan çalışma sonucunda ise UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Beck Depresyon Envanteri ve Çok Yönlü Depresyon Envanteri'nin Sosyal İçedönüklük alt ölçeği ile arasında sırasıyla .77 ve .82'lik korelasyon olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte ölçeğin güvenirliğine dair iç tutarlık katsayısının .96, beş hafta ara ile yapılmış olan iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısının .94 olduğu görülmüştür. Ayrıca bu ölçek, 10'u düz, 10'u

ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşan 4'lü Likert tipi (Ben bu durumu HİÇ yaşamam, Ben bu durumu NADİREN yaşarım, Ben bu durumu BAZEN yaşarım, Ben bu durumu SIK SIK yaşarım) bir ölçektir. Puanlamada olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddeler (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20) "Hiç Yaşamam: 4", "Nadiren Yaşarım: 3", "Bazen Yaşarım: 2", Sık Sık Yaşarım: 1" olarak puanlanırken; olumsuz ifadeleri içeren maddeler (2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18) ise "Hiç Yaşamam: 1", "Nadiren Yaşarım: 2", "Bazen Yaşarım: 3", "Sık Sık Yaşarım: 4" olarak puanlanmaktadır. Bütün maddelerden alınan puanlar toplanarak "genel yalnızlık puanı" sağlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20 ve en yüksek puan 80'dir. Ayrıca ölçekten alınan puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden seçilmiş örnek maddeler Ek 2'de sunulmuştur.

3.3.3. Yılmazlık Ölçeği

Gürgân (2006a; 2006b) tarafından yılmazlık (psikolojik sağlamlık) düzeyini ölçmek amacıyla kültürümüze uygunluğu dikkate alınarak geliştirilen, 50 maddeden oluşan, beşli likert tipi (Hiç tanımlamıyor: 1, Biraz tanımlıyor: 2, Orta düzeyde tanımlıyor: 3, İyi tanımlıyor: 4, Çok iyi tanımlıyor: 5) bir ölçektir. Yılmazlık Ölçeği geliştirilmesi aşamalarında yabancı literatürdeki yılmazlık ölçeklerinin maddeleri Türkçe'ye çevrilip, madde havuzu oluşturulmuştur. Öncelikle 228 madde belirlenmiştir ve bazı maddeler çıkarılarak ölçeğin 143 maddelik ön deneme formu meydana getirilmiştir. Bu ölçeğin ifadelerinde ise negatif ve pozitif olmak üzere değişiklikler yapılmıştır. Deneme uygulaması sonrası bazı maddeler çıkarılarak 112 maddelik son form düzenlenmiştir. 419 üniversite öğrencisine ise oluşturulan 112 maddelik ilk yılmazlık ölçeği uygulanmıştır. Faktör analizleri sonucunda bazı maddeler çıkarılmıştır ve toplam varyansın %57.56'sını açıklayan 50 maddenin 8 faktörde toplandığı tespit edilmiştir. Bunlar "Güçlü Olma", "Girişimci Olma", "İyimser Olma/ Yaşama Bağlı Olma", "İletişim/ İlişki Kurma", "Öngörü", "Amaca Ulaşma", "Lider Olma", "Araştırıcı Olma"dır. Ölçeğin geçerlik çalışmasında, benzer testler geçerliği ile ilgili olarak 112 üniversite öğrencisine bazı ölçekler uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda "Yılmazlık Ölçeği" ile "Problem Çözme Envanteri" ile arasındaki ilişki -.79 ($p < .001$), "Beck Umutsuzluk Ölçeği" ile arasındaki ilişki -.67 ($p < .001$), "Kontrol Odağı Ölçeği" ile arasındaki ilişki -.44 ($p < .001$), "Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği" arasındaki ilişki .76 ($p < .001$) olarak bulunmuştur.

Ölçeğin güvenirliğinin test edilmesinde ise araştırma evreninden random seçilen 49 üniversite öğrencisine ise bir ay ara ile uygulama yapılmıştır. Sonuçlara göre iki uygulamada alınan puanlar arasındaki korelasyon .89 olarak saptanmıştır. İç tutarlık için yapılan iki uygulamada Cronbach alfa değerleri .78 ve .87 olarak bulunurken, geçerlik çalışmasına katılan grup için bu değer .80 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin puanlamasına bakıldığında; tersten puanlanan maddeleri (1, 4, 5, 9, 10, 14, 16, 17, 20, 26, 27, 32, 33, 35, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 47, 49, 50) olduğu görülmektedir. Alınabilecek en yüksek puan 250, en düşük puan ise 50'dir ve yüksek puanlar yüksek yılmazlık (psikolojik sağlamlık) düzeyine işaret etmektedir. Yılmazlık Ölçeği'nden seçilmiş örnek maddeler Ek 3'te yer almaktadır.

3.3.4. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Toronto Aleksitimi Ölçeği Taylor, Ryan ve Bagby (1985) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, 26 maddeden oluşmaktadır. Bagby, Parker ve Taylor (1994a, 1994b) tarafından ise 20 maddeden oluşan Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20) geliştirilmiştir. TAS-20'nin iç tutarlığı r = 0.81, test-tekrar test güvenirliği r = 0.77 olarak bulunmuştur. Faktör analizi çalışmalarında ise toplam varyansın % 31'ini açıklayan 3 faktör olduğuna ulaşılmıştır. Bu faktörler sırasıyla; Duygularını Tanımada Güçlük (difficulty identifying feelings), Duyguları Söze Dökmede Güçlük (difficulty describing feelings), Dışa-Dönük Düşünme (externally-oriented thinking) olarak belirtilmiştir. Bu sonuca göre ilk faktör varyansın % 12.60'ını (α = 0.78), ikincisi % 9.63'ünü (α = 0.75), üçüncüsü ise % 8.75'ini (α = 0.66) açıklamıştır.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20/TAÖ-20)'nin Türkçe uyarlamasıyla ilgili çalışma ise Güleç ve diğerleri (2009) tarafından yapılmıştır. TAÖ-20, yirmi maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir (1: Hiçbir zaman, 2: Nadiren, 3: Bazen, 4: Sık Sık, 5: Her zaman). Bu ölçeğin 3 alt faktörü bulunmaktadır. Duygularını Tanımada Güçlük faktörü yedi maddeden (1, 3, 6, 7, 9, 13 ve 14), Duyguları Söze Dökmede Güçlük faktörü beş maddeden (2, 4, 11, 12 ve 17), Dışa-Dönük Düşünme faktörü sekiz maddeden (5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 ve 20) oluşmaktadır. Tersten puanlanan maddeleri (4, 5, 10, 18 ve 19) bulunmaktadır. Ölçeğin ve alt-ölçeklerin iç tutarlık değerlendirmesinde toplam ölçek için Cronbach alfa=0.78 bulunurken, alt faktörler için alfa değerleri sırasıyla 0.80, 0.57 ve 0.63 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca faktörler arası korelasyonları incelendiğinde; 1. ile 2. faktör arasında 0.53, 2. ile 3.

faktör arasında 0.36, 1. ile 3. faktör arasında 0.12 olduğu saptanan ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerli ve güvenilir olduğuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak, Güleç ve Yenel (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan TAÖ-20'nin kesme puanı belirlenmiştir. Çalışma sonucunda alt değer olarak 51 puanının, üst değer olarak ise 59 puanının alınmasının uygunluğu tespit edilmiştir. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)'nden seçilmiş örnek maddeler Ek 4'te sunulmuştur.

3.4. Veri Toplama İşlemi ve Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri 2017-2018 Eğitim Öğretim Yılı Güz Döneminde İstanbul'da bir devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden elde edilmiştir. Verilerin toplanmasına geçmeden önce üniversite rektörlüğünden ve ölçme araçlarını geliştiren/uyarlayan araştırmacılardan gerekli izinler temin edilmiştir.

Verileri elde etmek amacıyla kişisel bilgi formu ve değişkenlere ait ölçme araçları optik form şeklinde hazırlanmıştır. Hazırlanan optik form, toplamda 460 öğrenciye dağıtılmıştır. Ancak eksik doldurulan ve çoklu işaretleme yapılan 23 öğrenciye ait veriler analizlere dahil edilmemiş ve dolayısıyla analizler 437 öğrencinin verisiyle gerçekleştirilmiştir.

Analizlere geçilmeden önce değişkenlerin normal dağılım sergileyip sergilemedikleri incelenmiştir. Bunun için her bir değişkene ait çarpıklık ve basıklık katsayıları hesaplanmıştır. Bu katsayılar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5: Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Yalnızlık	.732	.151
Psikolojik sağlamlık	-.225	-.428
Duygularını tanımada güçlük [a]	.495	-.295
Duyguları söze dökmede güçlük [a]	.337	-.035
Dışa-dönük düşünme [a]	-.212	.221
Aleksitimi toplam puan	.206	-.335

Not. a Aleksitimi boyutları

Tablo 5'te görüleceği üzere değişkenlerin çarpıklık katsayıları -.225 ile .732 arasında, basıklık katsayıları -.428 ile .221 arasında değiştiği ve dolayısıyla normal dağılım sergiledikleri anlaşılmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin yalnızlık ve psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını saptayabilmek için çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizlerinde aleksitimiye ait boyutlar bağımsız değişken (yordayan), yalnızlık ve psikolojik sağlamlık ise bağımlı değişken (yordanan) olarak dahil edilmiştir. Regresyon öncesinde değişkenler arası ilişkileri saptamak için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır.

Diğer taraftan, üniversite öğrencilerinin yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve aleksitimi düzeylerinin cinsiyetleri, romantik ilişkilerinin var olup olmadığı, üniversite eğitiminde yaşadığı yerleri ve yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alıp almama durumları açısından anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirleyebilmek için bağımsız örneklem *t* testi kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve aleksitimi düzeylerinin sınıf düzeylerine, öğrenim gördükleri fakültelere, aile ortalama aylık gelirlerine, kardeş sayılarına ve bunların yanı sıra aleksitimi düzeylerinin ağırlıklı olarak kullandıkları ele göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptayabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. ANOVA sonucunda ortaya çıkabilecek anlamlı farkın kaynağını belirleyebilmek için de Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde IBM SPSS Statistics 22 paket programı kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmanın bu aşamasında araştırma sorularına yönelik yapılan analizlere dair ayrıntılı sonuçlara yer verilmiştir.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeylerinin Yalnızlık ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerini Anlamlı Biçimde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Çalışmanın örneklemini meydana getiren üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin yalnızlık ve psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı biçimde yordayıp yordamadığı ele alınmıştır. Bu doğrultuda regresyon analizine geçmeden önce değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Korelasyon ve regresyon analizine; yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve aleksitiminin alt boyutları olan duygularını tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa-dönük düşünme dahil edilmiştir. Bu değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon katsayısı Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi, Yalnızlık ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

Değişken	1	2	3	4	5
1. Yalnızlık	–				
2. Psikolojik sağlamlık	-.62**	–			
3. Duygularını tanımada güçlük [a]	.49**	-.52**	–		
4. Duyguları söze dökmede güçlük[a]	.54**	-.53**	.68**	–	
5. Dışa-dönük düşünme [a]	.25**	-.40**	.22**	.25**	–

Not. ** $p < .01$, [a] Aleksitimi boyutları

Tablo 6'da görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinde yalnızlık ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (r = -.62, p < .01). Diğer taraftan, yalnızlık ile aleksitiminin duygularını tanımada güçlük (r = .49, p < .01), duyguları söze dökmede güçlük (r = .54, p < .01) ve dışa-dönük düşünme (r = .25, p < .01) boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile aleksitiminin duygularını tanımada güçlük (r = -.52, p < .01), duyguları söze dökmede güçlük (r = -.53, p < .01) ve dışa-dönük düşünme (r = -.40, p < .01) boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir.

Tablo 7'de üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin yalnızlık ve psikolojik sağlamlık düzeylerini yordamasına ilişkin regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 7: Yalnızlık ve Psikolojik Sağlamlık Yordayıcısı Olarak Aleksitiminin Regresyon Analizi Sonuçları

Yordanan	Yordayan	*B*	SH_B	β	*t*	R^2	*F*
Yalnızlık	Duygularını tanımada güçlük[a]	.411	.102	.218	4.03**		
	Duyguları söze dökmede güçlük[a]	1.039	.158	.359	6.58**	.33	69.42**
	Dışa-dönük düşünme[a]	.279	.105	.109	2.67**		
Psikolojik sağlamlık	Duygularını tanımada güçlük[a]	-1.484	.276	-.276	-5.39**		
	Duyguları söze dökmede güçlük [a]	-2.223	.428	-.269	-5.20**	.39	92.96**
	Dışa-dönük düşünme [a]	-1.968	.283	-.270	-6.96**		

Not. ** p < .01, [a] Aleksitimi boyutları

Tablo 7'de görülen regresyon sonuçlarına göre aleksitiminin duygularını tanımada güçlük (β = .218, p < .01), duyguları söze dökmede güçlük (β = .359, p < .01) ve dışa-dönük düşünme (β = .109, p < .01) boyutlarının yalnızlığı pozitif yönde anlamlı yordadığı ve bu regresyon modelinin de anlamlı olduğu anlaşılmaktadır [$F_{(3, 432)}$ =

69.42, $p < .01$]. Aleksitimi üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi toplam varyansının yaklaşık %33'ünü (R^2= .325, düzenlenmiş R^2= .321) açıkladığı görülmektedir.

Diğer taraftan aleksitiminin duygularını tanımada güçlük (β = -.276, $p < .01$), duyguları söze dökmede güçlük (β = -.269, $p < .01$) ve dışa-dönük düşünme (β = -.270, $p < .01$) boyutları psikolojik sağlamlığı negatif anlamlı yordadığı ve bu regresyon modelinin de anlamlı olduğu anlaşılmaktadır [$F_{(3, 432)} = 92.96$, $p < .01$]. Aleksitimi üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık toplam varyansının yaklaşık %39'unu (R^2= .392, düzenlenmiş R^2= .388) açıkladığı görülmektedir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

4.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Çalışmanın örneklemini meydana getiren üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan "*t*" testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgular Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8:Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetleri Açısından Yalnızlıklarına Yönelik *t* Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	*ss*	*t*	*sd*	*p*
Yalnızlık	Kadın	292	35.17	10.01	3.991	434	.001
	Erkek	145	39.36	10.92			

Tablo 8 incelendiğinde; kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine ait puan ortalamaları ve bu puanlara ilişkin standart sapmaları görülmektedir. Sonuçlar ele alındığında; öğrencilerin cinsiyetleri açısından yalnızlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır ($t_{0.05:\ 434}$ = 3.991, $p < .001$). Bu farklılığın; kadın üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin ($\overline{X}$ = 35.17, ss = 10.01) erkek üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinden ($\overline{X}$ = 39.36, ss = 10.92) anlamlı biçimde daha düşük olmasından kaynaklandığı

anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre kendilerini daha yalnız hissettikleri söylenebilir.

4.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Çalışmanın örneklemini meydana getiren üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. “1. sınıfta”, “2. sınıfta”, “3. sınıfta" ve “4. sınıfta" öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri karşılaştırılmalarını gerçekleştirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Sınıf düzeylerine dair yalnızlık puan ortalamaları Tablo 9’da, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 10’da yer almaktadır.

Tablo 9:Sınıf Düzeyleri Açısından Yalnızlığa Yönelik Betimsel İstatistikleri

Değişken	Sınıf düzeyleri	N	$\overline{X}$	ss
Yalnızlık	1. sınıf	125	35.89	10.11
	2. sınıf	97	35.90	10.80
	3. sınıf	87	36.60	10.34
	4. sınıf	128	37.71	10.78

Tablo 9 incelendiğinde; sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapmaları görülmektedir. 4. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyi en yüksek ve 1. sınıf öğrencilerinin ise yalnızlık düzeylerinin en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, sınıf düzeylerine ait yalnızlık puan ortalamalarının birbirlerine yakın oldukları da görülmektedir. Sınıf düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10: Sınıf Düzeyleri Açısından Yalnızlığa Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*p*
Yalnızlık	Gruplar arası	267.348	3	89.116	.807	.490
	Grup içi	47696.723	432	110.409		

Tablo 10 incelendiğinde; sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan bulgular açısından; üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı anlaşılmaktadır ($F_{3\text{-}432} = 0.807,\ p > .05$).

Bu sonuçlar göz önüne alındığında; 1., 2., 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir.

4.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakültelere Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Çalışmada, örneklemi oluşturan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin öğrenim gördükleri fakülte açısından anlamlı bir farklılışma gösterip göstermediği incelenmiştir. “Eğitim”, “Fen-Edebiyat”, “İnşaat” ve “Sanat ve Tasarım" Fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri karşılaştırılmalarını gerçekleştirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Fakültelere dair yalnızlık puan ortalamaları Tablo 11’de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 12’de yer almaktadır.

Tablo 11: Fakülteler Açısından Yalnızlığa Yönelik Betimsel İstatistikleri

Değişken	Fakülte	N	$\overline{X}$	ss
Yalnızlık	Eğitim	140	34.04	9.78
	Fen-Edebiyat	138	38.44	11.80
	İnşaat	103	36.15	9.20
	Sanat ve Tasarım	56	39.08	9.83

Tablo 11 incelendiğinde; öğrenim gördükleri fakülteleri farklı olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapmaları görülmektedir. Sanat ve Tasarım Fakültesi öğrencilerinin yalnızlık düzeyi en yüksek ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin ise yalnızlık düzeylerinin en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Fakülteler arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12: Fakülteler Açısından Yalnızlığa Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*p*
Yalnızlık	Gruplar arası	1745.804	3	581.935	5.439	.001
	Grup içi	46218.268	432	106.987		

Tablo 12 incelendiğinde; fakülteleri farklı olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analiz bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan bulgular açısından; üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin öğrenim gördükleri fakültelere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($F_{3\text{-}432} = 5.439$, $p < .001$). Bu farklılığın hangi fakülteler arasından kaynaklandığını saptayabilmek amacıyla gerçekleştirilen Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları ($\overline{X}$ = 34.04, ss = 9.78) ile "Fen-Edebiyat" ($\overline{X}$ = 38.44, ss = 11.80) ve "Sanat ve Tasarım" ($\overline{X}$ = 39.08, ss = 9.83) Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları arasından kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında; Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin; Fen-Edebiyat ile Sanat ve Tasarım Fakültesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha düşük yalnızlık düzeylerine sahip oldukları söylenebilir.

4.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinin Var Olup Olmamasına Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Çalışmanın örneklemini meydana getiren üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin romantik ilişkilerinin var olup olmamasına göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu amaçla İki Ortalama Arasındaki Farkın

Anlamlılık Testi olan "*t*" testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgular Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 13: Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumları Açısından Yalnızlıklarına Yönelik *t* Testi Tablosu

Değişken	Romantik ilişki	N	$\overline{X}$	*ss*	*t*	*sd*	*p*
Yalnızlık	Var	140	33.56	9.02	4.183	434	.001
	Yok	297	37.99	10.86			

Tablo 13 incelendiğinde; romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine ait puan ortalamaları ve bu puanlara ilişkin standart sapmaları görülmektedir. Sonuçlar ele alındığında; öğrencilerin romantik ilişkisinin olup olmaması açısından yalnızlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{0.05;\ 434} = 4.183$, $p < .001$). Bu farklılığın; romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin ($\overline{X}$ = 33.56, ss = 9.02) romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinden ($\overline{X}$ = 37.99, ss = 10.86) anlamlı biçimde daha düşük olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, romantik ilişkisi olmayan öğrencilerin romantik ilişkisi olan öğrencilere göre kendilerini daha yalnız hissettikleri ifade edilebilir.

4.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Aile Ortalama Aylık Gelirlerine Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Çalışma örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin aile ortalama aylık gelirleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. "1400 TL'ye kadar", "1401-2500 TL", "2501-3500 TL", "3501-4500 TL" ve "4501 TL ve üstü" aile ortalama aylık geliri olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri karşılaştırılmalarını gerçekleştirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Aile ortalama aylık gelirlerine dair yalnızlık puan ortalamaları Tablo 14'te, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 15'te yer almaktadır.

Tablo 14: Aile Ortalama Aylık Gelirleri Açısından Yalnızlığa Yönelik Betimsel İstatistikleri

Değişken	Aile ortalama aylık gelir	N	$\overline{X}$	ss
Yalnızlık	1400 TL'ye kadar	29	42.52	11.45
	1401-2500 TL	122	36.00	11.51
	2501-3500 TL	126	36.77	9.54
	3501-4500 TL	69	34.97	7.84
	4501 TL ve üstü	91	36.34	11.35

Tablo 14 incelendiğinde; aile ortalama aylık gelir durumları farklı olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapmaları görülmektedir. Ailelerinin ortalama aylık gelirleri 1400 TL'ye kadar olan öğrencilerin yalnızlık düzeyi en yüksek ve 3501 ile 4500 TL arasında olan öğrencilerinin ise yalnızlık düzeylerinin en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Aile ortalama aylık gelirler arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15: Aile Ortalama Aylık Gelirleri Açısından Yalnızlığa Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*p*
Yalnızlık	Gruplar arası	1250.681	4	312.670	2.885	.022
	Grup içi	46713.390	431	108.384		

Tablo 15 incelendiğinde; aile ortalama aylık gelir durumları farklı olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan bulgular açısından; üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin aile ortalama aylık gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğu anlaşılmaktadır ($F_{4\text{-}431} = 2.885$, $p < .05$). Bu farklılığın hangi aylık gelirler arasından kaynaklandığını saptayabilmek

amacıyla gerçekleştirilen Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda, farklılığın ailelerinin ortalama aylık gelirleri 1400 TL'ye kadar olan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları ($\overline{X}$ = 45.52, ss = 11.45) ile ailelerinin ortalama aylık gelirleri 1401-2500 TL ($\overline{X}$ = 36.00, ss = 11.51), 3501-4500 TL ($\overline{X}$ = 34.97, ss = 7.84) ve 4501 TL ve üstü ($\overline{X}$ = 36.34, ss = 11.35) olan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları arasından kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında; ailelerinin ortalama aylık gelirleri 1400 TL'ye kadar olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri; ailelerinin ortalama aylık gelirleri 1401 TL ile 2500 TL arasında ve 3501 TL'den daha yukarıda geliri olan üniversite öğrencilerinden kendilerini daha fazla yalnızlık hissettikleri söylenebilir.

4.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Bu çalışmada, örneklemi oluşturan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin kardeş sayıları açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. "Kardeşi olmayan", "2 kardeş", "3 kardeş", "4 kardeş" ve "4'ten fazla kardeş" olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri karşılaştırılmalarını gerçekleştirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Kardeş sayılarına dair yalnızlık puan ortalamaları Tablo 16'da, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 17'de yer almaktadır.

Tablo 16: Kardeş Sayıları Açısından Yalnızlığa Yönelik Betimsel İstatistikleri

Değişken	Kardeş sayısı	N	$\overline{X}$	ss
Yalnızlık	Kardeşi olmayan	44	36.71	9.76
	2 kardeş	174	36.32	10.82
	3 kardeş	119	35.96	9.75
	4 kardeş	43	35.80	10.95
	4'ten fazla kardeş	57	39.03	11.20

Tablo 16 incelendiğinde; kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapmaları görülmektedir. Dörtten fazla kardeş olan öğrencilerin yalnızlık düzeyi en yüksek ve dört kardeş olan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin ise en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Kardeş sayıları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 17'de sunulmuştur.

Tablo 17: Kardeş Sayıları Açısından Yalnızlığa Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*p*
Yalnızlık	Gruplar arası	424.423	4	106.106	.962	.428
	Grup içi	47539.648	431	110.301		

Tablo 17 incelendiğinde; kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan bulgular açısından; üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı anlaşılmaktadır ($F_{4\text{-}431} = 0.962,\ p > .05$).

Bu sonuçlar göz önüne alındığında; "Kardeşi olmayan", "2 kardeş", "3 kardeş", "4 kardeş" ve "4'ten fazla kardeş" olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir.

4.2.7. Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitiminde Yaşadığı Yerlere Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin üniversite eğitiminde yaşadığı yerlere göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan "*t*" testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgular Tablo 18'de gösterilmiştir.

