



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIĞIN
YORDAYICILARI OLARAK AZİM VE UMUT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sahibe AKTAŞ

Lefkoşa
Ocak, 2022

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE YALNIZLIĞIN
YORDAYICILARI OLARAK AZİM VE UMUT**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sahibe AKTAŞ

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU**

**Lefkoşa
Ocak, 2022**

Onay

Sahibe AKTAŞ tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcıları Olarak Azim ve Umut**” başlıklı bu çalışma, 11/01/ 2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı:

Yrd. Doç. Dr. Gizem Öneri UZUN



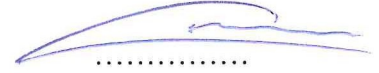
Jüri Üyesi:

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ



Danışman:

Yrd.Doç.Dr. Ezgi ULU



Anabilim Dalı Başkanı Onayı

...../2022



Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Anabilim Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../ 2022

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Sahibe AKTAŞ

11/01/2022

Gün/Ay/Yıl

Teşekkür

Çalışmalarım süresince yol gösterici olan, olumlu tavrıyla beni cesaretlendiren, desteğini esirgemeyen, bilgi birikimi ile çalışmama farklı açılardan bakmamı sağlayan değerli danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ezgi ULU'ya, çalışmalarım sırasında gösterdiği sabrından dolayı sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak tüm hayatım boyunca yanımda olan, eğitim hayatım için elinden geleni yapan, beni her koşulda destekleyen, cesaretlendiren, anlayışla karşılayan annem Fatma YILMAZ'a, babam Salim YILMAZ'a, Can yoldaşım Arif AKTAŞ'a şükranlarımı sunar ve sonsuz teşekkür ederim.

Sahibe AKTAŞ

Özet

Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcıları Olarak Azim Ve Umut

AKTAŞ, Sahibe

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

Ocak, 2022, 87 sayfa

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde azim ve umudun yalnızlığı ne derece yordadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni yalnızlık, bağımsız değişkenleri azim ve umuttur. Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin azim, umut ve yalnızlıklarının, cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey ve medeni durum değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırmanın katılımcı grubu üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya, 230'u (%57.5) kadın ve 170'i (%42.5) erkek olmak üzere toplam 400 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak bireylerin demografik bilgilerine ulaşmak amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ayrıca “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, “Azim Ölçeği” ve “Sürekli Umut Ölçeği” kullanılmıştır. Azim ve umudun yalnızlığı ne derece yordadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda azim ve umudun yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Araştırma kapsamında azim, umut ve yalnızlığın demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, gelir düzeyi, medeni durum) açısından farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)nden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin azim, umut ve yalnızlıklarının demografik değişkenlerden etkilendiği ortaya koyulmuştur. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden; ara sınıfların hazırlık öğrencilerinden, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin orta sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerden; ilişkisi olmayan öğrencilerin ilişkisi olanlardan daha yüksek yalnızlığa sahip oldukları görülmüştür. Orta sosyo-ekonomik düzeye sahip olan ve ilişkisi olan öğrencilerin azim puanlarının anlamlı olarak daha

yüksek olduğu araştırmadan elde edilen bir diğeri bulgudur. Son olarak lisansüstü öğrencilerinin umut düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda yapılacak müdahalelerle bireylerin umut ve yalnızlık düzeyleri yükseltilerek yalnızlık düzeylerinin azalmasına katkı sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: yalnızlık, azim, umut, üniversite öğrencileri