Tablo 18: Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitiminde Yaşadığı Yerler Açısından Yalnızlıklarına Yönelik *t* Testi Tablosu

Değişken	Yaşam yeri	N	$\overline{X}$	*ss*	*t*	*sd*	*p*
Yalnızlık	Ailenin/akrabanın yanında	280	35.61	10.76	2.553	434	.011
	Arkadaşlarıyla evde/yurtta	157	38.27	9.82			

Tablo 18 incelendiğinde; ailesinin ya da akrabalarının yanında kalan ve arkadaşlarıyla evde ya da yurtta kalan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine ait puan ortalamaları ve bu puanlara ilişkin standart sapmaları görülmektedir. Sonuçlar ele alındığında; öğrencilerin üniversite eğitiminde yaşadığı yerler açısından yalnızlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır ($t_{0.05:\ 434}$ = 2.553, $p < .01$). Bu farklılığın; ailesinin ya da akrabalarının yanında kalan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin ($\overline{X}$ = 35.61, ss = 10.76) arkadaşlarıyla evde ya da yurtta kalan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinden ($\overline{X}$ = 38.27, ss = 9.82) anlamlı biçimde daha düşük olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, arkadaşlarıyla evde ya da yurtta kalan öğrencilerin ailesinin ya da akrabalarının yanında kalan öğrencilere göre kendilerini daha yalnız hissettikleri söylenebilir.

4.2.8. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sıkıntılar Olduğunda Psikolojik Destek Alıp Almama Durumlarına Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Çalışmanın örneklemini meydana getiren üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinın yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alıp almama durumlarına göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan "*t*" testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgular Tablo 19'da gösterilmiştir.

Tablo 19: Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sıkıntılar Olduğunda Psikolojik Destek Alıp Almama Durumları Açısından Yalnızlıklarına Yönelik *t* Testi Tablosu

Değişken	Psikolojik destek alma	N	$\overline{X}$	*ss*	*t*	*sd*	*p*
Yalnızlık	Evet	84	37.51	11.42	.714	420	.476
	Hayır	339	36.59	10.29			

Tablo 19 incelendiğinde; yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alan ve almayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine ait puan ortalamaları ve bu puanlara ilişkin standart sapmaları görülmektedir. Sonuçlar ele alındığında; öğrencilerin yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alıp almama durumları açısından yalnızlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t_{0.05;\ 420}$ = 0.714, $p > .05$). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alan ve almayan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin birbirlerine benzer olduğu söylenebilir.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine İlişkin Bulgular

4.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Çalışmanın örneklemini meydana getiren üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan "*t*" testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgular Tablo 20'de gösterilmiştir.

Tablo 20: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetleri Açısından Psikolojik Sağlamlıklarına Yönelik *t* Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	*ss*	*t*	*sd*	*p*
Psikolojik sağlamlık	Kadın	292	186.36	29.10	1.317	434	.189
	Erkek	145	182.35	31.54			

Tablo 20 incelendiğinde; kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine ait puan ortalamaları ve bu puanlara ilişkin standart sapmaları görülmektedir. Sonuçlar ele alındığında; öğrencilerin cinsiyetleri açısından psikolojik sağlamlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır ($t_{0.05:\ 434} = 1.317$, $p > .05$). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, erkek ve kadın öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin birbirlerine benzer oldukları ifade edilebilir.

4.3.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Çalışmada, örneklemi oluşturan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. "1. sınıfta", "2. sınıfta", "3. sınıfta" ve "4. sınıfta" öğrenim gören üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri karşılaştırılmalarını gerçekleştirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Sınıf düzeylerine dair psikolojik sağlamlık puan ortalamaları Tablo 21'de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 22'de yer almaktadır.

Tablo 21: Sınıf Düzeyleri Açısından Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Betimsel İstatistikleri

Değişken	Sınıf düzeyleri	N	$\overline{X}$	ss
Psikolojik sağlamlık	1. sınıf	125	186.32	29.92
	2. sınıf	97	182.52	31.66
	3. sınıf	87	185.93	28.61
	4. sınıf	128	185.05	29.79

Tablo 21 incelendiğinde; sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapmaları görülmektedir. Birinci sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlık

düzeyi en yüksek ve 2. sınıf öğrencilerinin ise psikolojik sağlamlık düzeylerinin en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, sınıf düzeylerine ait psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının birbirlerine yakın oldukları da görülmektedir. Sınıf düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 22'de sunulmuştur.

Tablo 22: Sınıf Düzeyleri Açısından Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*p*
Psikolojik sağlamlık	Gruplar arası	892.040	3	297.347	.330	.804
	Grup içi	390307.630	433	901.403		

Tablo 22 incelendiğinde; sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan bulgular açısından; üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı anlaşılmaktadır ($F_{3\text{-}433} = 0.330$, $p > .05$).

Bu sonuçlar göz önüne alındığında; 1., 2., 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir.

4.3.3. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakültelere Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Örneklemi oluşturan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin öğrenim gördükleri fakülte açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. "Eğitim", "Fen-Edebiyat", "İnşaat" ve "Sanat ve Tasarım" Fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri karşılaştırılmalarını gerçekleştirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Fakültelere dair psikolojik sağlamlık puan ortalamaları Tablo 23'te, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 24'te yer almaktadır.

Tablo 23: Fakülteler Açısından Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Betimsel İstatistikleri

Değişken	Fakülte	N	$\overline{X}$	ss
Psikolojik sağlamlık	Eğitim	140	184.34	28.86
	Fen-Edebiyat	138	184.04	31.02
	İnşaat	103	185.92	29.38
	Sanat ve Tasarım	56	187.55	31.59

Tablo 23 incelendiğinde; öğrenim gördükleri fakülteleri farklı olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapmaları görülmektedir. Sanat ve Tasarım Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyi en yüksek ve Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin ise psikolojik sağlamlık düzeylerinin en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Fakülteler arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 24'te sunulmuştur.

Tablo 24: Fakülteler Açısından Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*p*
Psikolojik sağlamlık	Gruplar arası	642.412	3	214.137	.237	.870
	Grup içi	390557.258	433	901.980		

Tablo 24 incelendiğinde; fakülteleri farklı olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analiz bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan bulgular açısından; üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin öğrenim gördükleri göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($F_{3\text{-}433} = 0.237$, $p > .05$).

Bu sonuçlar göz önüne alındığında; "Eğitim", "Fen-Edebiyat", "İnşaat" ve "Sanat ve Tasarım" Fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir.

4.3.4. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinin Var Olup Olmamasına Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Çalışmanın örneklemini meydana getiren üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin romantik ilişkilerinin var olup olmadıklarına göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan "*t*" testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgular Tablo 25'te gösterilmiştir.

Tablo 25:Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumları Açısından Psikolojik Sağlamlığa Yönelik *t* Testi Tablosu

Değişken	Romantik ilişki	N	$\overline{X}$	*ss*	*t*	*sd*	*p*
Psikolojik sağlamlık	Var	140	193.41	28.62	4.090	434	.001
	Yok	297	181.07	29.80			

Tablo 25 incelendiğinde; romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine ait puan ortalamaları ve bu puanlara ilişkin standart sapmaları görülmektedir. Sonuçlar ele alındığında; öğrencilerin romantik ilişkisinin olup olmaması açısından psikolojik sağlamlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{0.05;\ 434}$ = 4.090, $p < .001$). Bu farklılığın; romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ($\overline{X}$ = 193.41, ss = 28.62) romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinden ($\overline{X}$ = 181.07, ss = 29.80) anlamlı biçimde daha yüksek olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, romantik ilişkisi olan öğrencilerin romantik ilişkisi olmayan öğrencilere göre psikolojik sağlamlık açısından daha iyi düzeyde bulundukları ifade edilebilir.

4.3.5. Üniversite Öğrencilerinin Aile Ortalama Aylık Gelirlerine Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Örneklemi oluşturan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin aile ortalama aylık gelirleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. "1400 TL'ye kadar", "1401-2500 TL", "2501-3500 TL", "3501-4500

TL” ve “4501 TL ve üstü” aile ortalama geliri olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri karşılaştırılmalarını gerçekleştirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Aile ortalama aylık gelirlerine dair psikolojik sağlamlık puan ortalamaları Tablo 26’da, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 27’de yer almaktadır.

Tablo 26: Aile Ortalama Aylık Gelirleri Açısından Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Betimsel İstatistikleri

Değişken	Aile ortalama aylık gelir	N	$\overline{X}$	ss
Psikolojik sağlamlık	1400 TL’ye kadar	29	172.41	31.82
	1401-2500 TL	122	187.94	32.29
	2501-3500 TL	126	183.37	25.09
	3501-4500 TL	69	185.67	27.70
	4501 TL ve üstü	91	186.96	33.24

Tablo 26 incelendiğinde; aile ortalama aylık gelir durumları farklı olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapmaları görülmektedir. Ailelerinin ortalama aylık gelirleri 1401 ile 2500 TL arasında olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi en yüksek ve 1400 TL’ye kadar olan öğrencilerinin ise psikolojik sağlamlık düzeylerinin en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Aile ortalama aylık gelirler arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 27’de sunulmuştur.

Tablo 27: Aile Ortalama Aylık Gelirleri Açısından Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*p*
Psikolojik sağlamlık	Gruplar arası	6365.674	4	1591.418	1.786	.131
	Grup içi	384833.997	431	890.819		

Tablo 27 incelendiğinde; aile ortalama aylık gelir durumları farklı olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki

farka ilişkin varyans analizi bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan bulgular açısından; üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin aile ortalama aylık gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı anlaşılmaktadır ($F_{4\text{-}431} = 1.786,\ p > .05$).

Bu sonuçlar göz önüne alındığında; ailelerinin ortalama aylık gelirleri farklı olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir.

4.3.6. Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Örneklemi oluşturan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kardeş sayıları açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. "Kardeşi olmayan", "2 kardeş", "3 kardeş", "4 kardeş" ve "4'ten fazla kardeş" olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri karşılaştırılmalarını gerçekleştirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Kardeş sayılarına dair psikolojik sağlamlık puan ortalamaları Tablo 28'de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 29'da yer almaktadır.

Tablo 28: Kardeş Sayıları Açısından Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Betimsel İstatistikleri

Değişken	Kardeş sayısı	N	$\overline{X}$	ss
Psikolojik sağlamlık	Kardeşi olmayan	44	190.57	34.95
	2 kardeş	174	182.67	30.08
	3 kardeş	119	185.61	28.05
	4 kardeş	43	192.19	27.01
	4'ten fazla kardeş	57	181.35	30.84

Tablo 28 incelendiğinde; kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik

standart sapmaları görülmektedir. Dört kardeş olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi en yüksek ve dörtten fazla kardeş olan öğrencilerinin ise psikolojik sağlamlık düzeylerinin en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Kardeş sayıları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 29'da sunulmuştur.

Tablo 29: Kardeş Sayıları Açısından Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*p*
Psikolojik sağlamlık	Gruplar arası	5334.277	4	1333.569	1.493	.203
	Grup içi	385865.393	432	893.207		

Tablo 29 incelendiğinde; kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan bulgular açısından; üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($F_{4\text{-}432} = 1.493$, $p > .05$).

Bu sonuçlar göz önüne alındığında; "Kardeşi olmayan", "2 kardeş", "3 kardeş", "4 kardeş" ve "4'ten fazla kardeş" olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir.

4.3.7. Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitiminde Yaşadığı Yerlere Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Çalışmanın örneklemini meydana getiren üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri açısından üniversite eğitiminde yaşadığı yerlere göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan "*t*" testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgular Tablo 30'da gösterilmiştir.

Tablo 30: Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitiminde Yaşadığı Yerler Açısından Psikolojik Sağlamlıklarına Yönelik *t* Testi Tablosu

Değişken	Yaşam yeri	N	$\overline{X}$	*ss*	*t*	*sd*	*p*
Psikolojik sağlamlık	Ailenin/akrabanın yanında	280	186.71	30.34	1.575	434	.116
	Arkadaşlarıyla evde/yurtta	157	182.02	29.11			

Tablo 30 incelendiğinde; ailesinin ya da akrabalarının yanında kalan ve arkadaşlarıyla evde ya da yurtta kalan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine ait puan ortalamaları ve bu puanlara ilişkin standart sapmaları görülmektedir. Sonuçlar ele alındığında; öğrencilerin üniversite eğitiminde yaşadığı yerler açısından psikolojik sağlamlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($t_{0.05:\,434} = 1.575$, $p > .05$).

Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, arkadaşlarıyla evde ya da yurtta kalan öğrenciler ile ailesinin ya da akrabalarının yanında kalan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin birbirilerine benzer oldukları ifade edilebilir.

4.3.8. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sıkıntılar Olduğunda Psikolojik Destek Alıp Almama Durumlarına Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Çalışmanın örneklemini meydana getiren üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alıp almama durumlarına göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan "*t*" testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgular Tablo 31'de gösterilmiştir.

Tablo 31: Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sıkıntılar Olduğunda Psikolojik Destek Alıp Almama Durumları Açısından Psikolojik Sağlamlıklarına Yönelik *t* Testi Tablosu

Değişken	Psikolojik destek alma	N	$\overline{X}$	*ss*	*t*	*sd*	*p*
Psikolojik sağlamlık	Evet	84	181.82	29.38	.932	420	.352
	Hayır	339	185.21	29.98			

Tablo 31 incelendiğinde; yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alan ve almayan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine ait puan ortalamaları ve bu puanlara ilişkin standart sapmaları görülmektedir. Sonuçlar ele alındığında; öğrencilerin yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alıp almama durumları açısından psikolojik sağlamlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t_{0.05;\ 420}$ = 0.932, $p > .05$). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alan ve almayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin birbirlerine benzer olduğu söylenebilir.

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeylerine İlişkin Bulgular

4.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Çalışmanın örneklemini meydana getiren üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan "*t*" testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgular Tablo 32'de gösterilmiştir.

Tablo 32: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetleri Açısından Aleksitimiye Yönelik *t* Testi Tablosu

Değişken	Cinsiyet	N	$\overline{X}$	*ss*	*t*	*sd*	*p*
Aleksitimi	Kadın	292	49.47	10.80	1.491	434	.137
	Erkek	145	51.03	9.17			

Tablo 32 incelendiğinde; kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerine ait puan ortalamaları ve bu puanlara ilişkin standart sapmaları görülmektedir. Sonuçlar ele alındığında; öğrencilerin cinsiyetleri açısından aleksitimi düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır ($t_{0.05:\ 434}$ = 1.491, p > .05). Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, erkek ve kadın öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin birbirlerine benzer oldukları ifade edilebilir.

4.4.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Örneklemi oluşturan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. “1. sınıfta”, “2. sınıfta”, “3. sınıfta" ve “4. sınıfta" öğrenim gören üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri karşılaştırılmalarını gerçekleştirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Sınıf düzeylerine dair aleksitimi puan ortalamaları Tablo 33’te, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 34’te yer almaktadır.

Tablo 33: Sınıf Düzeyleri Açısından Aleksitimiye Yönelik Betimsel İstatistikleri

Değişken	Sınıf düzeyleri	N	$\overline{X}$	ss
Aleksitimi	1. sınıf	125	50.62	11.20
	2. sınıf	97	49.54	10.49
	3. sınıf	87	48.55	9.97
	4. sınıf	128	50.68	9.42

Tablo 33 incelendiğinde; sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapmaları görülmektedir. 4. sınıf öğrencilerinin aleksitimi düzeyi en yüksek ve 3. sınıf öğrencilerinin ise aleksitimi düzeylerinin en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, sınıf düzeylerine ait aleksitimi puan ortalamalarının birbirlerine yakın oldukları da görülmektedir. Sınıf düzeyleri arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 34’te sunulmuştur.

Tablo 34: Sınıf Düzeyleri Açısından Aleksitimiye Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*p*
Aleksitimi	Gruplar arası	311.081	3	103.694	.977	.403
	Grup içi	45950.836	433	106.122		

Tablo 34 incelendiğinde; sınıf düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan bulgular açısından; üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı anlaşılmaktadır ($F_{3\text{-}433} = 0.977,\ p > .05$).

Bu sonuçlar göz önüne alındığında; 1., 2., 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir.

4.4.3. Üniversite Öğrencilerinin Ağırlıklı Olarak Kullandıkları Ele Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Örneklemi oluşturan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin ağırlıklı olarak kullandıkları el açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Ağırlıklı olarak "sağ elini", "sol elini" ve "her iki elini" kullanan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri karşılaştırılmalarını gerçekleştirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Ağırlıklı olarak kullandıkları ele dair aleksitimi puan ortalamaları Tablo 35'te, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 36'da yer almaktadır.

Tablo 35: Ağırlıklı Olarak Kullanılan El Açısından Aleksitimiye Yönelik Betimsel İstatistikleri

Değişken	Ağırlıklı olarak kullanılan el	N	$\overline{X}$	ss
Aleksitimi	Sağ	391	50.29	10.42
	Sol	28	47.71	7.64
	Her ikisi	18	47.00	10.92

Tablo 35 incelendiğinde; ağırlıklı olarak kullandıkları elleri farklı olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapmaları görülmektedir. Ağırlıklı olarak sağ elini kullanan öğrencilerin aleksitimi düzeyi en yüksek ve ağırlıklı olarak her iki elini kullanan öğrencilerin ise aleksitimi düzeylerinin en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Ağırlıklı olarak kullanılan el arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 36'da sunulmuştur.

Tablo 36: Ağırlıklı Olarak Kullanılan El Açısından Aleksitimiye Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*p*
Aleksitimi	Gruplar arası	340.285	2	170.143	1.608	.201
	Grup içi	45921.632	434	105.810		

Tablo 36 incelendiğinde; ağırlıklı olarak kullandıkları elleri farklı olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analiz bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan bulgular açısından; üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin ağırlıklı olarak kullandıkları ele göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı anlaşılmaktadır ($F_{2\text{-}434} = 1.608$, $p > .05$). Bu sonuçlar göz önüne alındığında; ağırlıklı olarak sağ, sol ve her iki elini kullanan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir.

4.4.4. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakültelere Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Örneklemi oluşturan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin öğrenim gördükleri fakülte açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. "Eğitim", "Fen-Edebiyat", "İnşaat" ve "Sanat ve Tasarım" Fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri karşılaştırılmalarını gerçekleştirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Fakültelere dair aleksitimi puan ortalamaları Tablo 37'de, puan ortalamaları

arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 38'de yer almaktadır.

Tablo 37: Fakülteler Açısından Aleksitimiye Yönelik Betimsel İstatistikleri

Değişken	Fakülte	N	$\overline{X}$	ss
Aleksitimi	Eğitim	140	49.15	10.64
	Fen-Edebiyat	138	51.14	11.18
	İnşaat	103	49.38	8.18
	Sanat ve Tasarım	56	50.36	10.66

Tablo 37 incelendiğinde; öğrenim gördükleri fakülteleri farklı olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapmaları görülmektedir. Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin aleksitimi düzeyi en yüksek ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin ise aleksitmi düzeylerinin en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Fakülteler arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 38'de sunulmuştur.

Tablo 38: Fakülteler Açısından Aleksitimiye Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*p*
Aleksitimi	Gruplar arası	326.593	3	108.864	1.026	.381
	Grup içi	45935.324	433	106.086		

Tablo 38 incelendiğinde; fakülteleri farklı olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analiz bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan bulgular açısından; üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin öğrenim gördükleri fakültelere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($F_{3\text{-}433}$ = 1.026, p > .05). Bu sonuçlar göz önüne alındığında; "Eğitim", "Fen-Edebiyat", "İnşaat" ve "Sanat ve Tasarım" Fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir.

4.4.5. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinin Var Olup Olmamasına Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Çalışmanın örneklemini meydana getiren üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin romantik ilişkilerinin var olup olmamasına göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu amaçla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan "*t*" testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgular Tablo 39'da gösterilmiştir.

Tablo 39: Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumları Açısından Aleksitimiye Yönelik t Testi Tablosu

Değişken	Romantik ilişki	N	$\overline{X}$	*ss*	*t*	*sd*	*p*
Aleksitimi	Var	140	47.90	9.93	2.932	434	.004
	Yok	297	50.97	10.34			

Tablo 39 incelendiğinde; romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerine ait puan ortalamaları ve bu puanlara ilişkin standart sapmaları görülmektedir. Sonuçlar ele alındığında; öğrencilerin romantik ilişkisinin olup olmaması açısından aleksitimi düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{0.05;\ 434} = 2.932$, $p < .001$). Bu farklılığın; romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin ($\overline{X}$ = 47.90, ss = 9.93) romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinden ($\overline{X}$ = 50.97, ss = 10.34) anlamlı biçimde daha düşük olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, romantik ilişkisi olan öğrencilerin romantik ilişkisi olmayan öğrencilere göre daha az aleksitimik özellik gösterdikleri ifade edilebilir.

4.4.6. Üniversite Öğrencilerinin Aile Ortalama Aylık Gelirlerine Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Örneklemi oluşturan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin aile ortalama aylık gelirleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. "1400 TL'ye kadar", "1401-2500 TL", "2501-3500 TL", "3501-4500 TL" ve "4501

TL ve üstü" aile ortalama aylık geliri olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri karşılaştırılmalarını gerçekleştirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Aile ortalama aylık gelirlerine dair aleksitimi puan ortalamaları Tablo 40'ta, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 41'de yer almaktadır.

Tablo 40: Aile Ortalama Aylık Gelirleri Açısından Aleksitimiye Yönelik Betimsel İstatistikleri

Değişken	Aile ortalama aylık gelir	N	$\overline{X}$	ss
Aleksitimi	1400 TL'ye kadar	29	53.34	10.88
	1401-2500 TL	122	50.50	10.75
	2501-3500 TL	126	50.54	9.98
	3501-4500 TL	69	48.51	9.82
	4501 TL ve üstü	91	48.58	10.14

Tablo 40 incelendiğinde; aile ortalama gelir durumları farklı olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapmaları görülmektedir. Ailelerinin ortalama aylık gelirleri 1400 TL'ye kadar olan öğrencilerin aleksitimi düzeyi en yüksek ve 3501-4500 TL arasında olan öğrencilerinin ise aleksitimi düzeylerinin en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Aile ortalama aylık gelirler arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 41'de sunulmuştur.

Tablo 41: Aile Ortalama Aylık Gelirleri Açısından Aleksitimiye Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*p*
Aleksitimi	Gruplar arası	728.186	4	182.047	1.727	.143
	Grup içi	45533.732	432	105.402		

Tablo 41 incelendiğinde; aile ortalama aylık gelir durumları farklı olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka

ilişkin varyans analizi bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan bulgular açısından; üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin aile ortalama aylık gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı anlaşılmaktadır ($F_{4\text{-}432}$ = 1.727, $p > .05$). Bu sonuçlar göz önüne alındığında; ailelerinin ortalama gelirleri farklı olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir.

4.4.7. Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Örneklemi oluşturan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin kardeş sayıları açısından anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. "Kardeşi olmayan", "2 kardeş", "3 kardeş", "4 kardeş" ve "4'ten fazla kardeş" olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeyleri karşılaştırılmalarını gerçekleştirmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır. Kardeş sayılarına dair aleksitimi puan ortalamaları Tablo 42'de, puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığını ortaya çıkarmak amacıyla gerçekleştirilen tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 43'te yer almaktadır.

Tablo 42: Kardeş Sayıları Açısından Aleksitimiye Yönelik Betimsel İstatistikleri

Değişken	Kardeş sayısı	N	$\overline{X}$	ss
Aleksitimi	Kardeşi olmayan	44	50.25	10.45
	2 kardeş	174	49.97	10.21
	3 kardeş	119	49.85	10.12
	4 kardeş	43	47.63	10.68
	4'ten fazla kardeş	57	51.89	10.53

Tablo 42 incelendiğinde; kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerine ait puan ortalamaları ile bu puanlara yönelik standart sapmaları görülmektedir. Dörtten fazla kardeş olan öğrencilerin aleksitimi düzeyi en yüksek ve dört kardeş olan öğrencilerin ise aleksitimi düzeylerinin en düşük olduğu anlaşılmaktadır. Kardeş sayıları arasında anlamlı farkın olup olmadığı Tablo 43'te sunulmuştur.