Abstract

Perseverance and Hope as Predictors of Loneliness among University Students

Aktaş, Sahibe

MA, Department of Clinical Psychology

January, 2022, 87 pages

This research was carried out to determine to what extent perseverance and hope predict loneliness. The dependent variable of the research is loneliness, and the independent variables are perseverance and hope. Within the scope of the research, it was also examined whether the perseverance, hope and loneliness of university students differed significantly in terms of gender, class, number of siblings, socio-economic level and marital status variables. The participant group of the research consists of university students. A total of 400 university students participated in the research. A total of 400 university students, 230(57.5%) female and 170 (42.5%) male, participated in the research. The research was carried out with the relational scanning model, one of the general scanning models. "Personal Information Form" was used as a data collection tool to reach the demographic information of individuals. In addition, "UCLA Loneliness Scale", "Perseverance Scale" and "Continuous Hope Scale" were used. Multiple regression analysis was conducted to determine to what extent perseverance and hope predicted loneliness. Independent groups t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to determine whether individuals' perseverance, hope and loneliness differ significantly in terms of gender, class, number of siblings, socio-economic level and marital status variables. As a result of the analysis, it was seen that perseverance and hope predicted loneliness at a significant level. As a result of the research, it was revealed that the determination, hope and loneliness of university students were affected by demographic variables. Male students compared to female students; from preparatory students of intermediate classes; from students with a low socio-economic level; students with a medium socio-economic level; It has been seen that students who do not have a relationship have higher loneliness than those who have a relationship. Another finding obtained from the study is that the perseverance scores of the students who have a middle socio-economic level and are in a relationship are

significantly higher. Finally, it was observed that the hope levels of graduate students were higher. With the interventions to be made in line with the findings obtained from the research, the hope and loneliness levels of the individuals can be increased and it can contribute to the reduction of the loneliness levels.

Keywords: loneliness, perseverance, hope, university students

İçindekiler

Onay.....	I
Etik İlkeler Uygunluk Beyanı	II
Teşekkür.....	III
Özet	IV
Abstract	VI
İçindekiler	VIII
Tablolar Listesi	XI
BÖLÜM I.....	1
Giriş.....	1
Problem Durumu	2
Araştırmanın Amacı	2
Araştırmanın Önemi	3
Sınırlılıklar.....	3
Tanımlar	4
BÖLÜM II.....	5
Kavramsal Temeller Ve İlgili Araştırmalar	5
Yalnızlık	5
<i>Yalnızlık Türleri</i>	6
<i>Yalnızlığın Nedenleri</i>	7
<i>Yalnızlığı Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar</i>	9
Azim	12
<i>Azmin Boyutları</i>	14
Umut.....	15
<i>Umut Teorileri</i>	18
<i>Umudu Etkileyen Faktörler</i>	20
İlgili Araştırmalar	22
<i>Yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalar</i>	22
<i>Azim İle İlgili Yapılan Araştırmalar</i>	23
<i>Umut İle İlgili Yapılan Araştırmalar</i>	25

BÖLÜM III	27
Yöntem.....	27
Araştırma Modeli	27
Evren ve Örneklem.....	27
Verilerin Toplanması.....	28
Veri Toplama Araçları.....	29
<i>Kişisel Bilgi Formu</i>	29
<i>UCLA Yalnızlık Ölçeği</i>	29
<i>Azim Ölçeği</i>	29
<i>Sürekli Umut Ölçeği</i>	30
Verilerin Analizi	30
Araştırma Planı ve Süreci	33
BÖLÜM IV	34
Bulgular ve Yorumlar	34
Yalnızlık, Azim ve Umut Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları	34
Azim ve Umudun Yalnızlığı Yordamasına Yönelik Bulgular	35
Demografik Değişkenlerin İncelenmesine Yönelik Bulgular	36
<i>Cinsiyet Değişkeninin İncelenmesine Yönelik Bulgular</i>	36
<i>Sınıf Düzeyi Değişkeninin İncelenmesine Yönelik Bulgular</i>	37
<i>Kardeş Sayısı Değişkeninin İncelenmesine Yönelik Bulgular</i>	39
<i>Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkeninin İncelenmesine Yönelik Bulgular</i>	40
<i>Medeni Durum Değişkeninin İncelenmesine Yönelik Bulgular</i>	42
BÖLÜM V	44
Tartışma	44
BÖLÜM VI.....	48
Sonuç ve Öneriler.....	48
Sonuç	48
Öneriler	49
<i>Akademik Öneriler</i>	49
<i>Uygulamaya Yönelik Öneriler</i>	50
Kaynakça.....	51
Ekler	65
Ek 1.....	65

Aydınlatılmış Onam Formu.....	65
Ek 2.....	66
Kişisel Bilgi Formu	66
Ek 3.....	67
UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	67
Ek 4.....	67
Azim Ölçeği	67
Ek 5.....	67
Sürekli Umut Ölçeği.....	67
Ek 6.....	68
Ölçek İzinleri	68
Ek 7.....	69
İntihal Raporu.....	69
Özgeçmiş.....	70
Etik Kurul Raporu.....	71

Tablolar Listesi

Sayfa

Tablo 1. Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri.....	28
Tablo 2. Değişkenlere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri	31
Tablo 3. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler	32
Tablo 4. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları.....	34
Tablo 5. Yalnızlığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	35
Tablo 6. Cinsiyete göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları	36
Tablo 7. Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri ...	37
Tablo 8. Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	38
Tablo 9. Kardeş Sayısına Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri .	39
Tablo 10. Kardeş Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	40
Tablo 11. Sosyo-ekonomik Düzey Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri.....	41
Tablo 12. Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları....	41
Tablo 13. Medeni Duruma göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları	43

BÖLÜM I

Giriş

Yalnızlık, bireylerin diğerleriyle kurdukları ilişki ve etkileşim sonucunda beklentilerini karşılayamaması veya karşılıklı beklentilerin uyuşmaması durumlarında baş gösteren sosyal ve psikolojik bir olgudur (Weiss, 1987). Yalnızlık genel olarak iki ayrı şekilde ele alınmaktadır. Bunlardan ilki, bireylerin çevresinde başkalarının olmaması anlamına gelen fiziksel bir yalnızlıktır. İkincisi ise duygusal ve ruhsal bir yalnızlıktır. Bu durum insanın kalabalıklar içerisinde yalnız hissetmesidir (Seçim, & diğ., 2014). Kendilerini yalnız hisseden bireyler genel olarak, çevresindeki bireyler ile uyumlu olmadığını düşünmekte, düşük seviyede sosyal faaliyet içerisinde girmekte, az sayıya sorumluluk almakta, çevresiyle kurduğu ilişkide az kişiyle yüzeysel ilişkileri tercih etmekte, negatif algılama, negatif düşünme ve bencil tutum sergileme eğilimde olmaktadır (Yılmaz & Altınok, 2009).

Yalnızlık üzerinde etkisi olduğu düşünülen ilk kavram azimdir. Bireyler yaşamları boyunca bazı amaçlar oluşturmuş, bu amaçlarını gerçekleştirmek için çaba göstermiş neticesinde de amaçlarına ulaşmış veya başarısız olmuşlardır. Amaç oluşturmak yaşamın akışı içerisinde doğal bir süreçtir. Diğer doğal bir durum ise amaca ulaşmada zorluklar ile karşılaşma, çaba gösterme ve mücadele etme gerekliliğidir. Bu mücadeleyi oluşturan en önemli özelliklerden bir tanesinin azim olduğu ifade edilmektedir (Işık, 2017).

Yapılan araştırmalar azim ile başarı ve hayatın farklı alanlarındaki iyi olma hali arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Bogin, 2017; Duckworth & Quinn, 2009; Eskreis-Winkler, & diğ., 2014). Azim seviyesi yüksek olan bireylerin mutluluk ve olumlu duyguları hissetme düzeylerinin daha fazla olduğu, depresyona daha az girdikleri, geleceğe yönelik daha iyimser bir yaklaşımda oldukları ve umut düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Proyer, & diğ., 2014; Singh & Jha, 2008).

Yalnızlık üzerinde etkisi olduğu düşünülen bir diğer pozitif psikoloji kavramı ise umuttur. Umut, varoluşundan bugüne insanoğlunun hayatta kalmasını sağlayan, iyilik halini güçlendiren ve ruh sağlığını destekleyen süreçlerde aktif olarak kullanılan kavramlardan biridir (Aliyev & Ayaz, 2010).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde umut düzeyinin, yalnız hisseden, depresyon yaşayan bireylerde daha düşük olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda sosyal ilişkilerin umut üzerinde önemli bir etkisinin olduğu, sosyal ilişkilerinde

problem yaşıyan bireylerin umut düzeylerinin bu durumdan olumsuz etkilendiği ifade edilmektedir (Ekas, & diğ., 2016). Bununla birlikte sosyal desteğin de umut üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu belirtilmektedir (Luo, & diğ., 2014).