Tablo 43: Kardeş Sayıları Açısından Aleksitimiye Yönelik Varyans Analizi Tablosu

Değişken	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	*p*
Aleksitimi	Gruplar arası	452.119	4	113.030	1.066	.373
	Grup içi	45809.799	432	106.041		

Tablo 43 incelendiğinde; kardeş sayıları farklı olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerine yönelik puan ortalamaları arasındaki farka ilişkin varyans analizi bulguları görülmektedir. Ortaya çıkan bulgular açısından; üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı anlaşılmaktadır ($F_{4\text{-}432} = 1.066$, $p > .05$). Bu sonuçlar göz önüne alındığında; "Kardeşi olmayan", "2 kardeş", "3 kardeş", "4 kardeş" ve "4'ten fazla kardeş" olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir.

4.4.8. Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitiminde Yaşadığı Yerlere Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Çalışmanın örneklemini meydana getiren üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin üniversite eğitiminde yaşadığı yerlere göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan "*t*" testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgular Tablo 44'te gösterilmiştir.

Tablo 44: Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitiminde Yaşadığı Yerler Açısından Aleksitimiye Yönelik t Testi Tablosu

Değişken	Yaşam yeri	N	$\overline{X}$	*ss*	*t*	*sd*	*p*
Aleksitimi	Ailenin/akrabanın yanında	280	49.85	10.14	.379	434	.705
	Arkadaşlarıyla evde/yurtta	157	50.24	10.61			

Tablo 44 incelendiğinde; ailesinin ya da akrabalarının yanında kalan ve arkadaşlarıyla evde ya da yurtta kalan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerine ait puan ortalamaları ve bu puanlara ilişkin standart sapmaları

görülmektedir. Sonuçlar ele alındığında; öğrencilerin üniversite eğitiminde yaşadığı yerler açısından aleksitimi düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($t_{0.05:\ 434} = 0.379$, $p > .05$). Buna göre, arkadaşlarıyla evde ya da yurtta kalan öğrenciler ile ailesinin ya da akrabalarının yanında kalan öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin birbirilerine benzer oldukları ifade edilebilir.

4.4.9. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sıkıntılar Olduğunda Psikolojik Destek Alıp Almama Durumlarına Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Çalışmanın örneklemini meydana getiren üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alıp almama durumlarına göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu amaçla İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi olan "*t*" testi tekniği gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda ortaya çıkan bulgular Tablo 45'te gösterilmiştir.

Tablo 45: Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sıkıntılar Olduğunda Psikolojik Destek Alıp Almama Durumları Açısından Aleksitimiye Yönelik *t* Testi Tablosu

Değişken	Psikolojik destek alma	N	$\overline{X}$	*ss*	*t*	*sd*	*p*
Aleksitimi	Evet	84	51,52	11,26	1.404	420	.161
	Hayır	339	49,75	10,12			

Tablo 45 incelendiğinde; yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alan ve almayan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerine ait puan ortalamaları ve bu puanlara ilişkin standart sapmaları görülmektedir. Sonuçlar ele alındığında; öğrencilerin yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alıp almama durumları açısından aleksitimi düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t_{0.05:\ 420} = 1.404$, $p > .05$). Buna göre, yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alan ve almayan öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin birbirlerine benzer olduğu söylenebilir.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde; yapılan araştırmada elde edilen bulguların, alanyazın çerçevesinde tartışma ve yorumlarına yer verilmiştir.

5.1. Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeylerinin Yalnızlık ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerini Anlamlı Biçimde Yordayıp Yordamadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin aleksitimi, yalnızlık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yalnızlık ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, üniversite öğrencileriyle (Güloğlu ve Karaırmak, 2010; Kılıç, 2014; Pakdaman ve diğ., 2016; Kılıç ve Alver, 2017), anne-babası boşanmış lise öğrencileriyle (Altundağ, 2013; Altundağ ve Bulut, 2014), evsiz gençlerle (Rew ve diğ., 2001; Perron, Cleverley ve Kidd, 2014) yapılan bazı çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca bazı çalışmalarda yalnızlığın psikolojik dayanıklılığı (sağlamlığı) yordadığı sonucuna ulaşıldığı da görülmektedir (Altundağ, 2013; Altundağ ve Bulut, 2014). Bıyık (2004) çalışmasında ise karşılaştığı zorlukları çevresiyle paylaşmayanların yalnızlık puan ortalamalarının en fazla olduğunu ve deneyimlerinden yararlanma, çözüm yolları arama, nedenleri arama, uzmandan yardım alma tepkilerinde bulunan öğrencilerin ise daha az yalnızlık puan ortalamaları olduğunu saptamıştır.

Alanyazın incelendiğinde, yalnızlığın, dikkati başka yöne sevk ederek, enerjinin ve yaratıcılığın olumlu yönde kullanılmasını engelleme olasılığıyla karşılaşılmaktadır (Rokach, 2004). Bununla birlikte yalnız bireylerin daha içe dönük, kendileri ve başkalarıyla ilgili olumsuz duygulara sahip oldukları (Levin ve Stokes, 1986), atılgan hissetmedikleri (Özodaşık, 1989) sonuçlarına ulaşılmıştır. Ancak psikolojik sağlamlık özelliği gösteren bireylerde dışadönüklük, yeni deneyimlere açıklık (Riolli, Savicki ve Cepani, 2002), olumlu ilişkiler kurabilmeye sahiplik, sosyal değişim ve etkinliklere katılabilirlik (Higgins, 1994'ten aktaran Savi Çakar, Karataş ve Çakır, 2014), başkalarıyla pozitif ilişkiler kurmada ve arkadaşlık ilişkilerini geliştirmede

yeteneklilik (Haynes, 2005'ten aktaran Gürgân, 2006b) gözlemlenmektedir. Araştırma bulgusuyla birlikte bunlar göz önünde bulundurulduğunda; yaşamda karşılaşılan stresörlere karşın bireyin dayanabilme, üstesinden gelebilme ve gelişimini sürdürebilme yeteneği artarken, bireylerin kendilerini yalnız hissetme düzeyinin azaldığı söylenebilir.

Bir diğer bulgu olarak, yalnızlık ile aleksitiminin duygularını tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa-dönük düşünme boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bu sonuç Saleem ve diğerlerinin (2015) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu ve aleksitimi alt boyutlarının ayrı ayrı ele alındığı çalışma sonucuyla örtüşmektedir. Aleksitiminin alt boyutları incelenmeden, aleksitimi ve yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunun saptandığı çalışmalar da (Koçak, 2003b; Özdemir, Güreş ve Güreş, 2011) bulunmaktadır. Ancak yapılan araştırma bulgusuyla benzerlik göstermeyen, huzurevinde kalan bir grup yaşlı bireyin katılım sağladığı çalışmada (Bucak, 2018) ise aleksitimi ile yalnızlık ölçeklerinden alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Bununla beraber aleksitimi ölçeği alt boyutlarından sadece duyguları söze dökmede güçlük ile yalnızlık puanları arasında istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmış olup, dışa dönük düşünme ve duyguları tanımada güçlük ile yalnızlık puanları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Yapılan araştırma ile bu çalışma bulgusunun farklılık göstermesi, katılımcıların yaş gruplarının farklılığından ve çeşitli demografik değişkenlerin etkisinden kaynaklanıyor olabilir.

Yapılan araştırmanın bir diğer bulgusunda aleksitiminin duygularını tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa-dönük düşünme boyutlarının yalnızlığı pozitif yönde anlamlı yordadığı ve bu regresyon modelinin de anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca yapılan araştırmada, aleksitimi üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi toplam varyansının yaklaşık %33'ünü açıkladığı görülmektedir. Araştırmaya ilişkin bu bulgu, Saleem ve diğerlerinin (2015) aleksitiminin, yalnızlığı anlamlı olarak yordadığına ulaştığı araştırma bulgusuyla paralellik göstermektedir.

Aleksitimik özellikler gösteren bireyler, duyguları tanıma ve ifade etmede zorluk yaşadıklarından dolayı kişiler arası ilişkilerde sıkıntı yaşayabilmekte (Sallıoğlu, 2002) ve toplumda kendini yalnız hissetme eğilimi gösterebilmektedirler (Atasayar,

2011). Bunlar göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin kendi duygularını anlatabilmesinin ve ifade edebilmesinin, diğer bireylerin duygularını anlamak için çaba göstermesinin, uyumlu ve samimi ilişkilerde olabilmesinin yaşam sürecini olumlu yönde etkileyebildiği ancak bunların gerçekleşememesi durumunun ise kişiler arası ilişkilerin sağlıklı kurulamamasına ve yalnızlığın hissedilmesine sebep olabildiği söylenebilir (Öksüz, 2005).

Yalnızlık hisseden bireylerin özellikleri incelendiğinde, diğer bireylerle duygularını paylaşamadıkları ve içedönük oldukları görülebilmektedir (Özodaşık, 1989). Aleksitimi özellikleri gösteren bireylerin ise duygularını tanımada (Taylor, Ryan ve Bagby, 1985, 191), tanımlamada (Sifneos, Apfel-Savitz ve Frankel, 1977, 48; Krystal, 1979, 17-31; Lesser, 1981; 540; Taylor, Ryan ve Bagby, 1985, 191), ayırt etmede (Krystal, 1979, 17-31) ve kelimelerle ifade etmede güçlük yaşamalarıyla birlikte (Taylor; 1977, 141), empati kurma yeteneklerinin gelişmediği (Krystal, 1979, 17-31), donuk ifadeleri (Taylor, 1977, 141) ve katı duruşları (Sifneos, Apfel-Savitz ve Frankel, 1977, 49) olduğu da gözlemlenmektedir. Gözlemlenen ve belirtilen özellikler ile araştırma bulgusunun tutarlı olduğu, aleksitimi düzeyi artarken, yalnızlık düzeyinin de arttığı ve aleksitiminin, yalnızlığın önemli bir yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırmada, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile aleksitiminin duygularını tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa-dönük düşünme boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmektedir. Bu bulgu, aleksitimi ile psikolojik sağlamlık arasında negatif korelasyon saptanan bazı araştırma bulgularıyla (Feng ve diğ., 2016; Morice-Ramat, Goronflot ve Guihard, 2018) benzerlik taşımaktadır.

Diğer taraftan bu araştırmada aleksitiminin duygularını tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa-dönük düşünme boyutları psikolojik sağlamlığı negatif anlamlı yordadığı saptanmakla beraber aleksitiminin üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık toplam varyansının yaklaşık %39'unu açıkladığı da görülmektedir. Bu bulgu, aleksitiminin psikolojik sağlamlığı negatif yordadığının saptandığı Morice-Ramat, Goronflot ve Guihard (2018) araştırmasıyla örtüşmektedir. Psikolojik sağlamlık gösteren bireyler, kendi duygularını fark edebilme ve denetleyebilme becerilerine sahiptir (Haynes 2005'ten aktaran Gürgân, 2006b). Aleksitimi özellikleri gösteren bireyler ise karşılaştıkları olumsuz olaylarda, o olayla

ilgili söylemek istediklerini, düşüncelerini, yapmak istediklerini detaylı ve net bir şekilde anlatabilseler de duygusal yapılarını anlatmakta yetersizlikler yaşamaktadırlar (Atasayar, 2011). Bu durumlar ile araştırma sonuçları dikkate alındığında; duyguları tanımada, fark etmede ve ifade edebilmedeki zorluk artarken, yaşamda karşılaşılan stresörlere karşın dayanabilme, üstesinden gelebilme ve gelişimini sürdürebilme yeteneğinde azalma gerçekleştiği söylenebilir. Ayrıca aleksitiminin, psikolojik sağlamlığın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir.

5.2. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum

5.2.1 Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Sonuçlar ele alındığında; öğrencilerin cinsiyetleri açısından yalnızlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır. Bu farklılığın; kadın üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin erkek üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinden anlamlı biçimde daha düşük olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre kendilerini daha yalnız hissettikleri söylenebilir.

Araştırma bulgusu, üniversite öğrencilerinin katılım sağladığı bazı çalışma bulgularıyla (Demir, 1990; Yüksel, F., 1991; Duru, 1995; Hamarta, 2000; Koçak, 2003b; Bıyık, 2004; Karahan ve diğ., 2004; Deniz, Hamarta ve Arı, 2005; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008; Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz, 2009; Sarıçam, 2011; Armağan, 2014; Atli, Keldal ve Sonar, 2015; Özkaya, 2017) paralellik göstermektedir. Bu bulgu; sosyal ilişkilerde erkeklerin kadınlara göre daha aktif olması beklentisinin erkeklerde baskı hissettirip daha pasif olmasına neden olabilmesiyle (Duru, 1995), cinsiyetlere göre farklı yetiştirilme biçimleriyle (Bıyık, 2004), cinsiyetlere yüklenen farklı toplumsal rollerle ve kızların duygularını erkeklere göre daha rahat açabilmesiyle (Duru, 1995; Bıyık, 2004), duygu ve düşünceleri ifade etmede kadınların erkeklere göre daha fazla istekli olabilmesi ve erkeklerin yalnızlık yaşadıklarında bu duyguyu çok fazla belirtmek istememesi olasılıklarıyla (Özkaya, 2017) açıklanabilir.

Araştırmanın bulgusundan farklı olarak, Teknik Eğitim Fakültesi'nde okuyan kadın öğrencilerin yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğunu saptayan Akkul ve Ümmet (2007), bu fakültede okuyan az sayıda kadın öğrenci bulunmasının ve kültürel sebeplerin bulgu üzerinde etkili olabildiğini belirtmişlerdir. Ayrıca cinsiyetleri açısından yalnızlık düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği sonuçlar da (Kozaklı, 2006; Çeçen, 2008; Oruç, 2013; Kılıç, 2014) bulunmaktadır. Burada ise sosyo-kültürel, ekonomik ve teknolojik gelişimlere ilişkin geleneksel cinsiyetçi rollerin değişimi üzerinde durulmuştur (Kozaklı, 2006).

5.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmada 4. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyi en yüksek ve 1. sınıf öğrencilerinin ise yalnızlık düzeylerinin en düşük olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, sınıf düzeylerine ait yalnızlık puan ortalamalarının birbirlerine yakın oldukları da görülmüştür. Ancak üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı anlaşılmıştır. Araştırma sonuçları göz önüne alındığında; 1., 2., 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir.

Araştırma sonucu ile paralellik gösteren araştırmalar (Demir, 1990; Odacı, 1994; Bıyık, 2004; Kozaklı, 2006; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008; Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz, 2009; Çağır; 2010; Atli, Keldal ve Sonar, 2015) bulunmaktadır. Ancak bu araştırma, Buluş (1997)'un yalnızlık düzeyinin 1. sınıflarda daha yüksek görüldüğü, sınıf düzeyi ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin saptandığı, bu sonucun ise 1.sınıf öğrencilerinin yeni bir ortamda bulunmaya başladıklarından dolayı sosyal ilişkilerinde düşüklük olmasına ve ortama uyum sağlamada zorluklar yaşamalarına bağlanarak yorumlandığı çalışmasıyla benzerlik göstermemektedir. Bununla birlikte, yapılan araştırma, 1. sınıfta okuyan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin, 4. sınıfta okuyanların yalnızlık düzeylerine göre önemli düzeyde düşük saptandığı Hamarta (2000)'nın çalışmasıyla da örtüşmemektedir.

Genel olarak, her sınıf seviyesinde yalnızlık duygusunu yaşayanların bulunabileceği ve bu duygunun öznel olduğu düşünülebilir (Atli, Keldal ve Sonar, 2015). Üniversite

dönemi göz önüne alındığında, üniversiteye farklı farklı yerlerden öğrenciler gelmektedir. Süreç içinde büyük-küçük gruplaşmalar, gruplara aidiyet hissedememe, arkadaş ilişkilerinde problem yaşama, problemlerden dolayı bu ilişkilerinden doyum sağlayamama, arkadaş ilişkilerinde doyum sağlayamayan öğrencilerin sayısında artma olasılıkları (Demir, 1990) görülebildiği gibi üniversite sınavına hazırlanma sürecinde üniversite ortamı, üniversitede karşılaşılabilecek durumlar, üniversitelerin fiziki, sosyal ve kültürel şartları ile ilgili ön bilgi edinerek bu konularda hazırlıklı olabilme, üniversiteye başlandığında yalnızlıkla başa çıkabilmek için sosyal ilişkiler kurarken daha fazla istekli yaklaşım sergileme ve ilişkilerine devam etme olasılıkları da görülebilir (Kozaklı, 2006). Yapılan araştırmada ise sınıf düzeylerine göre yalnızlık düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaşmadığının bulunması, bu gibi olası durumlardan kaynaklanabilir. Bununla birlikte, araştırmanın eğitim öğretim yılının ilk döneminde yapılmasının da bulgu üzerinde etkisi olabilir (Bıyık, 2004).

5.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakültelere Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma Ve Yorum

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin öğrenim gördükleri fakültelere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yarattığı görülmüştür. Bu farklılığın "Eğitim" Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları ile "Fen-Edebiyat" ve "Sanat ve Tasarım" Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları arasından kaynaklandığı anlaşılmıştır. Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında; Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin; Fen-Edebiyat ile Sanat ve Tasarım Fakültesinde öğrenim gören öğrencilere göre daha düşük yalnızlık düzeylerine sahip oldukları söylenebilir. Eğitim fakültesinde görülen ders içeriklerinin ve işleyişinin, bu sonuç üzerinde etkisinin olduğu düşünülebilir.

Araştırma bulgusu Sarıçam (2011)'ın Eğitim, Edebiyat, Fen, Sağlık Bilimleri, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültelerine göre öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık gösterdiği çalışmasıyla benzerlik göstermektedir. Buluş (1997) da İşletme, Anaokulu Öğretmenliği, Elektrik-Elektronik Mühendisliği, Fizik, Türk Dili ve Edebiyatı bölümlerine göre öğrencilerin yalnızlık düzeylerini incelediğinde, bölümler ile yalnızlık düzeyleri arasında önemli düzeyde anlamlı farklılık olduğuna

ulaşmıştır. Ayrıca yalnızlık puan ortalamasının en düşük İşletme Bölümünde, en yüksek ise Türk Dili ve Edebiyatı Bölümünde görüldüğünü tespit etmiştir.

Yapılan araştırma bulgusuyla örtüşmeyen çalışmalarla da karşılaşılmaktadır. Demir (1990) yaptığı çalışmasında Fizik, Mimarlık, Elektrik-Elektronik, Eğitim Bilimleri, Kamu Yönetimi bölümlerinde okuyan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılık görülmemiştir. Bununla birlikte Odacı (1994)'nın çalışmasında da Sosyal Bilimler Eğitimi, Fen Bilimleri Eğitimi, Türk Dili ve Edebiyatı Eğitimi, Eğitim Bilimler Eğitimi, Beden Eğitimi, Sınıf Öğretmenliği, Resim, Müzik bölümlerine ve bu bölümlerin içerdiği anabilim dallarına göre öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde anlamlı farklılık saptanmamıştır.

5.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinin Var Olup Olmamasına Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Sonuçlar ele alındığında; öğrencilerin romantik ilişkisinin olup olmaması açısından yalnızlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu farklılığın; romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinden anlamlı biçimde daha düşük olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, romantik ilişkisi olmayan öğrencilerin romantik ilişkisi olan öğrencilere göre kendilerini daha fazla yalnız hissettikleri ifade edilebilir.

Ulaşılan araştırma bulgusu bazı alan çalışmalarıyla (Bıyık, 2004; Deniz, Hamarta ve Arı, 2005) örtüşmektedir. Üniversite döneminde öğrencilerin karşı cinsle ilişki kurabildikleri, kurulabilen bu tür ilişkilerin önemli olduğu, ilişki kurulamadığında ya da ilişkilerde sorun yaşandığında kendilerini yalnız hissedebilecekleri söylenebilir (Demir, 1990; Bıyık, 2004). Ayrıca Young (1982), farklı yalnızlık gruplarını ele aldığı ve her gruba özgü duygu, davranış, biliş olabildiğini belirttiği çalışmasında, eş seçiminde problemler yalnızlık grubu üzerinde de durmuştur. Bu grupta; karşı cinsle tanışacak bir yer olmadığı, birlikte olduğu erkeklerin/kadınların sonunda kendisini her zaman üzdüğü, kimsenin son sevgilisi kadar olamadığı, arkadaşları veya toplum tarafından çekici bulduğu eşlerin kabul edilmeyeceği gibi otomatik düşüncelerin yer aldığını, eğer yeterince uğraşırsa, her zaman istediği erkeğin/kadının kendisini sevmesini sağlayabilme, mükemmel erkeği/kadını bulup azla yetinmeme

varsayımlarının var olduğunu, yakın ilişkiler başlatmada düşük düzeyde girişim veya uygun olmayan eşlerin seçimi tipik davranışları ile ümitsizlik, hayal kırıklığı, acı duyma, duygusal boşluk gibi tipik duyguların bulunduğunu gözlemlemiştir.

Araştırma bulgusundan farklı olarak, üniversite öğrencilerinin karşı cinsle duygusal ilişki durumu (evli, sözlü veya nişanlı, flörtü var/yok) açısından yalnızlık düzeylerinde istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmayan çalışmayla da karşılaşılmaktadır (Demir, 1990). Bu çalışma sonucu ise araştırmacı tarafından, romantik ilişkinin var olup olmamasına ek olarak ilişkideki memnuniyet derecesinin ve ilişkinin niteliksel yönünün yalnızlık düzeyini etkileyebilme olasılığıyla yorumlanmıştır.

5.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Aile Ortalama Aylık Gelirlerine Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada; üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin aile ortalama aylık gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Farklılığın ailelerinin ortalama aylık gelirleri 1400 TL'ye kadar olan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları ile ailelerinin ortalama aylık gelirleri 1401-2500 TL, 3501-4500 TL ve 4501TL ve üstü olan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları arasından kaynaklandığı anlaşılmıştır. Tüm bu sonuçlar göz önüne alındığında; ailelerinin ortalama aylık gelirleri 1400 TL'ye kadar olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri; ailelerinin ortalama aylık gelirleri 1401 TL ile 2500 TL arasında ve 3501 TL'den daha yukarıda geliri olan üniversite öğrencilerinden kendilerini daha fazla yalnızlık hissettikleri söylenebilir.

Üniversite döneminde öğrencilerin çeşitli sosyal faaliyetlere katılımında ekonomik problemler nedeniyle kısıtlamalar gerçekleşebilir. Böylece sosyal birlikteliklerde, sosyal ilişkilerde ve yeni sosyal çevre ediniminde sınırlılıklar yaşanabilir. Bu gibi durumların yalnızlıkta ve yalnızlıkla başa çıkmada kısmen etkili olduğu düşünüldüğünde, gelir durumu değişkeninin yalnızlık düzeyinin belirlenmesinde etkili olduğu söylenebilir (Özkaya, 2017).

Bu araştırmanın, alanyazında yapılan bazı çalışma bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Sarıçam (2011) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında aile gelir durumunu 800 TL ve altı, 801 TL-1600TL, 1600 TL ve üstü olarak ele

almıştır. Bu çalışmanın bulguları, aile geliri azaldıkça öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yükseldiğini, aile geliri yükseldikçe öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin düştüğünü göstermiştir. Oruç (2013) ve Özkaya (2017) çalışmalarında da üniversite öğrencilerinin ekonomik durumlarına göre yalnızlık düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur. Her iki çalışmada ekonomik durum alt, orta, üst düzey olarak belirlenmiştir ve sonuçlara göre ekonomik durumu alt düzey olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin, üst düzey olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular eşliğinde araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, üniversite öğrencilerinin aile ortalama aylık gelirlerinin yalnızlık düzeylerini belirlemede önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

5.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bulunmuştur. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; "Kardeşi olmayan", "2 kardeş", "3 kardeş", "4 kardeş" ve "4'ten fazla kardeş" olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir. Bu bulgu, üniversite öğrencileriyle yapılan bazı çalışma bulgularıyla (Demir, 1990; Kozaklı, 2006; Akkul ve Ümmet, 2007; Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz, 2009; Oruç, 2013) benzerlik göstermektedir. Kardeş sayısıyla birlikte kardeşler arası ilişki niteliğinin bu sonuç üzerinde etkili olabileceği düşünülebilir (Demir, 1990).

Araştırma sonucu Köse (2006)'nin lise öğrencileriyle ve Körler (2011)'in ilköğretim ikinci kademe öğrencileriyle yaptıkları çalışmalarla örtüşmemektedir. İki çalışmada da kardeş sayılarına göre yalnızlık puanlarının farklılaştığı, kardeşi olmayanların yalnızlık puan ortalamasının en düşük olduğu, üç ve üçten daha fazla kardeşe sahip olanların ise yalnızlık puan ortalamasının en yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu da fazlalaşan kardeş sayısıyla beraber, ebeveynlerin daha çok sayıda çocukla iletişim kurmak ve ilgilenmek durumunda kalmasına, böylece çocukların gördükleri ilgiyi yeterli bulmayıp yalnızlık hissedebileceğine bağlanarak yorumlanmıştır (Köse, 2006).

5.2.7. Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitiminde Yaşadığı Yerlere Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Sonuçlar ele alındığında; öğrencilerin üniversite eğitiminde yaşadığı yerler açısından yalnızlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır. Bu farklılığın, ailesinin ya da akrabalarının yanında kalan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin arkadaşlarıyla evde ya da yurtta kalan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinden anlamlı biçimde daha düşük olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, arkadaşlarıyla evde ya da yurtta kalan öğrencilerin, ailesinin ya da akrabalarının yanında kalan öğrencilere göre kendilerini daha fazla yalnız hissettikleri söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin aile/akraba iletişiminden sağlanan doyum ve aitlik hislerini, arkadaşlarıyla evde/yurtta kalarak kurdukları ilişkilerde benzer şekilde sağlayamayabilirler. Aile ya da akraba yanında yaşayanlar, zorluklarla karşılaştıklarında aile/akraba bireylerinden destek alabilirler. Bunlar, yaşanılan yerler açısından yalnızlık düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaşmasına ve arkadaşlarıyla evde/yurtta kalan öğrencilerin kendilerini daha fazla yalnız hissetmelerine yol açmış olabilir.

Yapılan araştırma sonucu aksine üniversite öğrencilerinin üniversite eğitiminde yaşadığı yerler ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmayan sonuçlar da (Demir, 1990; Buluş, 1997; Hamarta, 2000; Baran ve Bulut, 2002; Koçak, 2003b; Bıyık, 2004; Kozaklı, 2006; Akkul ve Ümmet, 2007; Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz, 2009; Oruç, 2013; Kılıç, 2014) bulunmaktadır. Bu sonuç, ailesiyle birlikte yaşamayan öğrencilerin kendi çabalarıyla diğer bireylerle ilişki kurabilmesi, kendi başlarına karar alabilmesi ve sadece kendi sınırlamalarına göre sosyal ilişkilerini yaşayabilmesi gibi bazı durumları sağlama olasılıklarıyla yorumlanmıştır (Demir, 1990).

5.2.8. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sıkıntılar Olduğunda Psikolojik Destek Alıp Almama Durumlarına Göre Yalnızlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmada; öğrencilerin yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alıp almama durumları açısından yalnızlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Sonuçlar değerlendirildiğinde, yaşadığı

sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alan ve almayan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin birbirlerine benzer olduğu söylenebilir. Köse (2009) tarafından yapılan çalışmada evde ailesiyle beraber kalan, yurtta kalan ve tüm lise öğrencilerinin yalnızlık toplam puanlarında, rehberlik servisinden destek alıp almamasına göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, araştırma bulgusuyla örtüşmektedir. Ancak buna ek olarak evde ailesiyle birlikte kalan ve yurtta kalan öğrencilerin yalnızlık toplam puanlarının destek alma sıklığına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanırken, bütün öğrencilerin yalnızlık toplam puanlarının destek alma sıklığına göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Hiç destek almayanların yalnızlık puanlarının, destek alma sıklığı on beş günde bir olanların yalnızlık puanlarına göre daha düşük olduğu görülmüştür.

Araştırma bulgusuyla paralellik göstermeyen, Oruç (2013) tarafından yapılan bir araştırma bulunmaktadır. Bu araştırma, özel bir psikiyatri merkezine bir senelik süre içinde başvuran üniversite öğrencileriyle ve eğitim fakültesinde okuyup psikolojik destek almayan öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Sonuçlara bakıldığında ise psikolojik destek alıp almama durumlarına göre önemli farklılıkların olduğu ve psikolojik destek almaya gelenlerin yalnızlık düzeylerinin almayanlara göre daha fazla olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlığı azaltmada bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın etkililiğinin incelendiği bir çalışma da bulunmaktadır. Bu çalışmada deney grubu, kontrol grubu ve plasebo grubu olmak üzere üç grup oluşturulmuştur. Deney grubuna on iki oturumluk bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulaması yapılmış, kontrol grubuna hiçbir işlem uygulanmamış ve plasebo grubuna ise terapötik etkisi olmayan faaliyetler gerçekleştirilmiştir. Ön-test, son-test ve izleme ölçümleri sonrasında ise grupla psikolojik danışmanın yalnızlık düzeyini azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (Duy, 2003).

Ayrıca literatürde üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada yalnızlık ile psikolojik destek almaya ilişkin tutum arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır. Bu sonuca göre psikolojik destek almaya ilişkin olumsuz tutuma sahip olanların kendilerini daha fazla yalnız hissettikleri söylenebilmektedir. Buna ek olarak, psikolojik destek almaya yönelik tutumların anlamlı yordayıcılarından birinin, yalnızlık düzeyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Meydan ve Lüleci, 2013).

Bu çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda ise alınan psikolojik desteğin sıklığı, sürekliliği, niteliği, sonlandırma yapıldıktan sonra izleme çalışması, psikolojik destek almaya yönelik tutumlar gibi durumların bulgu üzerinde etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Bundan dolayı yapılan araştırmada öğrencilerin yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alıp almama durumları açısından yalnızlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmış olabilir.

5.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum

5.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Sonuçlar ele alındığında; öğrencilerin cinsiyetleri açısından psikolojik sağlamlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, erkek ve kadın öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin birbirlerine benzer oldukları ifade edilebilir. Araştırma bulgusu, üniversite öğrencileriyle (Serbest, 2010; Aydın, 2010; Eryılmaz; 2012; Bolat; 2013; Özer, 2013; Gürgân, 2014; Shikholeslami, 2016; Göksel Oflas, 2017; Topçu, 2017; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Can, 2018) yapılan bazı araştırma bulgularıyla örtüşmektedir.

Bulgular bağlantısında üniversiteye geçiş dönemi dikkate alındığında, yaş olarak önceki dönemlere göre daha olgun bir düzeyde bulunulduğu söylenebilir. Bu geçiş döneminde cinsiyete bakılmaksızın zor bir süreçten geçilmektedir. Bunlar da daha yüksek bir psikolojik sağlamlığı işaret edebilmektedir. Bunlara ek olarak cinsiyetlere göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığıyla ilgili daha büyük örneklemlerle araştırmaların ve boylamsal çalışmaların yapılmasına gereksinim duyulduğu düşünülebilmektedir (Eryılmaz, 2012). Ayrıca bu araştırma, üniversite öğrencileri dışında lise öğrencileriyle (Atik, 2013; Şahin, 2018), ortaokul öğrencileriyle (Topbay, 2016), genç yetişkinlerle (Akça, 2012), öğretmenlerle (Irmak, 2015; Karakuş, 2017), okul yöneticileriyle (Karabulut, 2015) ve sporcularla (Bingöl, 2015) yapılan bazı araştırma bulgularını da desteklemektedir. Sonuç olarak, psikolojik sağlamlığın sadece cinsiyet kaynaklı olarak gelişmediği, bu araştırmada cinsiyet dışında zeka, sağlık durumu, sosyal destek, olumsuz hayat şartları, travmatik

durumlar, stres etkenleri gibi kontrol edilmeyen birçok faktörün bulgu üzerinde etkisinin olabileceği söylenebilir (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

Araştırma bulgusuyla benzerlik göstermeyen, psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farkın bulunduğu çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmaların bazılarında (Bahadır, 2009; Toprak, 2014; Açıkgöz, 2016; Bulut, 2016; Sezgin, 2016; Aslan, 2018) erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bazılarında (Önder ve Gülay, 2008; Gündaş, 2013; Turgut, 2015; Koç Yıldırım ve diğ., 2015; İçel ve Özkan, 2018) ise kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu durumlarda, kültürün etkilerinin olduğu söylenebilir (Önder ve Gülay, 2008).

5.3.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; 1., 2., 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir. Bu bulgu; Aydın (2010), Özer (2013), Sezgin (2016) ve Aslan (2018) tarafından yapılan çalışma bulgularını desteklerken, Gürgân (2014) ve Can (2018) tarafından yapılan çalışma bulgularını destekler nitelikte değildir.

Ayrıca yapılan araştırmada, psikolojik sağlamlık alt boyutları ele alınmamıştır. Ancak Bolat (2013) üniversite öğrencilerinin katılım sağladığı çalışmasında psikolojik sağlamlık toplam puan ortalamalarını ve alt boyutlarını sınıf değişkenine göre ayrı ayrı incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre ise sınıf düzeylerine göre amaca ulaşma alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaşma saptamış, 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin bu alt boyuta ait puan ortalamalarının 3.sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğuna ulaşmıştır. Ancak diğer alt boyutlarda (güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma, iletişim, öngörü, lider olma, araştırıcı olma) ve toplam puan yönünden anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır. Toplam puan yönünden anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın bulunmaması ise yapılan araştırma bulgusuyla benzerliğe dikkat çekmektedir. Sonuç olarak; üniversite yaşamı bir bütün

olarak düşünüldüğünde, sınıf düzeylerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma görülmediği söylenebilir.

5.3.3. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakültelere Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin öğrenim gördükleri fakülteye göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; "Eğitim", "Fen-Edebiyat", "İnşaat" ve "Sanat ve Tasarım" Fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir. Bu bulgu; Eryılmaz (2012)'ın Fen-Edebiyat, Eğitim, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültelerinde, Sezgin (2016)'in Mühendislik, Ziraat, Eğitim, Edebiyat, İlahiyat, İktisadi İdari Bilimler Fakülteleri, Adalet, Sağlık ve Teknik Bilimler Meslek Yüksekokullarında, Oflas (2017)'ın Sanat Tasarım, Mühendislik ve Eğitim Fakültelerinde, Can (2018)'ın İktisadi ve İdari Bilimler, Eğitim Bilimleri, Mühendislik-Mimarlık, Sağlık Bilimleri, Fen Fakülteleri ve Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde yaptığı çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Araştırma sonucuyla benzerlik göstermeyen, üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakültelere göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığı çalışmayla da karşılaşılmaktadır. Bahadır (2009) tarafından Tıp, Eczacılık, Diş Hekimliği ve Sağlık Bilimleri Fakültelerindeki öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının incelendiği çalışmasında, Tıp ve Sağlık Bilimleri Fakültelerindeki öğrencilerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

5.3.4. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinin Var Olup Olmamasına Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Sonuçlar ele alındığında; öğrencilerin romantik ilişkisinin olup olmaması açısından psikolojik sağlamlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu farklılığın; romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin

psikolojik sağlamlık düzeylerinden anlamlı biçimde daha yüksek olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, romantik ilişkisi olan öğrencilerin romantik ilişkisi olmayan öğrencilere göre psikolojik sağlamlık açısından daha iyi düzeyde bulundukları ifade edilebilir. İslam (2016)'ın üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, kendisini toparlama gücü arttıkça Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarından romantik ilişki korkusunun düştüğü, ölçeğin diğer alt boyutlarından girişkenlik, kendine güven, ilişki doyumu ve içsel kontrolün ise yükseldiği bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlık gösteren bireylerde olumlu ilişkiler kurma özelliği görülebilmektedir (Higgins, 1994'ten aktaran Savi Çakar, Karataş ve Çakır, 2014, 24). Araştırma bulgularının bu durumlar ile tutarlı özellik sergilediği anlaşılmaktadır.

5.3.5. Üniversite Öğrencilerinin Aile Ortalama Aylık Gelirlerine Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin aile ortalama aylık gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre ailelerinin ortalama aylık gelirleri farklı olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir. Bu bulgu, katılımcı olarak üniversite (Bahadır, 2009; Özer, 2013; Açıkgöz, 2016; Sezgin, 2016; Shikholeslami, 2016; Topçu, 2017), lise (Toprak, 2014) ve ortaokul (Topbay, 2016) öğrencilerinin bulunduğu bazı çalışma bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Literatür incelendiğinde Coleman ve Hagell (2007) tarafından risk faktörleri ifade edilirken, yoksulluk da ele alınmıştır. Ayrıca Shetgiri ve diğerleri (2009), düşük gelirli ailelerden gelen gençlerde, risk ve sağlamlık üzerine çalışma yapmıştır. Bu çalışmada, hem gençlerle hem de ebeveynleri ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre aile desteği ve toplumsal kaynaklardan sağlanan destekler, düşük gelir grubundaki gençlerin başarılı olmalarında etkili olan ve psikolojik sağlamlığı güçlendiren faktörler olarak belirlenmiştir. Düşük düzey sosyoekonomik durumla ilişkili olarak olumsuzluklarla karşılaşılsa da bu olumsuzluklar karşısında bireyin bunu nasıl algıladığı önemlidir. Birey, stresli bir durumun üstesinden gelebileceğini algılıyorsa, etkin başa çıkma yöntemlerini

kullanarak veya adaptasyon sağlayarak yaşamış olduğu psikolojik problemi azaltabilir. Eğer başa çıkılmasını zor olarak algılıyorsa, psikolojik problem güç ve yoğun yaşanabilir (Bahadır, 2009). Ayrıca sadece bir üniversiteden alınan sonuçlar, ekonomik düzey açısından yeterince temsil edici olmamış olabilir. Birden fazla sayıda devlet ve vakıf üniversitelerinde araştırma yapıldığında, öğrencilerin aile ortalama aylık gelirlerine göre psikolojik sağlamlık düzeylerinde daha farklı bulgularla karşılaşılabilir.

5.3.6. Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; "Kardeşi olmayan", kendisi dahil "2 kardeş", "3 kardeş", "4 kardeş" ve "4'ten fazla kardeş" olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir. Araştırma bulguları üniversite (Bahadır, 2009; Açıkgöz, 2016) ve lise (Altundağ, 2013; Gündaş, 2013; Aslan, 2018; Şahin, 2018) öğrencileriyle yapılan bazı çalışma bulgularıyla örtüşmektedir.

Yapılan araştırmada Psikolojik Sağlamlık Ölçeği alt boyutları değerlendirilmemiştir. Ergün, O. (2016) ise lise öğrencilerinin katılımcı olduğu çalışmasında kardeş sayısına göre Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine ve ölçeğin "Bağlam/Kaynak" ile "Aile/Bakım Verenler" alt boyutlarına ait puanların anlamlı düzeyde farklılaşmadığına, ancak ölçeğin "Bireysel" alt boyutunda, üç ve daha çok kardeş olanların puanlarının iki ve tek kardeş olanlardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğuna ulaşmıştır. Altundağ (2013) da anne-babası boşanmış lise öğrencileriyle yaptığı çalışmasında, psikolojik dayanıklılık ve alt boyutlarında (Aile Desteği, Akran Desteği, Okul Desteği, Uyum, Mücadele Azmi, Empati) kardeş sayısına göre anlamlı biçimde farklılaşma saptamamıştır. Sonuç olarak; kardeş sayısının yanı sıra kardeş ilişkilerinin niteliğinin, araştırma sonucunu etkileyebileceği düşünülebilir.

5.3.7. Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitiminde Yaşadığı Yerlere Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırma bulgularına göre öğrencilerin üniversite eğitiminde yaşadığı yerler açısından psikolojik sağlamlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır. Bulgular değerlendirildiğinde, arkadaşlarıyla evde ya da yurtta öğrenciler ile ailesinin ya da akrabalarının yanında kalan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin birbirilerine benzer oldukları ifade edilebilir. Bu ise Kılıç (2014) ve Can (2018)'ın çalışmalarını destekler niteliktedir. Yapılan araştırmada ölçek alt boyutları ayrı ayrı incelenmemiştir. Ancak Kılıç (2014) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları yerlere (Yurtta, aile yanında, özel evde) göre psikolojik dayanıklılık toplam ve ölçek alt boyut (Kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, aile uyumu, sosyal kaynaklar ve sosyal yeterlik) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç ise özel evlerdeki ve yurtlardaki arkadaşlıklardan sağladıkları, psikolojik sağlamlıklarını besleyen sosyal destek algıları ile ailelerden sağladıkları sosyal destek algılarının olabildiğince paralel nitelik taşımasıyla açıklanmıştır.

Araştırma bulgularından farklı olarak Temel (2017) tarafından yapılan çalışmada, aileleriyle birlikte yaşayan ve yurtta kalan ergenlerin psikolojik sağlamlık toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık saptanmıştır. Yurtlarda kalanların psikolojik sağlamlık toplam puan ortalamalarının, ailelerinin yanında yaşayanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, aileleriyle beraber kalan ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde, İçel ve Özkan (2018) tarafından hemşirelik öğrencileriyle yapılan çalışmada da psikolojik dayanıklılık puanları ile yaşadıkları yerler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptandığı, aileleriyle kalanların psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının özel ev ve yurtlarda kalanlara göre yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan araştırma ise bu çalışmaların bulgularını desteklememektedir. Yaşam şartlarının niteliği ve bu şartları algılama biçimleri gibi faktörlerden dolayı bulgularda benzerlik görülmemiş olabileceği de düşünülebilir.

5.3.8. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sıkıntılar Olduğunda Psikolojik Destek Alıp Almama Durumlarına Göre Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Yapılan araştırmada, öğrencilerin yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alıp almama durumları açısından psikolojik sağlamlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Sonuçlar değerlendirildiğinde, yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alan ve almayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin birbirlerine benzer olduğu söylenebilir. Araştırma bulguları, Ak (2016)'ın ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışma bulgularını destekler niteliktedir. Başka çalışmalarda ise herhangi bir sıkıntı yaşandığında üniversite öğrencilerinin daha çok ailelerinden ve arkadaşlarından destek/yardım almaya gönüllü oldukları, ruh sağlığı alanındaki uzmanlardan psikolojik destek alma niyetlerinin ise yüksek olmadığı (Erkan ve diğ., 2012; Topkaya ve Meydan, 2013) sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu durumlar dikkate alındığında, yapılan araştırma bulgusunun nedeninin, psikolojik destek almaya yönelik tutumlarla (Ak, 2016) ve kimden destek almayı tercih etmeyle ilgili olabildiği de söylenebilir.

5.4. Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeylerinin İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Yorum

5.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Yapılan araştırmada, öğrencilerin cinsiyetleri açısından aleksitimi düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır. Sonuçlar değerlendirildiğinde, erkek ve kadın öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin birbirlerine benzer oldukları ifade edilebilir. Bu sonuç; çocuklarla (Yıldız, 2013; Karaboğa, 2011), ergenlerle (Atasayar, 2011; Baykal, 2017; Sevindi, 2017; Kuyucu, 2018; Sevindi ve Kumcağız, 2018; Uzal ve diğ., 2018), üniversite öğrencileriyle (Koçak, 2003b; Ünal, 2004; Aktay, 2014; Değirmencioğlu, 2014; Burç, 2015; Ergün, E., 2015; Kahramanol, 2016; Aksoy ve Çoban, 2017; Yalnızoğlu Çaka ve diğ., 2018; Tepeli Temiz, 2018), 18-60 yaş arası bireylerle (Oktay ve Durak Batıgün, 2014) yapılan çalışma sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir.

Üniversite döneminde ileri düzey entelektüel donanıma sahip olunabileceği düşünüldüğünde, öğrencilerin toplumsal cinsiyet rolleri üzerine daha esnek yaklaşımları beklenebilir ve bunun da araştırma bulgularını etkileyebileceği söylenebilir (Kahramanol, 2016). Ancak üniversite öğrencilerinin (Morrison ve Pihl, 1989; Bağci, 2008; Yıldız ve Güllü, 2018) ve 18-60 yaş arasında olan bireylerin (Uran, 2016) katılımcı olduğu bazı çalışma bulgularında, erkeklerin aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu da görülmüştür. Bu bulgularla yapılan araştırma bulgusu benzer nitelikte değildir. Araştırmalarda farklı farklı sonuçlara ulaşılmış olması ise biyolojik faktörden öte sosyal, kültürel, psikolojik faktörlerin etkili olabileceğini düşündürmektedir.

5.4.2. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Ortaya çıkan bulgular açısından; üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; 1., 2., 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir. Bu bulgu, Ergün, E. (2015) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışma bulgusuyla örtüşmektedir. Ayrıca sınıf düzeyiyle birlikte yaşın da ilerlediği düşünüldüğünde, üniversite öğrencileriyle yapılan bazı çalışmalarda, yaşa göre aleksitimi düzeylerinin değişmediği de görülmüştür (Bağci, 2008; Ergün, E., 2015).

5.4.3. Üniversite Öğrencilerinin Ağırlıklı Olarak Kullandıkları Ele Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Ortaya çıkan bulgular açısından; üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin ağırlıklı olarak kullandıkları ele göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; ağırlıklı olarak sağ, sol ve her iki elini kullanan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir. Ayrıca yapılan araştırmada, sıklıkla “sol el” ve “her iki el” kullanan öğrenci sayısının sıklıkla “sağ el” kullanan öğrenci sayısına göre çok az olduğu görülmektedir. Bu

durumun, araştırma bulgusunu etkilemiş olabileceği düşünülebilir. Ulaşılan araştırma bulgusu, Bağci (2008)'nin üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasıyla benzerlik göstermektedir.

Yapılan araştırma sonucuna göre paralellik göstermeyen çalışmalar da bulunmaktadır. Rodenhauser, Khamis ve Faryna (1986) tarafından yapılan çalışmada, sağ elini kullanmayan bireylerde aleksitiminin daha sık görülebildiği bulunmuştur. Yıldız (2013)'ın çocuklarla yaptığı çalışmada da sağ ve sol el kullanımına göre aleksitimi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu, sıklıkla sol elini kullananların aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Montreuil ve Pedinielli (1995) ise sağ serebral hemisferde duyguların yer aldığını ve sağ el kullanan bireylerde sözlü ifadenin sol serebral hemisfere bağlı olduğunu, aleksitiminin iki hemisfer arasındaki bağlantı eksikliğiyle ilgili olduğunu ileri süren nöropsikolojik modeli destekleyen sonuçlar sağlamışlardır (Montreuil ve Pedinielli, 1995'ten aktaran Sallıoğlu, 2002).

5.4.4. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakültelere Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Ortaya çıkan bulgular açısından; üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin öğrenim gördükleri fakültelere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmadığı anlaşılmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; "Eğitim", "Fen-Edebiyat", "İnşaat" ve "Sanat ve Tasarım" Fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir. Bu bulgunun Yıldız ve Güllü (2018)'nün mühendislik, işletme ve eğitim fakültelerinde yaptığı çalışma bulgusuyla benzerlik gösterdiği görülmüştür.

5.4.5. Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinin Var Olup Olmamasına Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Sonuçlar ele alındığında; öğrencilerin romantik ilişkisinin olup olmaması açısından aleksitimi düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu farklılığın, romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinden anlamlı

biçimde daha düşük olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde, romantik ilişkisi olan öğrencilerin romantik ilişkisi olmayan öğrencilere göre daha az aleksitimik özellik gösterdikleri ifade edilebilir. Bu bulgu, yetişkinlerin katılımcı olduğu, Güler (2014) tarafından yapılan çalışma bulgusuyla benzerlik göstermektedir.

Yapılan çalışmalarda aleksitimi özellikleri gösteren bireylerin; duygularını tanımada (Taylor, Ryan ve Bagby, 1985, 191), tanımlamada (Sifneos, Apfel-Savitz ve Frankel, 1977, 48; Krystal, 1979, 17-31; Lesser, 1981; 540; Taylor, Ryan ve Bagby, 1985, 191), ifade etmede (Taylor; 1977, 141) ve ayırt etmede güçlük yaşadıkları (Krystal, 1979, 17-31) belirtilmiştir. Ayrıca bu bireylerin, romantik ilişkilerde ve de kişiler arası ilişkilerde belirgin olarak ilişkisel zorluklar yaşadığı söylenebilmektedir (Epözdemir, 2012). Araştırma bulgusunun belirtilen bu durumlar ile tutarlılık gösterdiği ifade edilebilir.

5.4.6. Üniversite Öğrencilerinin Aile Ortalama Aylık Gelirlerine Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Ortaya çıkan bulgular açısından; üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin aile ortalama aylık gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı anlaşılmıştır. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; ailelerinin ortalama aylık gelirleri farklı olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir. Yapılan araştırma bulgusu, üniversite öğrencilerinin (Bağci, 2008; Burç, 2015; Ergün, E., 2015; Aksoy ve Çoban, 2017; Yalnızoğlu Çaka ve diğ., 2018; Tepeli Temiz, 2018; Yıldız ve Güllü, 2018), ergenlerin (Ergün, H., 2008) ve çocukların (Karaboğa, 2011; Yıldız, 2013) katılımcı olduğu bazı çalışmalar ile örtüşmektedir. Ancak bu bulgularla paralellik göstermeyen Atasayar (2011)'ın ergenlerle yaptığı araştırmada, anlamlı farklılık saptanmıştır ve sosyoekonomik düzey algısı düşük olanların aleksitimi düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bu farklı sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, aile ortalama aylık gelirine göre daha yakın oranda birey sayısı sağlanmasının, aile gelirinin yanı sıra buna yönelik algının da araştırma sonucunu etkileyebileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte sadece bir üniversiteden alınan sonuçlar, ekonomik düzey açısından yeterince temsil

edici olmayabilir. Birden fazla sayıda devlet ve vakıf üniversitelerinde araştırma yapıldığında, öğrencilerin aile ortalama aylık gelirlerine göre aleksitimi düzeylerinde daha farklı bulgularla karşılaşılabilir.

5.4.7. Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Ortaya çıkan bulgular açısından; üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin kardeş sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar göz önüne alındığında; "Kardeşi olmayan", "2 kardeş", "3 kardeş", "4 kardeş" ve "4'ten fazla kardeş" olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin benzer oldukları, birbirlerinden anlamlı biçimde farklılaşmadıkları belirtilebilir. Bu bulgu, üniversite öğrencileriyle (Burç, 2015; Yalnızoğlu Çaka ve diğ., 2018) ve ergenlerle (Gürsoy, 2015) yapılan çalışma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Kardeş sayısının yanı sıra kardeş ilişkilerinin niteliğinin, araştırma sonucunu etkileyebileceği düşünülebilir.

5.4.8. Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitiminde Yaşadığı Yerlere Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmada, öğrencilerin üniversite eğitiminde yaşadığı yerler açısından aleksitimi düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmüştür. Sonuçlar değerlendirildiğinde, arkadaşlarıyla evde ya da yurtta kalan öğrenciler ile ailesinin ya da akrabalarının yanında kalan öğrencilerin aleksitimi düzeylerinin birbirilerine benzer oldukları ifade edilebilir. Bu sonuç, Koçak (2003b) ve Aktay (2014) çalışmalarıyla tutarlı özellik göstermektedir.

5.4.9. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadığı Sıkıntılar Olduğunda Psikolojik Destek Alıp Almama Durumlarına Göre Aleksitimi Düzeylerinin Anlamlı Biçimde Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırma sonuçları ele alındığında; üniversite öğrencilerinin yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alıp almama durumları açısından aleksitimi düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Buna göre, yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alan ve almayan öğrencilerin

aleksitimi düzeylerinin birbirlerine benzer olduğu söylenebilir. Araştıma sonucu ile tutarlılık gösteren bazı araştırmalarla karşılaşılmıştır. Güler (2014) yetişkinlerle yapılan çalışmasında, aleksitimi ölçeği toplam ve alt faktör puanlarının geçmişte psikolojik destek alıp almadıklarına göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Tanrıverdi (2017)'nin çalışmasına göre de çocuğu otizm tanısı alan anneler ve çocuğu mental retardasyon tanısı alan annelerin geçmişte psikolojik destek başvurusu olup olmama durumlarına göre aleksitimi düzeylerinde anlamlı derecede farklılık görülmemiştir. Araştırma bulgusunun, yapılan çalışma bulgularını desteklediği söylenebilmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmanın sonucunda;

1. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.
2. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ile aleksitiminin duygularını tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa-dönük düşünme boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.
3. Aleksitiminin duygularını tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa-dönük düşünme boyutları yalnızlığı pozitif yönde anlamlı yordadığı ve bu regresyon modelinin de anlamlı olduğu anlaşılmıştır. Aleksitimi üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi toplam varyansının yaklaşık %33'ünü açıkladığı görülmüştür.
4. Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile aleksitiminin duygularını tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa-dönük düşünme boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.
5. Aleksitiminin duygularını tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa-dönük düşünme boyutları psikolojik sağlamlığı negatif anlamlı yordadığı ve bu regresyon modelinin de anlamlı olduğu anlaşılmıştır. Aleksitimi üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık toplam varyansının yaklaşık %39'unu açıkladığı görülmüştür.
6. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri açısından yalnızlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır. Bu farklılığın; kadın üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin erkek üniversite

öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinden anlamlı biçimde daha düşük olmasından kaynaklandığı görülmüştür.

7. Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakültelere göre yalnızlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu farklılığın "Eğitim Fakültesi"nde öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları ile "Fen-Edebiyat" ve "Sanat ve Tasarım" Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları arasından kaynaklandığı anlaşılmıştır.
8. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin olup olmaması açısından yalnızlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu farklılığın; romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin, romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinden anlamlı biçimde daha düşük olmasından kaynaklandığı anlaşılmıştır.
9. Üniversite öğrencilerinin aile ortalama aylık gelir durumlarına göre yalnızlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğu saptanmıştır. Bu farklılığın ailelerinin ortalama aylık gelirleri 1400 TL'ye kadar olan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları ile ailelerinin ortalama aylık gelirleri 1401-2500 TL, 3501-4500 TL ve 4501 TL ve üstü olan öğrencilerin yalnızlık puan ortalamaları arasından kaynaklandığı anlaşılmıştır.
10. Üniversite öğrencilerinin üniversite eğitiminde yaşadığı yerler açısından yalnızlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır. Bu farklılığın; ailesinin ya da akrabalarının yanında kalan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin arkadaşlarıyla evde ya da yurtta kalan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinden anlamlı biçimde daha düşük olmasından kaynaklandığı görülmüştür.
11. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin sınıf düzeylerine, kardeş sayılarına ve yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alıp almama durumlarına göre ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğine ulaşılmıştır.
12. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin olup olmaması açısından psikolojik sağlamlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde

farklılaştığı belirlenmiştir. Bu farklılığın; romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinden anlamlı biçimde daha yüksek olmasından kaynaklandığı anlaşılmıştır.

13. Üniversite öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine, öğrenim gördükleri fakültelere, aile ortalama aylık gelirlerine, kardeş sayılarına, üniversite eğitiminde yaşadığı yerlere ve yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alıp almama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.
14. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin olup olmaması açısından aleksitimi düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu farklılığın; romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinden anlamlı biçimde daha düşük olmasından kaynaklandığı anlaşılmıştır.
15. Üniversite öğrencilerinin aleksitimi düzeylerinin cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine, ağırlıklı olarak kullandıkları ele, öğrenim gördükleri fakültelere, aile ortalama aylık gelirlerine, kardeş sayılarına, üniversite eğitiminde yaşadığı yerlere ve yaşadığı sıkıntılar olduğunda psikolojik destek alıp almama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı saptanmıştır.

6.2. Öneriler

Araştırma sonuçları doğrultusunda, araştırma sonuçlarına ilişkin öneriler ve yeni yapılacak araştırmalara ilişkin öneriler ayrı ayrı ele alınmıştır.

6.2.1. Araştırmanın Sonuçlarına İlişkin Öneriler

1. Yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinde aleksitiminin duygularını tanımada güçlük, duyguları söze dökmede güçlük ve dışa-dönük düşünme boyutları ile yalnızlık arasında arasında pozitif yönde anlamlı, psikolojik sağlamlık ile arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte, aleksitiminin duygularını tanımada güçlük, duyguları söze dökmede

güçlük ve dışa-dönük düşünme boyutları yalnızlığı pozitif yönde anlamlı yordadığı, psikolojik sağlamlığı ise negatif anlamlı yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerinin olup olmaması açısından aleksitimi düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı da belirlenmiştir. Bu sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda, üniversite öğrencilerine yönelik eğitim öğretim aşamalarında ve ruh sağlığı alanında duygularını tanıma ve ifade edebilme ile ilgili çalışmaların yapılmasının fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bireyle ve grupla psikolojik danışma uygulamaları, bireylerin kendilerini ve başkalarını tanımasına olanak sağlanması, duyguları ifade edebilmeyi ve kişilik gelişimini olumlu yönde etkileyen hoşgörülü-destekleyici ortam sağlanması, duygusal ifade eğitimi, sosyal beceriler, atılganlık eğitimi ve iletişim becerileri gibi programların uygulanması, sinematerapi girişimi kapsamında duyguları ve kişiler arası ilişkileri içeren film izleme çalışmaları yapılması, dil gelişiminde ve hayal kurmada işlevselliği artırabilecek etkinlikler (masal, hikaye, oyun, drama vb.) sağlanması yararlı olabilir.

2. Yalnızlık ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki saptanan bu araştırmanın diğer sonuçlarına bakıldığında; üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri fakültelere, romantik ilişkilerinin olup olmamasına, aile ortalama aylık gelir durumlarına ve üniversite eğitiminde yaşadığı yerlere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma gösterdiği saptanmıştır. Bu sonuçlara göre yalnızlık ve yalnızlıkla başa çıkmaya ilişkin psikolojik destek hizmetleri sunulması, atılganlık eğitimi ve drama gibi çalışmaların planlanması, üniversite ve yurtlarda kültür, sanat, spor gibi alanlarda sosyal ilişkilerin geliştirilmesine ilişkin olanaklar sağlanarak öğrencilerin bu etkinliklere teşvik edilmesi, arkadaşlık ilişkileri, iletişim becerileri ve sosyal beceriler ile ilgili programların hazırlanması, aile ortalama aylık gelir düzeyinin yetersizliği durumunda öğrencilere maddi destek (burs vb.) sağlanabilmesi, bazı fakültelerde ve bölümlerde kadın-erkek öğrenci oranının azlığı dikkate alınarak diğer bölümlerdeki öğrencilerin bir araya gelebilmesine yönelik etkinlikler düzenlenmesi uygun olabilir.

3. Son olarak, araştırmanın psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ilgili sonuçları incelendiğinde ise üniversite öğrencilerinin sadece romantik ilişkilerinin olup olmaması açısından psikolojik sağlamlık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Bu farklılığın; romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinden anlamlı biçimde daha yüksek olmasından kaynaklandığı anlaşılmıştır. Psikolojik sağlamlık ile ilgili ulaşılan sonuçlara yönelik; bireyle ve grupla psikolojik danışma uygulamaları gerçekleştirilmesi, akran dayanışması, olumsuzluklarla başa çıkma becerileri, problem çözme becerileri, sosyal beceriler ve iletişim becerileri ile ilgili çalışmaların (seminerler, eğitimler vb.) düzenlenmesi fayda sağlayabilir.

6.2.2. Yeni Yapılacak Araştırmalara İlişkin Öneriler

1. Bu araştırma, İstanbul ilinde sadece bir devlet üniversitesi öğrencilerini kapsamaktadır. Farklı üniversitelere, farklı eğitim öğretim kademelerine, geniş yaş gruplarına, anne-baba tutumlarına, kültür etkisine ve yerleşim yerlerine göre de benzer bir çalışma gerçekleştirilebilir.
2. Yapılan araştırmada, ağırlıklı olarak sol elini ve her iki elini kullanan bireylere az sayıda ulaşılmıştır. Bu nedenle, ağırlıklı olarak kullanılan ele göre birbirine daha yakın oranda katılımcı sayısına ulaşarak benzer çalışmalar gerçekleştirilebilir.
3. Yalnızlık, psikolojik sağlamlık ve aleksitimi ile ilgili deneysel araştırmaların yapılması fayda sağlayabilir.

KAYNAKÇA

Açıkgöz, Mustafa. 2016. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık İle Mizah Tarzları Ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ak, Çağla. 2016. Ortaokul Öğrencilerinin Duygusal Zekaları ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akça, Zeynep Kübra. 2012. Genç Yetişkinlikte Algılanan Anne–Baba Tutumlarının, Kendini Toparlama Gücü ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Akkul, Nuriye, Durmuş Ümmet. 2007. Teknik Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri. **Eğitim Bilimleri Dergisi.** c. 25. s.25: 1-15.

Aksoy, Meyreme, Gülay İpek Çoban. Hemşirelik Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi.** c. 14. s. 1: 45-51.

Aktay, Müne. 2014. Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Depresyonun Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Altıntaş, Ersin, Mücahit Gültekin. 2003. **Psikolojik Danışma Kuramları.** 1. bs. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.

Altundağ, Yunus. 2013. Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık. Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Altundağ, Yunus, Sefa Bulut. 2014. Prediction of Resilience of Adolescents Whose Parents Are Divorced. **Psychology.** c. 5. s. 10: 1215-1223.

Armağan, Ahsen. 2014. Yalnızlık ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma. **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi.** c. 7. s. 30: 27-43.

Armstrong, Mary I., Shelly Birnie-Lefcovitch, Michael T. Ungar. 2005. Pathways Between Social Support, Family Well Being, Quality of Parenting, and Child Resilience: What We Know. **Journal of Child and Family Studies.** c. 14. s. 2: 269-281.

Arslan, Gökmen. 2015a. Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. **Ege Eğitim Dergisi.** c. 16. s. 1: 1-12.

_____. 2015b. Ergenlerde Psikolojik Sağlamlık: Bireysel Koruyucu Faktörlerin Rolü. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 5. s. 44: 73-82.

Asher, Steven R., Julie A. Paquette. 2003. Loneliness and Peer Relations in Childhood. **Current Directions in Psychological Science.** c. 12. s. 3: 75-78.

Aslan, Eren. 2018. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Kişinin Mizaç Özellikleri, Çocukluk Dönemi Travma Durumları, Ebeveyn Tutumları ve Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aslan, S. Halime, Sema Bengi Gürkan, Z. N. Alparslan, YE Evlice. 1996. Psikiyatrik ve Psikosomatik Hastalıklarda Aleksitimi**. Türk Psikiyatri Dizini Nöropsikiyatri Arşivi.** c. 33. s. 1: 13-18.

Atasayar, Mehmet. 2011. Ergenlerin Aleksitimik Özelliklerinin Psikolojik Belirtileri ve Yaşam Doyumları İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Atasoy, Arzu Somay. 2002. Göz Hareketleri İle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşlemenin (EMDR'ın) Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimik Özellikleri Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Atik, Emine Lamiser. 2013. Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Yansıtma ve İçgörünün Rolü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Atli, Abdullah, Gökay Keldal, Osman Sonar. 2015. Üniversite Öğrencilerinin Yabancılaşma İle Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. **Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.** c. 12. s. 29: 149-160.

Aydemir, Aylin. 2010. Çocuk ve Ergenlerde Obezite, Depresyon ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki İlişki: İstanbul Örneği. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydın, Betül. 2010. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aydın, Merve, Arzuv Egemberdiyeva. 2018. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. **Türkiye Eğitim Dergisi.** c. 3. s. 1: 37-53.

Bagby, R. Michael, James D. A. Parker, Graeme J. Taylor. 1994a. The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale-I. Item Selection and Cross-Validation of The Factor Structure. **Journal of Psychosomatic Research.** c. 38. s. 1: 23-32.

Bagby, R. Michael, Graeme J. Taylor, James D. A. Parker. 1994b. The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale-II. Convergent, Discriminant, and Concurrent Validity**. Journal of Psychosomatic Research.** c. 38. s. 1: 33-40.

Bagby, Michael, Graeme Taylor. 1997. Affect Dysregulation and Alexithymia**. Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness.** Graeme J. Taylor, R. Michael Bagby, James D. A. Parker. New York, NY, US: Cambridge University Press: 26-45.

Bağci, Tuba. 2008. Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bahadır, Emel. 2009. Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bahr, Howard M. 2003. Loneliness. **Encyclopedia of Community: From the Village to the Virtual World.** Ed. Karen Christensen, David Levinson. Thousand Oaks: SAGE Publications. c. 1: 872-878.

Baran, Gülen, Şenay Bulut. 2002. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. **Eğitim Araştırmaları Dergisi.** s. 7: 11-21.

Basım, H. Nejat, Fatih Çetin. 2011. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması. **Türk Psikiyatri Dergisi.** c. 22. s. 2: 104-114.

Baykal, Merve. 2017. Lise Öğrencilerinde Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, İnternet Bağımlılığı ve Aleksitimi Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Beauvais, Fred, Eugene R. Oetting. 1999. Drug Use, Resilience, and the Myth of the Golden Child. **Longitudinal Research in the Social and Behavioral Sciences: An Interdisciplinary Series. Resilience and Development: Positive Life Adaptations.** ed. Meyer D. Glantz, Jeannette L. Johnson. New York: Kluwer Academic Publishers: 101-107.

Beck, Aaron T., Jeffrey E. Young. 1978. College Blues. **Psychology Today** (Aktaran: Young, Jeffrey E. 1982. Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.** ed. Letitia Anne Peplau, Daniel Perlman. New York: John Wiley & Sons: 379-405).

Berthoz, Sylvie, Fabienne Perdereaua, Nathalie Godart, Maurice Corcos, Mark G. Haviland. 2007. Observer- and Self-Rated Alexithymia in Eating Disorder Patients: Levels and Correspondence Among Three Measures. **Journal of Psychosomatic Research.** c. 62. s. 3: 341-347.

Bezmez, Serap, Richard Blakney, C. H. Brown. 2004. **Redhouse Büyük Elsözlüğü, İngilizce-Türkçe, Türkçe-İngilizce.** 21. bs. İstanbul: SEV Matbaacılık ve Yayıncılık, Ayhan Matbaa: 365.

Bıyık, Nihal. 2004. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Duygularının Kişisel ve Sosyal Özellikleri, Öfke Eğilimleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bingöl, Erkan. 2015. Farklı Branşlardaki Sporcuların Egzersiz Bağımlılık ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bolat, Zeynep. 2013. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Booth, Richard, David Bartlett, Joel Bohnsack. 1992. An Examination of the Relationship Between Happiness, Loneliness, and Shyness in College Student. **Journal of College Student Development.** c. 33. s. 2: 157-162.

Borens R, E. Grosse-Schulte, W. Jaensch, K.-H. Kortemme. 1977. Is 'Alexithymia' but a Social Phenomenon? An Empirical Investigation in Psychosomatic Patients. **Psychotherapy and Psychosomatics.** c. 28. s. 1-4: 193-198.

Bucak, Ebru. 2018. Huzurevinde Yaşamakta Olan Bir Grup Yaşlıda Yalnızlık Düzeylerini Yordayan Faktörler ve Aleksitimi ile İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Buluş, Mustafa. 1997. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** s. 3: 82-90.

Bulut, Beyza. 2016. Ergenlerin Anksiyete, Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Burç, Burcu. 2015. Üniversite Öğrencilerinde Yeme Tutumları İle Dürtüsellik ve Aleksitimi Arasındaki İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Büyükşahin, Ayda. 2001. Yakın İlişki Kuran ve Kurmayan Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Sosyal Psikolojik Etkenler Yönünden Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Can, Muharrem. 2018. Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Coleman, John, Ann Hagell. 2007. Nature of Risk and Resilience in Adolescence. **Adolescence, Risk and Resilience: Against the Odds.** ed. John Coleman, Ann Hagell. England: John Wiley & Sons: 1-16.

Collishaw, Stephan, Andrew Pickles, Julie Messer, Michael Rutter, Christina Shearer, Barbara Maughan. 2007. Resilience to Adult Psychopathology Following Childhood Maltreatment: Evidence from a Community Sample. **Child Abuse & Neglect**. c. 31. s. 3: 211-229.

Connor, Kathryn M., Jonathan R.T. Davidson. 2003. Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). **Depression and Anxiety.** c. 18. s. 2: 76-82.

Coolidge, Frederick L., Alisa J. Estey, Daniel L. Segal, Peter D. Marle. 2013. Are Alexithymia and Schizoid Personality Disorder Synonymous Diagnoses?. **Comprehensive Psychiatry.** c. 54. s. 2: 141-148.

Corey, Gerald. 2008. **Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları.** çev. Tuncay Ergene. Ankara: Mentis Yayıncılık.

Coriale, Giovanna, Elena Bilotta, Luigi Leone, Fernando Cosimi, Raffaella Porrari, Francesca De Rosa, Mauro Ceccanti. 2012. Avoidance Coping Strategies, Alexithymia and Alcohol Abuse: A Mediation Analysis. **Addictive Behaviors.** s. 37. s. 11: 1224-1229.

Çağır, Gülden. 2010. Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemli İnternet Kullanım Düzeyleri İle Algılanan Esenlik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çataloğlu, Burcu. 2011. Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık ve Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çeçen, A. Rezan. 2008. Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.** c. 6. s. 3:415-431.

Dayıoğlu, Burcu. 2008. Resilience in University Entrance Examination Applicants: The Role of Learned Resourcefulness, Perceived Social Support, and Gender. Master Thesis. Middle East Technical University The Graduate School of Social Sciences.

Declercq, Frédéric, Stijn Vanheule, John Deheegher. 2010. Alexithymia and Posttraumatic Stress: Subscales and Symptom Clusters. **Journal of Clinical Psychology.** c. 66. s. 10: 1076-1089.

De Jong-Gierveld, Jenny. 1987. Developing and Testing a Model of Loneliness. **Journal of Personality and Social Psychology.** c. 53. s. 1: 119-128.

Değirmencioğlu, Gülten. 2014. 18-25 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi, Bağlanma, Psikolojik Belirtiler ve Doğum Sırası Üzerindeki Etkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

Demir, Ayhan. 1989. U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. **Türk Psikoloji Dergisi.** c. 7. s. 23: 14-18.

_____. 1990. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Deniz, M. Engin, Erdal Hamarta, Ramazan Arı. 2005. An Investigation of Social Skills and Loneliness Levels of University Students with Respect to Their Attachment Styles in a Sample of Turkish Students. **Social Behavior And Personality.** c. 33. s. 1: 19-32.

Deniz, M. Engin, Esin Özer, Recep Uysal. 2015. Çocuk ve Ergen Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 7-9 Ekim 2015.** Mersin: 97-99. apbs.mersin.edu.tr/files/b.bozkur/Scientific_Meetings_001.pdf [01.09.2018].

Dereboy, İ. Ferhan. 1990. Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. **Türk Psikiyatri Dergisi.** c.1. s. 3: 157-166.

Direk, Neşe. 2008. Miyofasiyal Ağrı Sendromu Hastalarında Kişilik Bozukluğu, Öfke ve Aleksitimi. Uzmanlık Tezi. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.

Doğan, Tayfun. 2015. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. **The Journal of Happiness & Well-Being.** c. 3. s. 1: 93-102.

Dökmen, Üstün. 2003. **Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak.** 7. bs. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Durak Batıgün, Ayşegül, Ayda Büyükşahin. 2008. Aleksitimi : Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. **Klinik Psikiyatri Dergisi.** c. 11: 105-114.

Duru, Erdinç. 1995. Üniversite Öğrencilerinde Yabancılaşma ve Yalnızlık Düzeyi İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Duy, Baki. 2003. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Egeland, Byron, Elizabeth Carlson, L. Alan Sroufe. 1993. Resilience As Process. **Development and Psychopathology.** c. 5. s. 4: 517-528.

Eminağaoğlu, Neslihan. 2006. Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık (Sağlamlık). Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Epözdemir, Hejan. 2012. Aleksitimi: Psikolojik Bir Semptom Mu, Yoksa Bir Kişilik Özelliği Mi?. **Türk Psikoloji Yazıları.** c. 15. s. 30: 25–33.

Erarslan, Özge. 2014. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Eraslan Çapan, Bahtiyar, Ahu Arıcıoğlu. 2014. Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik. **e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi.** c. 5. s. 4: 70-82.

Erden, Deniz. 2005. Farklı Yetişme Koşullarının Aleksitimi, Depresyon ve Psikiyatrik Belirtilerle İlişkisi. **Klinik Psikiyatri Dergisi.** c. 8: 60-66.

Ergün, Emel. 2015. Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi Düzeylerinin Problem Çözme Becerileriyle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ergün, Handan. 2008. 14-18 Yaş Arası Ergenler ve Ebeveynlerinde Aleksitimik Özellikler, Ebeveyn Tutumları, Bağlanma ve Bağımlılık. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ergün, Osman. 2016. Ergenlerde Duygusal Zeka Özellikleri İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erikson, Erik H. 1967. **Childhood and Society.** Harmondsworth: Penguin Books.

Erkan, Serdar, Yaşar Özbay, Zeynep Cihangir-Çankaya, Şerife Terzi. 2012. Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Problemler ve Psikolojik Yardım Arama Gönüllükleri**. Eğitim ve Bilim.** c. 37. s. 164: 94-107.

Ernst, John M., John T. Cacioppo. 1999. Lonely Hearts: Psychological Perspectives on Loneliness. **Applied & Preventive Psychology.** c. 8. s. 1: 1-22.

Eryılmaz, Sevgi. 2012. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada, Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Eskin, Mehmet. 2001. Ergenlikte Yalnızlık, Başetme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi. **Klinik Psikiyatri.** c. 4. s. 1: 5-11.

Feng, Fenglian, L. I. Ming, L. I. Ruofan, L. I. Bingzhang, C. Cao. 2016. Mediating Effects of Self Feeling of Inadequacy Between Resilience and Alexithymia in Depressive Undergraduates. **Chinese Journal of Behavioral Medicine and Brain Science.** c. 25. s. 1: 70-75.

Franz, Matthias, Kerstin Popp, Ralf Schaefer, Wolfgang Sitte, Christine Schneider, Jochen Hardt, Oliver Decker, Elmar Braehler. 2008. Alexithymia in The German General Population**. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.** c. 43. s.1: 54-62.

Fraser, Mark W., Maeda J. Galinsky, Jack M. Richman. 1999. Risk, Protection, and Resilience: **Toward A Conceptual Framework for Social Work Practice. Social Work Research.** c. 23. s. 3: 131–143.

Fraser, Mark W., Mary A. Terzian. 2005. Risk and Resilience in Child Development: Principles and Strategies of Practice. **Child Welfare for the Twenty-First Century: A Handbook of Practices, Policies, and Programs.** ed. Gerald P. Mallon, Peg McCartt Hess. New York: Columbia University Press: 55-71.

Freyberger, Hellmuth, Hans-Werner Künsebeck, Wolfgang Lempa, Walter Wellmann, Hans-Jürgen Avenarius. 1985. Psychotherapeutic Interventions In Alexithymic Patients. With Special Regard to Ulcerative Colitis and Crohn Patients. **Psychotherapy and Psychosomatics.** c. 44. s. 2: 72-81.

Fricchione, Gregory, Evelyn Howanitz. 1985. Aprosodia and Alexithymia - A Case Report. **Psychother. Psychosom.** c. 43. s. 3: 156-160.

Fromm-Reichmann, Frieda. 1959. Loneliness. **Psychiatry.** c. 22. s. 1: 1-15.

Fukunishi, Isao, Noriyuki Kawamura, Toshio Ishikawa, Yukihiro Ago, Hiroyoshi Sei, Yusuke Morita, Richard H. Rahe. 1997. Mothers' Low Care in the Development of Alexıthymıa: A Preliminary Study in Japanese College Students. **Psychological Reports.** c. 80. s.1: 143-146.

Garmezy, Norman. 1987. Stress, Competence, and Development: Continuities in the Study of Schizophrenic Adults, Children Vulnerable to Psychopathology, and the Search for Stress-Resistant Children. **American Journal of Orthopsychiatry.** c. 57. s. 2: 159-174.

Geçtan, Engin. 1984. **İnsan Olmak: Varoluşun Bireysel ve Toplumsal Anlamı.** 1. bs. İstanbul: Adam Yayıncılık.

_____. 1998. **Psikanaliz ve Sonrası.** 8. bs. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gizir, Cem Ali. 2007. Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 3. s. 28: 113-128.

Glantz, Meyer D., Zili Sloboda. 1999. Analysis and Reconceptualization of Resilience. **Resilience and Development: Positive Life Adaptations.** Ed. Meyer D. Glantz, Jeannette L. Johnson. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers: 109-126.

Glasser, William. 1999. **Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom.** New York: HarperPerennial.

Goswick, Ruth Ann, Warren H. Jones. 1981. Loneliness, Self-Concept, and Adjustment. **The Journal of Psychology.** c. 107. s. 2: 237-240.

_____. 1982. Components of Loneliness During Adolescence. **Journal of Youth and Adolescence.** c. 11. s. 5: 373-383.

Göksel Oflas, Suna. 2017. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine, Kültürlerarası Duyarlılığa ve Risk Faktörlerine Göre Yordanması. Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Grossman, F. K., J. Beinashowitz, L. Anderson, M. Sakurai, L. Finnin, M. Flaherty. Risk and Resilience in Young Adolescents. **Journal of Youth and Adolescence.** c. 21. s. 5: 529-550.

Güleç, Hüseyin, Samet Köse, Medine Y. Güleç, Serhat Çitak, Cüneyt Evren, Jeffrey Borckardt, Kemal Sayar. 2009. Reliability and Factorial Validity of the Turkish Version of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). **Bulletin of Clinical Psychopharmacology.** c. 19. s. 3: 214-220.

Güleç, Hüseyin, Aynil Yenel. 2010. 20 Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği Türkçe Uyarlamasının Kesme Noktalarına Göre Psikometrik Özellikleri. **Klinik Psikiyatri Dergisi.** c.13. s. 3: 108-112.

Güler, Haluk Kaan. 2014. Yetişkin Bireylerde Bağlanma Biçimleri İle Psikososyodemografik Değişkenlerin Aleksitimi Düzeyi Üzerindeki Etkileri. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Güloğlu, Berna, Özlem Karaırmak. 2010. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Psikolojik Sağlamlık. **Ege Eğitim Dergisi.** c.11. s. 2: 73-88.

Gündaş, Ayhan. 2013. Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Kurgusu ve Bağlanma Stilleri. Yüksek LisansTezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gürgân, Uğur. 2006a. Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

_____. 2006b. Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi.** c. 39. s. 2: 45-74.

_____. 2014. Üniversite Öğrencilerinin Yılmazlık ve İyilik Halinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. **NWSA-Education Sciences.** c. 9. s. 1: 19-35.

Gürsoy, Tuğçe. 2015. 13-15 Yaş Grubundaki Bireylerde Empatinin Aleksitimi Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Haliloğlu, Sümeyye. 2008. Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri, Bağlanma Biçimleri ve İşlevsel Olmayan Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Malatya İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hamarta, Erdal. 2000. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Haynes, N. M. 2005. **Personalized Leadership for Effective Schooling.** http://www.atdp.berkeley.edu/haynes_keynote_04.ppt (Aktaran: Gürgân, Uğur. 2006b. Yılmazlık Ölçeği (YÖ):Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi.** c. 39. s. 2: 45-74).

Heiberg, Astrid, Arvid Heiberg. 1977. Alexithymia-an Inherited Trait? A Study of Twins. **Psychotherapy and Psychosomatics.** c. 28. s. 1-4: 221-225.

_____. 1978. A Possible Genetic Contribution to the Alexithymia Trait. **Psychotherapy and Psychosomatics.** c. 30. s. 3-4: 205–210.

Heinrich, Liesl M., Eleonora Gullone. 2006. The Clinical Significance of Loneliness: A Literature Review. **Clinical Psychology Review.** c. 26. s. 6: 695-718.

Hellmuth, Freyberger. 1977. Supportive Psychotherapeutic Techniques in Primary and Secondary Alexithymia. **Psychother. Psychosom.** c. 28. s. 1-4: 337-342.

Herrman, Helen, Donna E. Stewart, Natalia Diaz-Granados, Elena L Berger, Beth Jackson, Tracy Yuen. 2011. What is resilience?. **The Canadian Journal of Psychiatry / La Revue Canadienne de Psychiatrie.** c. 56. s. 5: 258-265.

Higgins, Gina O'Connell. 1994. **Resilient Adults: Overcoming a Cruel Past.** San Fransisco, CA, US: Jossey-Bass (Aktaran: Savi Çakar, Firdevs, Zeynep Karataş, Mehmet Ali Çakır. 2014. Yetişkin Yılmazlık Ölçeği: Türk Kültürüne Uyarlanması. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 1. s. 32: 22-39).

Hjemdal, Odin, Oddgeir Friborg, Tore C. Stiles, Jan H. Rosenvinge, Monica Martinussen. 2006. Resilience Predicting Psychiatric Symptoms: A Prospective Study of Protective Factors and their Role in Adjustment to Stressful Life Events. **Clinical Psychology and Psychotherapy.** c. 13. s. 3: 194-201.

Hoppe, Klaus D. 1977. Split-Brains and Psychoanalysis**. Psychoanal Q.** c. 46: 220-244.

Hoppe, Klaus D., Joseph E. Bogen. 1977. Alexithymia In Twelve Commissurotomized Patients. **Psychother Psychosom.** c. 28. s. 1-4: 148-155.

Hoppe, Klaus D. 1978. Split-Brain-Psychoanalytic Findings and Hypotheses. **J. Amer. Acad. Psychoanal.** c. 6: 193-213 (Aktaran: TenHouten,Warren D., Klaus D. Hoppe, Joseph E. Bogen, Donald O. Walter. 1986. Alexithymia: An Experimental Study of Cerebral Commissurotomy Patients and Normal Control Subjects. **Am J Psychiatry.** c. 143. s. 3: 312-316).

Irmak, Murat. 2015. Matematik Öğretmenlerinin Yılmazlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bayburt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

İçel, Sema, Birgül Özkan. 2018. Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi. **Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi.** s. 73: 240-251.

İslam, Esra. 2016. Romantik İlişkilerde Kendilik Değerlendirmesi İle Algılanan Ebeveyn Kabul-Red Düzeyi Arasındaki İlişki ve Kendini Toparlama Gücünün Aracılık Rolü. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

İzci, Filiz. 2011. Panik Bozukluğu Olan Hastalarda Aleksitimi ile Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Klinik Değişkenlerle İlişkisi. Uzmanlık Tezi. Fırat Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı.

Jackson, Todd, Adam Soderlind, Karen E. Weiss. 2000. Personality Traits and Quality of Relationships as Predictors of Future Loneliness Among American College Students. **Social Behavior And Personality: An International Journal.** s. 28. s. 5: 463-470.

Jones, Warren H., Lauriann Hebb. 2003. The Experience Of Loneliness: Objective and Subjective Factors. **The International Scope® Review.** c. 5. s. 9: 41-68.

Kahramanol, Bükre. 2016. Aleksitimi, Öfke ve Öfke İfade Tarzları İle Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kaner, Sema, Hatice Bayraklı. 2010a. Aile Yılmazlık Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerliği ve Güvenirliği**. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi.** c. 11. s. 2: 47-62.

_____. 2010b. Anne Yılmazlık Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri. **Eğitim Bilimleri ve Uygulama.** c. 9. s. 17: 77-94.

Kaplan, Charles D., Michael Wogan. 1976/1977. Management of Pain Through Cerebral Activation. An Experimental Analogue of Alexithymia. **Psychother. Psychosom.** c. 27. s. (3-6). 144-153.

Karaboğa, Mehmet. 2011. Çocuklarda Bağlanma Stilleri ve Benlik Saygısının Aleksitimi Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karabulut, Nuriye. 2015. Okul Yöneticilerinin Yılmazlık Düzeyleri ve Denetim Odağı İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Karahan, T. Fikret, Mehmet E. Sardoğan, Ali Haydar Şar, Ercümend Ersanlı, S. Nevres Kaya, Hatice Kumcağız. 2004. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkiler. **Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 18. s. 1: 27-39.

Karaırmak, Özlem. 2006. Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 3. s. 26: 129-142.

Karaırmak, Özlem, Rahşan Siviş-Çetinkaya. 2011. Benlik Saygısının ve Denetim Odağının Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi: Duyguların Aracı Rolü. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 4 s. 35: 30-43.

Karakuş, Sena. 2017. Özel Eğitim Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık İle Mesleki Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karaoğlu, Nazan, Selahattin Avşaroğlu, Mehmet Engin Deniz. 2009. Yalnız Mısın? Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi İle İlgili Bir Çalışma. **Marmara Medical Journal.** c. 22. s. 1: 19-26.

Karasar, Niyazi. 2011. **Bilimsel Araştırma Yöntemi.** 22. bs. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Karlıdağ, Rifat. 1998. Hekimlerde İş Doyumu ve Tükenmişlik Sendromunun Aleksitimi ve Bazı Sosyodemografik Değişkenlerle İlişkisi. Uzmanlık Tezi. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.

Kazdin, Alan E., Helena Chmura Kraemer, Ronald C. Kessler, David J. Kupfer, David R. Offord. 1997. Contrıbutions of Risk-Factor Research to Developmental Psychopathology. **Clinical Psychology Review.** c. 17. s. 4: 375-406.

Kemerli, Burcu, Tülay Çelik. 2015. Aleksitimi Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği**. Journal of European Education.** c. 5. s. 2: 38-46.

Kench, Susan, Harvey H. Irwin. 2000. Alexithymia and Childhood Family Environment. **Journal of Clinical Psychology.** C. 56. s. 6: 737-745.

Kılıç, Şenay Duygu. 2014. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Psikolojik Dayanıklılıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kılıç, Şenay, Birol Alver. 2017. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. **International Journal Of Education Technology and Scientific Researches.** c. 2. s. 3:116-147.

Kirby, L.D., Mark W. Fraser. 1997. **Risk and resilience in childhood. Risk and Resilience in Childhood: An Ecological Perspective.** ed. Mark W. Fraser. Washington, DC: NASW Press (Aktaran: Gizir, Cem Ali. 2007. Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 3. s. 28: 113-128).

Kitano, Margie K., Rena B. Lewis. 2005. Resilience and Coping: Implications for Gifted Children and Youth At Risk. **Roeper Review.** c. 27. s. 4: 200-205.

Klein, Melanie. 1984. **Envy and Gratitude: And Other Works 1946–1963.** c. 3. New York: The Free Press.

Kleinman, Arthur M. 1976. Depression, Somatization and the "New Cross-Cultural Psychiatry". **Soc Sci Med.** c. 10: 1-8 (Aktaran: Lesser, Ira M. 1981. A Review of the Alexithymia Concept. **Psychosomatic Medicine.** c. 43. s. 6: 531-543).

Koç Yıldırım, Pınar, Erol Yıldırım, Mustafa Otrar, Ahmet Şirin. 2015. Ergenlerde Psikolojik Dayanıklılık İle Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi.** c. 42. s. 42: 277-297.

Koçak, Recep. 2002. Aleksitimi: Kuramsel Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi.** c. 35. S. 1-2: 183-212.

_____. 2003a. Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

_____. 2003b. Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Yalnızlığın Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 2. s. 19: 15-24.

_____. 2005. Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c.3. s. 23: 29-45.

Kokkonen, Pirkko, Juha T. Karvonen, Juha Veijola, Kristian Läksy, Jari Jokelainen, Marjo-Riitta Järvelin, Matti Joukamaa, M. 2001. Prevalence and Sociodemographic Correlates of Alexithymia in a Population Sample of Young Adults. **Comprehensive Psychiatry.** c. 42. s. 6: 471-476.

Kosturek, Anna, Robert J. Gregory, Anthony J. Sousou, Paula Trief. 1998. Alexithymia and Somatic Amplification in Chronic Pain. **Psychosomatics.** c. 39. s. 5: 399–404.

Kozaklı, Hatice. 2006. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Körler, Yasemin. 2011. İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık ile Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Köse, Esra. 2006. Liseli Ergenlerde Kişilik ve Sosyal Desteğin Yalnızlığa Olan Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

_____. 2009. Yurtta Kalan ve Ailesiyle Birlikte Yaşayan Lise Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Krystal, Henry. 1968. **Massive Psychic Trauma.** New York: International Universities Press (Aktaran: Dereboy, İ. Ferhan. 1990. Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. **Türk Psikiyatri Dergisi.** c.1. s. 3: 157-166).

_____. 1979. Alexithymia and Psychotherapy. **American Journal of Psychotherapy.** c. 33. s. 1: 17-31.

_____. 1982/83. Alexithymia and the Effectiveness of Psychoanalytic Treatment. **Int J Psychoanal. Psychother.** c. 9: 353-378 (Aktaran: Dereboy, İ. Ferhan. 1990. Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. **Türk Psikiyatri Dergisi.** c.1. s. 3: 157-166).

_____. 1988. **Integration and Self-Healing: Affect, Trauma, Alexithymia.** Hillsdale, NJ, US: Analytic Press.

Krystal, Henry, Herbert A. Raskin. 1970. **Drug Dependence: Aspects of Ego Functions.** Detroit: Wayne State University Press (Aktaran: Dereboy, İ. Ferhan. 1990. Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. **Türk Psikiyatri Dergisi.** c.1. s. 3: 157-166).

Kumpfer, Karol L. 1999. Factors and Processes Contributing to Resilience: The Resilience Framework. **Longitudinal Research in the Social and Behavioral Sciences: An Interdisciplinary Series. Resilience and Development: Positive Life Adaptations.** ed. Meyer D. Glantz, Jeannette L. Johnson. New York: Kluwer Academic Publishers: 179-224.

Kurt, Duygu. 2014. Müzik Terapinin Huzurevinde Yaşayan Yaşlıların Yalnızlık Hissi Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kuyucu, Elif. 2018. Ergenlerdeki Aleksitimik Özellikler İle Kişiler Arası İlişki Tarzları ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Lamm, Helmut, Ekkehard Stephan. 1987. Loneliness Among German University Students: Some Correlates. **Social Behavior and Personality: An International Journal.** c. 15. s. 2: 161-164.

Lane, Richard D., Gary E. Schwartz. 1987. Levels of Emotional Awareness: A Cognitive-Developmental Theory and its Application to Psychopathology. **The American Journal of Psychiatry.** c. 144. s. 2: 133-143.

Lane, Robert C. 2002. Anorexia, Masochism, Self-Mutilation, and Autoerotism: The Spider Mother. **The Psychoanalytic Review.** c. 89. s. 1: 101-123.

Lazarus, Richard S. 1982. Thoughts on the Relations Between Emotion and Cognition. **American Psychologist.** c. 37. s. 9:1019-1024.

Le, Huynh-Nhu, Howard Berenbaum, Chitra Raghavan. 2002. Culture and Alexithymia : Mean Levels, Correlates, and the Role of Parental Socialization of Emotions. **Emotion.** c. 2. s. 4: 341–360.

Lesser, Ira M. 1981. A Review of the Alexithymia Concept. **Psychosomatic Medicine.** c. 43. s. 6: 531-543.

_____. 1985. Current Concepts In Psychiatry: Alexithymia. **The New England Journal of Medicine.** c. 312. s. 11: 690-692.

Levin, Ira, Joseph P. Stokes. 1986. An Examination of the Relation of Individual Difference Variables to Loneliness. **Journal of Personality.** c. 54. s. 4: 717-733.

Lin, Keh-Ming. 1980. Traditional Chinese Medical Beliefs and Their Relevance for Mental Illness and Psychiatry. **Normal and Abnormal Behavior in Chinese Culture.** Ed. Kleinman, Arthur, Tsung-Yi Lin. Boston: D. Reidel Publishing Co: 95-111 (Aktaran: Lesser, Ira M. 1981. A Review of the Alexithymia Concept. **Psychosomatic Medicine.** c. 43. s. 6: 531-543).

Loas, Gwenolé, D. Fremaux, O. Otmani, A. Verrier. 1985. Prevalence of Alexithymia in a General Population. Study in 183 "Normal" Subjects and in 263 Students. **Annales Médico-psychologiques.** c. 153. s. 5: 355-357.

Lumley, Mark A., Camey Mader, Jennifer Gramzow, Kate Papineau. 1996. Family Factors Related to Alexithymia Characteristics. **Psychosomatic Medicine.** c. 58. s.3: 211-216.

Luthar, Suniya S., Dante Cicchetti, Bronwyn Becker. 2000. The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. **Child Development.** c. 71. s. 3: 543-562.

Luzumlu, Uğurcan. 2013. Cinsiyetleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Aleksitimi Düzeylerine Göre İncelenemesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Maclean, Paul D. 1949. Psychosomatic Disease and the "Visceral Brain"; Recent Developments Bearing on the Papez Theory of Emotion. **Psychosom Med.** c. 11: 338-353 (Aktaran: Lesser, Ira M. 1981. A Review of the Alexithymia Concept. **Psychosomatic Medicine.** c. 43. s. 6: 531-543).

Mandleco, Barbara L., J. Craig Peery. 2000. An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children. **Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing.** c. 13. s. 3: 99-111.

Martin, John B., R. O. Pihl. 1985. The Stress-Alexithymia Hypothesis: Theorectical and Empirical Considerations. **Psychotherapy and Psychosomatics.** c. 43. s. 4: 169-176.

Marty, Pierre, Michel de M'Uzan. 1963. La "Pensée Opératoire". **Revue Française de Psychanalyse (Suppl.).** c. 27: 1345-1356 (Aktaran: Dereboy, İ. Ferhan. 1990. Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. **Türk Psikiyatri Dergisi.** c.1. s. 3: 157-166).

Masten, Ann S. 1994. Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity. **Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects.** ed. Margaret C. Wang, Edmund W. Gordon. New Jersey: Lawrance Erlbaum Associates, Inc.: 3-25.

_____. 2007. Resilience in Developing Systems: Progress and Promise As the Fourth Wave Rises. **Development and Psychopathology.** c. 19. s. 3: 921-930.

Masten, Ann S., Karin M. Best, Norman Garmezy. 1990. Resilience and Development: Contributions from the Study of Children Who Overcome Adversity. **Development and Psychopathology.** c. 2. s. 4: 425-444.

Masten, Ann S., J. Douglas Coatsworth. 1998. The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons From Research on Successful Children. **American Psychologist.** c. 53. s. 2: 205-220.

Masten, Ann S., Abigail H. Gewirtz. 2008. Vulnerability and Resilience in Early Child Development**. Handbooks of Developmental Psychology. Blackwell Handbook of Early Childhood Development.** ed. Kathleen McCartney, Deborah Phillips. Malden, MA: Blackwell Publishing: 22-43.

Masten, Ann S., Jelena Obradović. 2008. Disaster Preparation and Recovery: Lessons from Research on Resilience in Human Development. **Ecology and Society.** c. 13. s. 1: 9.

Masten, Ann S., Jenifer L. Powell. 2003. A Resilience Framework for Research, Policy, and Practise. **Resilience and Vulnerability: Adaptation In the Context of Childhood Adversities.** ed. Suniya S. Luthar. 3. bs. New York, NY, US: Cambridge University Press: 1-25.

Masten, Ann S., Marie-Gabrielle J. Reed. 2002. **Resilience in Development. Handbook of Positive Psychology.** ed. C. R. Snyder, Shane J. Lopez. New York: Oxford University Press: 74-88.

Matthews, Eunice. 2000. The Legacy of Caretaking Among African American Women: A Mixed Blessing. **Resiliency Enhancement: Putting the Strength Perspective Into Social Work Practice.** ed. Elaine Norman. New York: Columbia University Press: 19-28.

Mattila, Aino K., Jouko K.Salminen, Tapio Nummi, Matti Joukamaa. 2006. Age is Strongly Associated with Alexithymia in the General Population. **Journal of Psychosomatic Research.** c. 61. s. 5: 629-635.

McDougall, Joyce. 1974. The Psychosoma and the Psychoanalytic Process. **International Review of Psycho-Analysis.** c. 1: 437-459 (Aktaran: Taylor, Graeme J. 1984. Alexithymia: Concept, Measurement, and Implications for Treatment. **The Amerıcan Journal Of Psychiatry.** c. 141. s. 6: 725-732).

Meredith, Lisa S., Cathy D. Sherbourne, Sarah Gaillot, Lydia Hansell, Hans V. Ritschard, Andrew M. Parker, Glenda Wrenn. 2011**. Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military.** RAND Corporation.

Meydan, Betül, Burcu Lüleci. 2013. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumun Yordayıcısı Olarak Önceki Psikolojik Yardım Alma Deneyimi, Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık. **Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi.** c. 3. s. 4: 45-56.

Michela, John L., Letitia Anne Peplau, David G. Weeks. 1982. Perceived Dimensions of Attributions for Loneliness. **Journal of Personality and Social Psychology.** c. 43. s. 5: 929-936.

Montreuil, Michelle, J.-L. Pedinielli. 1995. Parallel Visual Processing Characteristics In Healthy Alexithymic Subjects. Administration of the Toronto Alexithymia Scale and the Parallel Visual İnformation Test. **L'Encéphale.** c. 21. s. 5: 589-595 (Aktaran: Sallıoğlu, Gül. 2002. Aleksitimik Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygu İfade Eden Sözcük ve Deyimlere Yükledikleri Duygu Yoğunlukları. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Moore, DeWayne, Norman R. Schultz. 1983. Loneliness at Adolescence: Correlates, Attributions, and Coping. **Journal of Youth and Adolescence.** c. 12. s. 2: 95-100.

Morice-Ramat Audrey, Lionel Goronflot, Gilles Guihard. 2018. Are Alexithymia and Empathy Predicting Factors of the Resilience of Medical Residents in France?. **International Journal of Medical Education.** c. 9: 122-128.

Morrison, S. Laure, Robert O. Pihl. 1989. Psychometrics of the Schalling-Sifneos and Toronto Alexithymia Scales. **Psychotherapy and Psychosomatics.** c. 51. s. 2: 83-90.

Motan, İrem, Tülin Gençöz. 2007. Aleksitimi Boyutlarının Depresyon ve Anksiyete Belirtileri ile İlişkileri. **Türk Psikiyatri Dergisi.** c. 18. s. 4: 333-343.

Moustakas, Clark E. 1961. **Loneliness.** New York: Prentice-Hall (Aktaran: Perlman, Daniel, Letitia Anne Peplau. 1982. Theoretical Approaches to Loneliness. **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.** ed. Letitia Anne Peplau, Daniel Perlman. New York: John Wiley & Sons: 123-134).

_____. 1972. **Loneliness and Love.** Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall (Aktaran: Perlman, Daniel, Letitia Anne Peplau. 1982. Theoretical Approaches to Loneliness. **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.** ed. Letitia Anne Peplau, Daniel Perlman. New York: John Wiley & Sons: 123-134.

Nemiah, John C., Peter Emanuel Sifneos. 1970. Psychosomatic illness: A problem in communication. **Psychotherapy and Psychosomatics.** c. 18. s.1-6: 154-160.

_____. 1970. Affect and Fantasy in Patients with Psychosomatic Disorders. **Modern Trends in Psychosomatic Medicine.** ed. Oscar W. Hill. London: Butterworth. c. 2: 26-34 (Aktaran: Taylor, Graeme J. 2000. Recent Developments in Alexithymia Theory and Research. **The Canadian Journal of Psychiatry.** c. 45. s.2:134-142).

Nemiah John Case, Hellmuth Freyberger, Peter Emanuel Sifneos. 1976. Alexithymia: A View Of The Psychosomatic Process. **Modern Trends in Psychosomatic Medicine.** ed. Oscar W. Hill. London: Butterworth. c. 3: 430-439 (Aktaran: Taylor, Graeme J. 2000. Recent Developments in Alexithymia Theory and Research. **The Canadian Journal of Psychiatry.** c. 45. s.2: 134-142).

Neto, Félix, José Barros. 2000. Psychosocial Concomitants of Loneliness Among Students of Cape Verde and Portugal. **The Journal of Psychology.** c. 135. s. 5: 503-514.

Odacı, Hatice. 1994. Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık, Benlik-Saygısı ve Yakın İlişkiler Kurabilme Düzeylerinin ve Bu Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

_____. 2004. Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Yalnızlık Düzeyleri İle İlişkisi. **Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji (3P) Dergisi.** c. 12. s. 3: 217-224.

Oktan, Vesile. 2008. Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Oktay, Burcu, Ayşegül Durak Batıgün. 2014. Aleksitimi: Bağlanma, Benlik Algısı, Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öfke. **Türk Psikoloji Yazıları.** c. 17. s. 33: 31-40.

Oruç, Tuba. 2013. Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık İle Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Oshio, Atsushi, Hitoshi Kaneko, Shinji Nagamine, Motoyuki Nakaya. 2003. Construct Validity of the Adolescent Resilience Scale. **Psychological Reports.** c. 93. s. (3_suppl):1217-1222.

Öksüz, Yücel. 2005. Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi. **Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 6, s. 2: 185-195.

Önder, Alev, Hülya Gülay. 2008. 8. Sınıf Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenemesi. **Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi.** s. 23: 192-197.

Özbay, Ahmet. 2013. Ergenlerde Siber Zorbalık, Siber Mağduriyet, Aleksitimi ve Öfke İfade Etme Biçimleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisasn Tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özdemir, Nurgül, Ali Güreş, Şaheser Güreş. 2011. Oryantring Sporcularında Aleksitimi ve Yalnızlık Düzeyinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.** c. 13. s. 3: 27-34.

Özer, Esin. 2013. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zeka ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi. Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Özer, Esin, M. Engin Deniz. 2014. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi. **İlköğretim Online.** c. 13. s. 4: 1240-1248.

Özkaya, Gözde. 2017. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özodaşık, Mustafa. 1989. Yalnızlığın Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi (Atılganlık, Durumluk-Sürekli Kaygı, Depresyon ve Akademik Başarı). Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Pakdaman, Shahla, Seyed Hassan Saadat, Shima Shahyad, Khodabakhsh Ahmadi, Milad Hosseinialhashemi. 2016. The Role of Attachment Styles and Resilience on Loneliness. **International Journal of Medical Research & Health Sciences.** c. 5. s. 9: 268-274.

Parker, James D. A., R. Michael Bagby, Graeme J. Taylor. 1991. Alexithymia and Depression: Distinct or Overlapping Constructs?. **Comprehensive Psychiatry.** c. 32. s. 5: 387-394.

Parker, James D. A, Graeme J. Taylor, R. Michael Bagby. 1989. The Alexithymia Construct: Relationship with Sociodemographic Variables and Intelligence. **Comprehensive Psychiatry.** c. 30. s. 5: 434-441.

Peplau, Letitia Anne. 1985. Loneliness Research: Basic Concepts and Findings. **Social Support: Theory, Research and Applications.** ed. Irwin G. Sarason, Barbara R. Sarason. Dordrecht: Martinus Nijhoff Publishers: 269-286.

Peplau, Letitia Anne, Maria Miceli, Bruce Morasch. 1982. Loneliness and Self-Evaluation. **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.** ed. Letitia Anne Peplau, Daniel Perlman. New York: John Wiley & Sons: 135-151.

Peplau, Letitia Anne, Daniel Perlman. 1979. Blueprint for a Social Psychological Theory of Loneliness. ed. Mark Cook, Glenn Wilson. **Love and Attraction.** Oxford, England: Pergamon Press (Aktaran: Peplau, Letitia Anne, Daniel Perlman. 1982. Perspectives on Loneliness. **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.** ed. Letitia Anne Peplau, Daniel Perlman. New York: John Wiley & Sons: 1-18).

_____. 1982. Perspectives on Loneliness. **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.** ed. Letitia Anne Peplau, Daniel Perlman. New York: John Wiley & Sons: 1-18.

Perlman, Daniel, Letitia Anne Peplau. 1981. Toward a Social Psychology of Loneliness. **Personal Relationships in Disorder.** ed. Steve Duck, Robin Gilmour. London: Academic Press: 31-56.

_____. 1982. Theoretical Approaches to Loneliness. **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.** ed. Letitia Anne Peplau, Daniel Perlman. New York: John Wiley & Sons: 123-134.

_____. 1984. Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings. **Preventing the Harmful Consequences of Severe and Loneliness.** ed. Letitia Anne Peplau, S. E. Goldston. U.S: Government Printing Office, DDH Publication No. (ADM) 84-1312: 13-46.

Perron, Jeff L., Kristen Cleverley, Sean A. Kidd. 2014. Resilience, Loneliness, and Psychological Distress Among Homeless Youth. **Archives of Psychiatric Nursing.**

Qualter, Pamela, Stephanie J. Quinton, Hugh Wagner, Steve Brown. 2009. Loneliness, Interpersonal Distrust, and Alexithymia in University Students**. Journal of Applied Social Psychology.** c. 39. s. 6: 1461-1479.

Reich, John W., Alex J. Zautra, John Stuart Hall. **Handbook of Adult Resilience.** 2010. ed. John W. Reich,, Alex J. Zautra, John Stuart Hall. New York: The Guilford Press.

Rew, Lynn, Margaret Taylor-Seehafer, Nancy Y. Thomas, Ronald D. Yockey. 2001. **Correlates of Resilience in Homeless Adolescents. Journal of Nursing Scholarship.** c. 33. s. 1: 33-40.

Richardson, Glenn E. 2002. The Metatheory of Resilience and Resiliency. **Journal Of Clinical Psychology.** c. 58. s. 3: 307-321.

Richardson, Glenn E., Brad L. Neiger, Susan Jensen, Karol L. Kumpfer. 1990. The Resiliency Model. **Health Education.** c. 21. s. 6: 33-39.

Rickles, William H., Larry Onoda, Colin C. Doyle. 1982. Task Force Study Section Report Biofeedback as an Adjunct to Psychotherapy. **Biofeedback and Self-Regulation.** c. 7. s. 1: 1-33.

Riolli, Laura, Victor Savicki, Ariana Cepani 2002. Resilience in the Face of Catastrophe: Optimism, Personality, and Coping in the Kosovo Crisis. **Journal of Applied Social Psychology.** c. 32. s. 8: 1604-1627.

Rodenhauser, Paul, H.J. Khamis, Alice Faryna. 1986. Alexithymia and Handedness. A Pilot Study. **Psychother. Psychosom.** c. 45. s. 4: 169-173.

Rogers, Carl R. 2003. **Etkileşim Grupları.** İstanbul: Doruk Yayımcılık.

Rokach, Ami. 1989. Antecedents of Loneliness: A Factorial Analysis. **The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied.** c. 123 s. 4: 369-384.

_____. 1999. Cultural Background and Coping With Loneliness. **The Journal of Psychology.** c. 133. s. 2: 217-229.

_____. 2004. Loneliness Then and Now: Reflections on Social and Emotional Alienation in Everyday Life. **Current Psychology.** c. 23. s. 1: 24-40.

Rokach, Ami, Félix Neto. 2000. Coping with Loneliness in Adolescence: A Cross-Cultural Study. **Social Behavior and Personality.** c. 28. s. 4: 329-342.

Rook, Karen S. 1984. Promoting Social Bonding: Strategies for Helping the Lonely and Socially Isolated. **American Psychologist.** c. 39. s. 12: 1389-1407.

Rook, Karen S., Letitia Anne Peplau. 1982. Perspectives on Helping the Lonely. **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.** ed. Letitia Anne Peplau, Daniel Perlman. New York: John Wiley & Sons: 351-378.

Ruesch, Jurgen. 1948. The Infantile Personality; The Core Problem of Psychosomatic Medicine. **Psychosomatic Medicine.** c.10. s. 3: 134-144.

Russell, Dan, Letitia A. Peplau, Carolyn E. Cutrona. 1980. The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. **Journal of Personality and Social Psychology.** c. 39. s. 3: 472-480.

Russell, Dan, Letitia Anne Peplau, Mary Lun Ferguson. 1978. Developing a Measure of Loneliness**. Journal of Personality Assessment.** c. 42. s. 3: 290-294.

Rutter, Michael. 1987. Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. **American Journal of Orthopsychiatry.** c. 57. s. 3: 316-331.

_____. 2007. Resilience, Competence, and Coping. **Child Abuse & Neglect.** c. 31. s. 3: 205-209.

Sadler, William A. 1978. Dimensions in the Problem of Loneliness: A Phenomenological Approach in Social Psychology. **Journal of Phenomenological Psychology.** c. 9. s. 1: 157-187.

Sağlam, Hatice. 2012. Lösemi Tanısıyla İzlenen 15-18 Yaş Grubu Adölesanların Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Saleem, Aisha, Saima Ashraf, Iram Yousaf, Iqbal Hussain Dogar. 2015. Alexithymia, Loneliness and Interpersonal Problems in Young Adults. **Pakistan Postgraduate Medical Journal (PPMJ).** c. 26. s. 02.

Sallıoğlu, Gül. 2002. Aleksitimik Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygu İfade Eden Sözcük ve Deyimlere Yükledikleri Duygu Yoğunlukları. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sarıçam, Hakan. 2011. Üniversite Öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları İle Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Savi Çakar, Firdevs, Zeynep Karataş, Mehmet Ali Çakır. 2014. Yetişkin Yılmazlık Ölçeği: Türk Kültürüne Uyarlanması. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 1. s. 32: 22-39.

Schmidt, Ulrike, Arif Jiwany, Janet Treasure. 1993. A Controlled Study of Alexithymia in Eating Disorders. **Comprehensive Psychiatry.** c. 34. s. 1: 54–58.

Schraa, James C., Jerald F. Dirks. 1981. Hypnotic Treatment of the Alexithymic Patient: A Case Report. **American Journal of Clinical Hypnosis.** c. 23. s. 3: 207–210.

Seligman, Martin E. P., Mihaly Csikszentmihalyi. 2000. Positive Psychology. **American Psychologist.** c. 55. s. 1: 5-14.

Serbest, Sevla. 2010. The Influence of The University Students' Perceived Paternal and Maternal Acceptance, Father Involvement and Depressive Symptoms on Their Resiliency. Master Thesis. Boğaziçi University Institute for Graduate Studies in the Social Sciences.

Sermat, Vello. 1978. Sources of loneliness. Essence: Issues in the Study of Ageing, Dying, and Death. c. 2. s. 4: 271-276 (Aktaran: Peplau, Letitia Anne, Daniel Perlman. 1982. Perspectives on Loneliness. **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.** ed. Letitia Anne Peplau, Daniel Perlman. New York: John Wiley & Sons: 1-18).

Sevindi, Tuncay. 2017. Ortaöğretim Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeyleri İle İletişim Becerileri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Sevindi, Tuncay, Hatice Kumcağız. 2018. Ortaöğreğtim Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeyleri İle İletişim Becerileri Arasındaki İlişki. **Kastamonu Education Journal.** c. 26.s. 4: 1335-1343.

Sezgin, Kasım. 2016. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Dindarlık Düzeylerinin İncelenmesi (Dicle Üniversitesi Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Shetgiri, Rashmi, Sheryl H. Kataoka, Gery W. Ryan, Lawren Miller Askew, Paul J. Chung, Mark A. Schuster. 2009. Risk and Resilience in Latinos. A Community-Based Participatory Research Study. **American Journal of Preventive Medicine**. c. 37. s. 6S1: 217-224.

Shikholeslami, Parivash. 2016. Üniversite Öğrencilerinde Yılmazlık ve Alçak Gönüllülük Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Siebert, Al. 2005. **The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks.** San Francisco, California: Berrett-Koehler Publishers.

Sifneos, Peter Emanuel. 1972. **Short-Term Psychotherapy and Emotional Crisis.** Harvard University Press (Aktaran: Lesser, Ira M. 1985. Current Concepts in Psychiatry: Alexithymia. **The New England Journal of Medicine.** c. 312. s. 11: 690-692).

_____. 1973. The Prevalence of 'Alexithymic' Characteristics in Psychosomatic Patients. **Psychother. Psychosom.** c. 22. s. 2-6: 255-262.

_____. 1983. Psychotherapies for Psychosomatic and Alexithymic Patients. **Psychotherapy and Psychosomatics.** c. 40. S. 1-4: 66–73.

_____. 1988. Alexithymia and Its Relationship to Hemispheric Specialization, Affect, and Creativity. **Psychiatric Clinics of North America.** c. 11. s. 3: 287–292 (Aktaran: Kosturek, Anna, Robert J. Gregory, Anthony J. Sousou, Paula Trief. 1998. Alexithymia and Somatic Amplification in Chronic Pain. **Psychosomatics.** c. 39. s. 5: 399–404).

Sifneos Peter E., Roberta Apfel-Savitz, Fred H. Frankel. 1977. The Phenomenon of 'Alexithymia'. Observations in Neurotic and Psychosomatic Patients. **Psychother. Psychosom.** c. 2. s. 1-4: 47-57.

Sinclair, Vaughn G., Kenneth A. Wallston. 2004. The Development and Psychometric Evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. **Assessment.** c. 11. s. 1: 94-101.

Sipahioğlu, Önder. 2008. Farklı Risk Gruplarıdaki Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Solmaz, Mustafa, Kemal Sayar, Ö. Akil Özer, Mücahit Öztürk, Burçin Acar. 2000. Sosyal Fobi Hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü Bir Çalışma. **Klinik Psikiyatri Dergisi.** c. 3. s. 4: 235- 241.

Spitzer, Carsten, Stephan Brandl, Hans-Joachim Rose, Matthias Nauck, Harald J.Freyberger. 2005. Gender-Specific Association of Alexithymia and Norepinephrine/Cortisol Ratios. A Preliminary Report. **Journal of Psychosomatic Research.** c. 59. s. 2: 73–76.

Staudinger, Ursula M., Michael Marsiske, Paul B. Baltes. 1993. Resilience and Levels of Reserve Capacity in Later Adulthood: Perspectives from Life-Span Theory. **Development and Psychopathology.** c. 5. s. 4: 541-566.

Stewart, Miriam, Graham Reid, Colin Mangham. 1997. Fostering Children's Resilience. **Journal of Pediatric Nursing.** c. 12. s. 1: 21-31.

Stoudemire, Alan. 1991. Somatothymia: Parts I and II. **Psychosomatics.** c. 32. s. 4: 365–381.

Stress, Coping, and Development in Children. 1983. ed. Garmezy, Norman, Michael Rutter. New York: McGraw-Hill (Aktaran: Glantz, Meyer D., Zili Sloboda. 1999. Analysis and Reconceptualization of Resilience. **Resilience and Development: Positive Life Adaptations.** Ed. Meyer D. Glantz, Jeannette L. Johnson. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers: 109-126).

Sullivan, Harry Stack. 1953. **The Interpersonal Theory of Psychiatry.** New York: Norton (Aktaran: Perlman, Daniel, Letitia Anne Peplau. 1982. Theoretical Approaches to Loneliness. **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.** ed. Letitia Anne Peplau, Daniel Perlman. New York: John Wiley & Sons: 123-134).

Sürücü, Mustafa, Feride Bacanlı. Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. **Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 30. s. 2: 375-396.

Swami, Viren, Tomas Chamorro-Premuzic, Dhachayani Sinniah, Thambu Maniam, Kumaraswami Kannan, Debbi Stanistreet, Adrian Furnham. 2007. General Health Mediates the Relationship Between Loneliness, Life Satisfaction and Depression: A Study with Malaysian Medical Students. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology.** c. 42. s. 2: 161-166.

Swiller, H. I. (1988). Alexithymia: Treatment Utilizing Combined Individual and Group Psychotherapy. **International Journal of Group Psychotherapy.** c. 38. s. 1: 47-61.

Şahin, Hasan. 2018. Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Ve Hayat Amaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şaşıoğlu, Miray, Çağla Gülol, Ahmet Tosun. 2013. Aleksitimi Kavramı. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar.** c. 5. s. 4: 507-527.

_____. 2014. Aleksitimi: Tedavi Girişimleri. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar.** c. 6. s. 1:22-31.

Tanrıverdi, Atiye Cemre. 2017. Özel Eğitim Merkezinde Eğitim Alan Mental Retarde Ve Otistik Çocukların Annelerinin, Depresyon ve Aleksitimi Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Taylor, Graeme J. 1977. Alexithymia and the Counter-Transference. **Psychother. Psychosom.** c. 28. s. 1-4: 141-147.

_____. 1984. Alexithymia: Concept, Measurement, and Implications for Treatment. **The Amerıcan Journal of Psychiatry.** c. 141. s. 6: 725-732.

_____. 1987. **Psychosomatic Medicine and Contemporary Psychoanalysis.** Madison, CT: lnternational Universities Press (Aktaran: Taylor, Graeme J., R. Michael Bagby, James D. A. Parker. 1991. The Alexithymia Construct: A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine. **Psychosomatics.** c. 32. s.2: 153–164).

_____. 2000. Recent Developments in Alexithymia Theory and Research. **The Canadian Journal of Psychiatry.** c. 45.s. 2: 134-142.

Taylor, Graeme J., R. Michael Bagby, James D. A. Parker. 1991. The Alexithymia Construct: A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine. **Psychosomatics.** c. 32. s.2: 153–164.

Taylor, Graeme J., James D. A. Parker, R. Michael Bagby, Marvin W. Acklin. 1992. Alexithymıa and Somatic Complaints in Psychiatric Out-Patients. **Journal of Psychosomatic.** c. 36. s. 5: 417-424.

Taylor, Graeme, J., David Ryan, R. Michael Bagby. 1985. Toward the Development of A New Self-Report Alexithymia Scale. **Psychother. Psychosom.** c. 44. s. 4: 191-199.

Taymur, İbrahim. 2005. İrritabl Barsak Sendromu Hastalarının Psikiyatrik Yönden Değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi. Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.

Tekin, Kinyas. 2011. Psikotik Hastalarda Sinematerapi Yönteminin Aleksitimi Düzeyi Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Temel, Ahmet. 2017. Yetiştirme Yurtlarında Kalan Ergenlerle Ailesi İle Birlikte Yaşayan Ergenlerde Topluluk Hissi ve Psikolojik Sağlamlık. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

TenHouten,Warren D., Klaus D. Hoppe, Joseph E. Bogen, Donald O. Walter. 1986. Alexithymia: An Experimental Study of Cerebral Commissurotomy Patients and Normal Control Subjects. **Am J Psychiatry.** c. 143. s. 3: 312-316.

Tepeli Temiz, Zahide. 2018. Bir Sınıflandırma Çalışması: Aleksitimik Belirtiler ve Bağlanma Örüntüleri. **Medeniyet Araştırmaları Dergisi.** c. 3. s. 5: 21-42.

Terzi, Şerife. 2005. Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

_____. 2006. Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 3. s. 26: 77-86.

_____. 2008. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c. 3. s. 29: 1-11.

Tolunay, Tuğba. 2015. Madde Kullanım Öyküsü Olan Mahkumlarda Aleksitimi ve Öfke İfade Tarzlarının Psikiyatrik Komorbidite İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Topbay, Yaşar. 2016. Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Algılanan Sosyal Destek ve Aile İşlevleri Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Topçu, Feyza. 2017. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Yordayıcı Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Topkaya, Nursel, Betül Meydan. 2013. Üniversite Öğrencilerinin Problem Yaşadıkları Alanlar, Yardım Kaynakları ve Psikolojik Yardım Alma Niyetleri. **Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 3. S. 1: 25-37.

Toprak, Handan. 2014. Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Turgut, Özden. 2015. Ergenlerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin, Önemli Yaşam Olayları, Algılanan Sosyal Destek ve Okul Bağlılığı Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Ungar, Michael, Linda Liebenberg. 2011. Assessing Resilience Across Cultures Using Mixed Methods: Construction of the Child and Youth Resilience Measure. **Journal of Mixed Methods Research.** c. 20. s. 10: 1-24.

Uran, Bülent. 2016. Aleksitimik Skoru Yüksek Olanlarda Benlik Algısı, Benlik Saygısı ve Değişik Demografik Özelliklerin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Uzal, Gizem, Mesut Yavuz, Burak Akdeniz, Selda Çallı, Nurullah Bolat. 2018. İstanbul İlinde Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinde Aleksitimi Karakter Özellikleri İle Üst Biliş Özellikleri ve Ruhsal Sorunlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Anatolian **Journal of Psychiatry.** c. 19. s. 5:478-484.

Uzun, Çiğdem. 2016. Klinik Olmayan Bir Örneklemde Aleksitimi, Bağlanma Stilleri ve Obsesif Kompulsif Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ülker Tümlü, Gamze. 2012. Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ülker Tümlü, Gamze, Ergün Recepoğlu. 2013. Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. **Yükseköğretim ve Bilim Dergisi.** c. 3. s. 3: 205-213.

Ünal, Gülseren. 2004. Bir Grup Üniversiteli Gençte Çekingenlik, Aleksitimi ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi. **Klinik Psikiyatri Dergisi.** c. 7. s. 4: 215-222.

Vanheule, Stijin, Paul Verhaeghe, Mattias Desmet. 2011. In Search of A Framework for The Treatment of Alexithymia. **Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice.** c. 84. s. 1: 84–97.

Wagnild, Gail M., Heather M. Young. 1993. Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. **Journal of Nursing Measurement.** c. 1. s. 2: 165-178.

Weiss, Robert S. 1973**. Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation.** Cambridge, Mass.: MIT Press (Aktaran: Perlman, Daniel, Letitia Anne Peplau. 1982. Theoretical Approaches to Loneliness. **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.** ed. Letitia Anne Peplau, Daniel Perlman. New York: John Wiley & Sons: 123-134).

Werner, Emmy E. 1989. High-Risk Children in Young Adulthood: A Longitudinal Study from Birth to 32 Years. **American Journal of Orthopsychiatry.** c. 59. s. 1: 72-81.

_____. 1993. Risk, Resilience, and Recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. **Development and Psychopathology.** c. 5. s. 4: 503-515.

_____. 2005. Resilience And Recovery: Findings From The Kauai Longitudinal Study. **Focal Point: Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health.** c. 19. s. 1: 11-14.

Werner, Emmy E., Ruth S. Smith. 1982**. Vulnerable but Invincible: A Longitudinal Study of Resilient Children and Youth.** New York: McGraw-Hill (Aktaran: Werner, Emmy. 2005. Resilience And Recovery: Findings From The Kauai Longitudinal Study. **Focal Point: Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health.** c. 19. s. 1: 11-14).

_____. 1992. **Overcoming the Odds: High-Risk Children from Birth to Adulthood.** Ithaca, NY: Cornell University.

_____. 2001**. Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience and Recovery.** Ithaca, NY: Cornell University Press (Aktaran: Werner, Emmy. 2005. Resilience And Recovery: Findings From The Kauai Longitudinal Study. **Focal Point: Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health.** c. 19. s. 1: 11-14).

Wittenberg, Mitchell T., Harry T. Reis. 1986. Loneliness, Social Skills, and Social Perception. **Personality and Social Psychology Bulletin.** c. 12. s. 1: 121-130.

Wolff, Heinz H. 1977. The Contribution of the Interview Situation to the Restriction of Fantasy Life and Emotional Experience in Psychosomatic Patients. **Psychother. Psychosom.** c. 28. s. (1-4): 58–67.

Yalçın, S. Barbaros. 2010. Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi. Doktora Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yalçın, S. Barbaros, Erdal Hamarta. 2013. Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi. **OPUS-Türkiye Sosyal Politika ve Çalışma Hayatı Araştırmaları Dergisi.** c. 3. s. 4: 36-82.

Yalnızoğlu Çaka, Sinem, Sümeyra Topal, Tijen Nemut, Nursan Çınar. Hemşirelik ve Ebelik Öğrencilerinde Aleksitimi İle Empati Arasındaki İlişki. **Journal of Human Sciences.** c. 15. s. 2: 996-1005.

Yaparel, R. 1984. Sosyal İlişkilerdeki Başarı ve Başarısızlık Nedenlerinin Algılanması ile Yalnızlık Arasındaki Bağlantı. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi (Aktaran: Demir, Ayhan. 1989. U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. **Türk Psikoloji Dergisi.** c. 7. s. 23: 14-18.

Yıldız, Banu. 2013. Çocuklarda Maddi Değerlere Verilen Önem İle Aleksitimi Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yıldız, Banu, Ali Güllü. 2018. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Aleksitimi Arasındaki İlişki ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. **Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi.** c. 9. s. 1: 113-131.

Yılmaz, Dilara. 2017. Yalnızlık Duygusu, Psikolojik Dayanıklılık ve Anksiyete Düzeyleri Açısından Ev Hanımlarıyla Çalışan Kadınların Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.

Yılmaz, Emel, Ela Yılmaz, Fatoş Karaca. 2008. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. **Genel Tıp Dergisi.** c. 18. s. 2: 71-79.

Young, Jeffrey E. 1982. Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.** ed. Letitia Anne Peplau, Daniel Perlman. New York: John Wiley & Sons: 379-405.

Yurt, Erdal. 2006. Şizofreni Hastalarında Aleksitimi; Negatif Belirtiler, İlaç Yan Etkileri, Depresyon ve İçgörü İle İlişkisi. Uzmanlık Tezi. Bakırköy Ord. Prof. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 6. Psikiyatri Birimi.

Yüksel, Evren. 2004. Panik Bozuklukta Aleksitimi ve Kaygı Duyarlılığı. Yüksek Lisans Tezi.İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yüksel, Funda. 1991. İçsel ya da Dışsal Denetimli Olmanın ve Bazı Değişkenlerin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zilboorg, Gregory. 1938. Loneliness. **Atlantic Monthly**: 45-54 (Aktaran: Perlman, Daniel, Letitia Anne Peplau. 1982. Theoretical Approaches to Loneliness**. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy.** ed. Letitia Anne Peplau, Daniel Perlman. New York: John Wiley & Sons: 123-134).

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili Öğrenciler,

Bu çalışma Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Öğretim Üyelerinden Prof. Dr. M. Engin DENİZ danışmanlığında yalnızlık, psikolojik sağlamlık, duyguları fark etme ve ifade etme düzeylerinin değerlendirileceği yüksek lisans tezi amacıyla yürütülmektedir. Araştırmaya katılımınız gönüllülük esaslıdır. Forma isminizi yazmaya gerek yoktur. Burada vereceğiniz bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır.

Ayrıca bu bilgiler çalışma dışında herhangi bir yerde kullanılmayacaktır. Vereceğiniz dürüst, içten ve gerçek yanıtlar, yapılan çalışmaya çok önemli katkılar sağlayacaktır. Lütfen tüm soruları cevaplayınız. Maddeleri boş bırakmamanız ve bir soruya birden fazla yanıt vermemeniz sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesini sağlayacaktır.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Burcu Özge YÜKSEL
Yıldız Teknik Üniversitesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Yüksek Lisans Öğrencisi

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman katılımımı sonlandırabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı kullanımını kabul ediyorum.

Evet ( ) Hayır ( )

---

1. Cinsiyetiniz: Kadın ( ) Erkek ( )
2. Sınıfınız: Hazırlık ( ) 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )
3. Yaşınız:
4. Ağırlıklı olarak hangi elinizi kullanıyorsunuz?
   Sağ el ( ) Sol el ( ) Her ikisi ( )
5. Fakülte ve Bölümünüz:
6. Romantik ilişkiniz var mı?
   Evet ( ) Hayır ( )
7. Ailenizin ortalama aylık geliri:
   1400 TL'ye kadar ( ) 1401-2500 TL arası ( ) 2501-3500 TL arası ( )
   3501-4500 TL arası ( ) 4501 TL ve üstü ( )
8. Siz dahil kaç kardeşsiniz?
   Kardeşim yok ( ) 2 kardeşiz ( ) 3 kardeşiz ( ) 4 kardeşiz ( ) 4'ten fazla ( )
9. Ebeveynlerinizin size karşı tutumlarını nasıl algılıyorsunuz?
   Değişken ve tutarsız ( ) Demokratik ve ilgili ( )
   Koruyucu ve kollayıcı ( ) İlgisiz ve ihmalkar ( )
   Suçlayıcı, engelleyici, baskıcı ve otoriter ( )
10. Üniversite eğitiminizde yaşadığınız yer:
    Ailemin yanında ( ) Tek başıma bir evde ( ) Öğrenci yurdunda ( )
    Akraba yanında ( ) Arkadaşlarla birlikte bir evde ( ) Diğer ( ) …….
11. Yaşadığınız sıkıntılar olduğunda psikolojik destek aldınız mı?
    Evet ( ) Hayır ( )

Ek 2. UCLA Yalnızlık Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeler

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissetiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakkamı daire içine alarak belirtmenizdir.

	Ben bu durumu **HİÇ** Yaşamam	Ben bu durumu **NADİREN** Yaşarım	Ben bu durumu **BAZEN** Yaşarım	Ben bu durumu **SIK SIK** Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başınaymışım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

Ek 3. Yılmazlık Ölçeği Seçilmiş Örnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Örneğin ifadelerden bir tanesi size hiç uygun değilse "**hiç tanımlamıyor**", size oldukça uygunsa "**çok iyi tanımlıyor**" seçeneklerini işaretleyiniz. **Lütfen bütün ifadeleri cevaplayınız.**

		Tanımlama düzeyi				
ÖLÇEKLE İLGİLİ İFADELER		Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Orta düzeyde tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
2	Güçlükler karşısında yılmadan, sabırla mücadele ederim					
8	Başarı için olabildiğince yüksek ama ulaşılabilir hedeflerim var					
10	Kendi yaşamım üstünde kontrol sahibi değilim					
16	Zorluklar karşısında dayanaksızım					
23	İnandığım şeyler için sonuna kadar mücadele ederim					
27	Çatışmalarımı çözmekte sıkıntılar yaşıyorum					
32	Olaylar karşısında genellikle çaresiz kaldığımı hissediyorum					
35	Yeni insanlarla tanışmak, yeni yaşantılar beni ürkütür					
45	Sözlü ve yazılı olarak kendimi ifade etmeyi başarırım					
50	İnandığım şeyler için tehlikeleri göze almak zor geliyor					

Ek 4. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Seçilmiş Örnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.

Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1.	Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	1	2	3	4	5
4.	Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
5.	Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlemeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
9.	Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	1	2	3	4	5
11.	İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
13.	İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.	1	2	3	4	5
15.	İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	1	2	3	4	5
17.	İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir.	1	2	3	4	5
18.	Sessizlik anlarında bile kendimi birisine yakın hissedebilirim.	1	2	3	4	5
20.	Film ya da tiyatro oyunlarında gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır.	1	2	3	4	5

Ek 5. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İzin Yazısı

EBYS

Elektronik Belge Yönetim Sistemi

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 44513635-302.99-E.1711200045 **Tarih**: 20.11.2017
Konu : Ölçek İzin Yazısı

İLGİLİ MAKAMA

Enstitümüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi 15736015 nolu Burcu Özge YÜKSEL, "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Aleksitimi" konulu tezi için Üniversitemizin çeşitli fakültelerinde bulunan öğrencilere ölçeklerini uygulamak istemektedir.

Adı geçen öğrencinin ekte yer alan ölçekleri uygulaması hususunda gerekli iznin verilmesini arz/rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ali Fuat ARICİ
Enstitü Müdürü

Eki:BURCU_ÖZGE_YÜKSEL-DİLEKÇE.pdf.pdf (Elektronik Ek)

GÜVENLİ ELEKTRONİK
İMZALI ASLI İLE AYNIDIR
20.11.2017
Seçkin SAATÇİOĞLU
Bilgisayar İşletmeni

Adres : Yıldız Teknik Üniversitesi 34220 Esenler İSTANBUL
Tel : 0212 383 31 15
Fax : 0212 383 31 18
İrtibat :
Web : www.sbe.yildiz.edu.tr
e-Posta : sbemdr@yildiz.edu.tr

Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanununa göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
http://www.ebys.yildiz.edu.tr/Dogrulama/Index?EvrakNo=E.1711200045&ErisimKodu=176a0d03

Ek 6. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kullanım İzni



Ölçek-İzin

Burcu Özge Yüksel <burcuozgeyuksel@gmail.com> 21 Eki 2017 23:01

Alıcı: aydemir

Sayın Prof. Dr. Ayhan DEMİR,

Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölüm Öğretim Üyelerinden Prof. Dr. M. Engin DENİZ danışmanlığında, üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğum tez çalışmamda, U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeği'ni izniniz olursa kullanabilir miyim?
Şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla
Burcu Özge YÜKSEL
Yıldız Teknik Üniversitesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Yüksek Lisans Öğrencisi

Ayhan Demir <aydemir@metu.edu.tr> 23 Eki 2017 Pzt 11:41

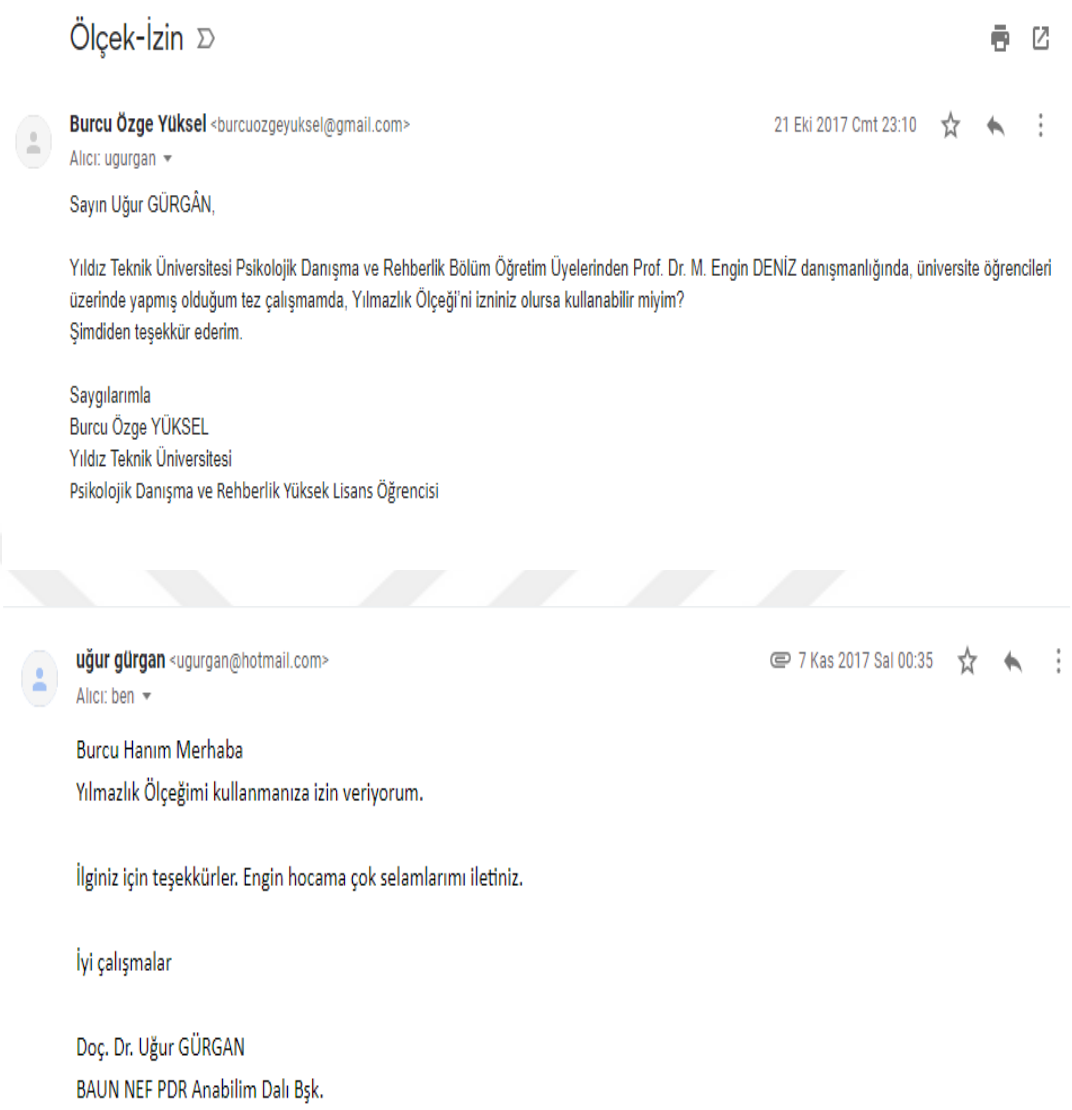
Alıcı: ben

Merhaba Burcu Özge, ekte üzerinde puanlaması olan ölçeği gönderiyorum. 10 maddeyi ters yönde puanladıktan sonra toplam puana bakabilirsin.

Kolay gelsin.

Prof. Dr. Ayhan Demir

Ek 7. Yılmazlık Ölçeği Kullanım İzni



Ölçek-İzin

Burcu Özge Yüksel <burcuozgeyuksel@gmail.com> 21 Eki 2017 Cmt 23:10

Alıcı: ugurgan

Sayın Uğur GÜRGÂN,

Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölüm Öğretim Üyelerinden Prof. Dr. M. Engin DENİZ danışmanlığında, üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğum tez çalışmamda, Yılmazlık Ölçeği'ni izniniz olursa kullanabilir miyim?
Şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla
Burcu Özge YÜKSEL
Yıldız Teknik Üniversitesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Yüksek Lisans Öğrencisi

uğur gürgan <ugurgan@hotmail.com> 7 Kas 2017 Sal 00:35

Alıcı: ben

Burcu Hanım Merhaba

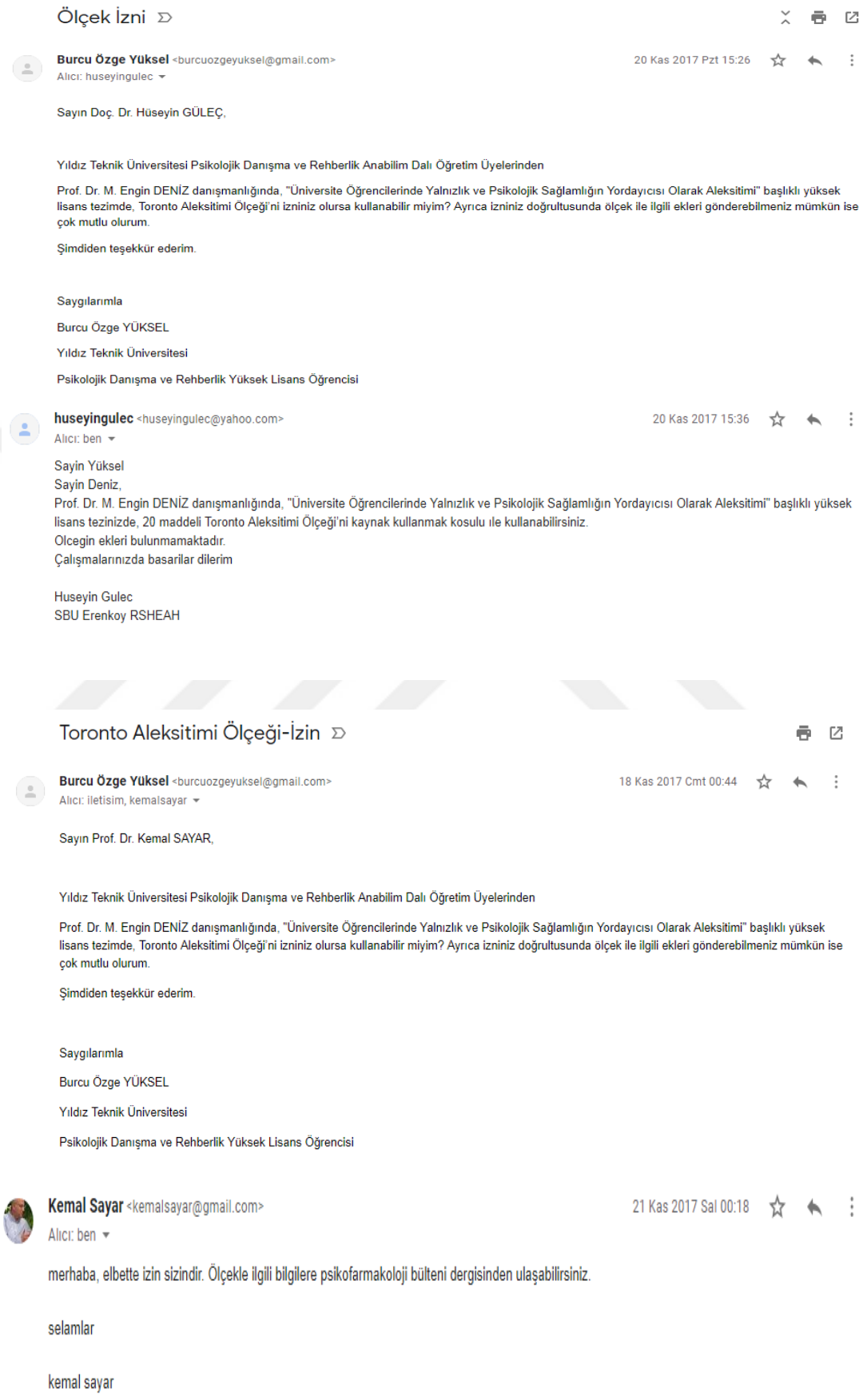
Yılmazlık Ölçeğimi kullanmanıza izin veriyorum.

İlginiz için teşekkürler. Engin hocama çok selamlarımı iletiniz.

İyi çalışmalar

Doç. Dr. Uğur GÜRGAN
BAUN NEF PDR Anabilim Dalı Bşk.

Ek 8. Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) Kullanım İzni



Ölçek İzni

Burcu Özge Yüksel <burcuozgeyuksel@gmail.com> 20 Kas 2017 Pzt 15:26
Alıcı: huseyingulec

Sayın Doç. Dr. Hüseyin GÜLEÇ,

Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Öğretim Üyelerinden

Prof. Dr. M. Engin DENİZ danışmanlığında, "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Aleksitimi" başlıklı yüksek lisans tezimde, Toronto Aleksitimi Ölçeği'ni izniniz olursa kullanabilir miyim? Ayrıca izniniz doğrultusunda ölçek ile ilgili ekleri gönderebilmeniz mümkün ise çok mutlu olurum.

Şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla

Burcu Özge YÜKSEL

Yıldız Teknik Üniversitesi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Yüksek Lisans Öğrencisi

huseyingulec <huseyingulec@yahoo.com> 20 Kas 2017 15:36
Alıcı: ben

Sayin Yüksel
Sayin Deniz,
Prof. Dr. M. Engin DENİZ danışmanlığında, "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Aleksitimi" başlıklı yüksek lisans tezinizde, 20 maddeli Toronto Aleksitimi Ölçeği'ni kaynak kullanmak kosulu ile kullanabilirsiniz.
Olcegin ekleri bulunmamaktadır.
Çalışmalarınızda basarilar dilerim

Huseyin Gulec
SBU Erenkoy RSHEAH

Toronto Aleksitimi Ölçeği-İzin

Burcu Özge Yüksel <burcuozgeyuksel@gmail.com> 18 Kas 2017 Cmt 00:44
Alıcı: iletisim, kemalsayar

Sayın Prof. Dr. Kemal SAYAR,

Yıldız Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Öğretim Üyelerinden

Prof. Dr. M. Engin DENİZ danışmanlığında, "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Aleksitimi" başlıklı yüksek lisans tezimde, Toronto Aleksitimi Ölçeği'ni izniniz olursa kullanabilir miyim? Ayrıca izniniz doğrultusunda ölçek ile ilgili ekleri gönderebilmeniz mümkün ise çok mutlu olurum.

Şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla

Burcu Özge YÜKSEL

Yıldız Teknik Üniversitesi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Yüksek Lisans Öğrencisi

Kemal Sayar <kemalsayar@gmail.com> 21 Kas 2017 Sal 00:18
Alıcı: ben

merhaba, elbette izin sizindir. Ölçekle ilgili bilgilere psikofarmakoloji bülteni dergisinden ulaşabilirsiniz.

selamlar

kemal sayar

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı **:** Burcu Özge YÜKSEL
Doğum Yeri ve Tarihi **:** İstanbul, 01/12/1989

Eğitim Durumu

2015-2019: Yüksek Lisans
Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı
2012-2013: Pedagojik Formasyon Eğitimi
Marmara Üniversitesi Pedagojik Formasyon Eğitimi Sertifika Programı
2007-2011: Lisans
İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü
2003-2007: Lise
Habire Yahşi Lisesi (YDA)

Mesleki Deneyim

2013- … : Millî Eğitim Bakanlığı, İlkokul-Ortaokul
2012 **:** Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi

Yayınlar:

Yüksel, Burcu Özge, M. Engin Deniz. 2018. Investigating The Predictive Role of Alexithymia on Loneliness and Resilience in Turkish University Students. **Globets 2018 Conference An International Conference on Education, Technology and Science, 6-9 May 2018.** Belgrade, Serbia: 32.

Deniz, M. Engin, Sariha Kapıcıoğlu, **Burcu Özge Yüksel,** Tuğba İçli Özbağır, S. Merve Erus. 2018. Ergenlerde Saldırganlık ve Sosyal Beceri Davranışlarının Yordayıcısı Olarak Anne Baba Tutumları. **Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.** c. 2. s. 1: 01-11.

Deniz, M. Engin, Sariha Kapıcıoğlu, **Burcu Özge Yüksel,** Tuğba İçli Özbağır, S. Merve Erus. 2017. Ergenlerde Saldırganlık ve Sosyal Beceri Davranışlarının Yordayıcısı Olarak Anne Baba Tutumları. **IX. International Congress of Educational Research, 11-14 May 2017.** Ordu: Ordu University: 138-139.