Problem Durumu

Alan yazın incelendiğinde yalnızlık hisseden insanlarda meydana gelen dört temel duygu olduğu belirtilmektedir. Bu duygu durumları, benliğin reddedilmesi, depresyon, umutsuzluk ve can sıkıntısı olarak ifade edilmektedir (Rubinstein, & diğ., 1979). Yalnızlığın üniversite öğrencileri arasında da yaygın olarak yaşandığı görülmektedir. Ailelerinden uzakta üniversite ortamına gelen gençlerde, bir grubun üyesi olma, bir meslek sahibi olma ve geleceğe yön verme idealleri ile yeni bir okula, yeni bir kente ve yabancı bir çevreye uyum sağlama çabaları pek çok öğrencide değişik sorunlar ortaya çıkarmakta, öğrenciler geleneksel düzene ve kendilerine yabancılaşabilmektedir (Yılmaz, & diğ., 2008). Özellikle genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin ise yalnızlık sonucunda umutsuzluk hissettikleri ve intihara meyillilerinin arttığı belirtilmektedir (Batıgün, 2005; Eskin, 2001).

Yalnızlık alan yazında fazla çalışılmış bir konu değildir. Yapılan çalışmaların ise anne baba tutumları (Çeçen, 2008), sosyal destek (Avcı & Yıldırım, 2014; Duru, 2008; Oktan, 2015; Öztürk & diğ., 2006), intihar (Batıgün, 2005; Ellevli, 2012; Eskin, 2001), internet kullanımı (Batıgün & Hasta, 2010; Genç, & diğ., 2018; Karakoç & Taydaş, 2013; Oktan, 2015; Taşdemir, 2016), akademik başarı (Bahar & Meral, 2017; Yıldırım, 2000) ve denetim odağı (Yıldız, 2013) gibi kavramlarla gerçekleştirildiği görülmektedir. Pozitif psikoloji kavramları ve yalnızlığı bir arada ele alan çok az sayıda çalışma yapılmıştır (Bakalım & Yılık, 2020; Traş, & diğ., 2020). Böylece bu çalışmada “üniversite öğrencilerinin azim ve umut düzeylerinin, yalnızlıkları üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır? Soruna yanıt aranmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin azim ve umut düzeylerinin yalnızlıkları üzerinde anlamlı birer yordayıcı olup olmadığının incelenmesidir. Bu kapsamda ele alınacak araştırma soruları şu şekildedir;

1. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık, azim düzeyi ve umut düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin azim ve umut düzeyleri yalnızlık üzerinde anlamlı birer yordayıcı mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin azim ve umut ve yalnızlık düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin azim ve umut ve yalnızlık düzeyleri sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin azim ve umut ve yalnızlık düzeyleri kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Üniversite öğrencilerinin azim ve umut ve yalnızlık düzeyleri sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Üniversite öğrencilerinin azim ve umut ve yalnızlık düzeyleri medeni durum değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Önemi

Bireylerin yaşamaktan kaçındığı, istemediği ve yaşamlarının olumsuz bir kısmı olarak niteledikleri yalnızlık, alan yazında kendine çok fazla yer bulan bir konu değildir (Karakuş, 2019). Bu nedenle yalnızlıkla ilgili yeterli ölçüde kavramsallaştırma yapılmadığı görülmektedir (Tükel, 2001). Yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmaların hem bu eksikliğe katkı sunacağı hem de yalnızlık ile ilişkili değişkenlerin belirlenerek yalnızlığın neden olduğu sorunların ortadan kaldırılmasına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Bununla birlikte çalışmanın üniversite öğrencileri ile gerçekleştiriliyor olması da oldukça önemlidir. Üniversite eğitimi, öğrencileri sadece meslek sahibi yapmayı değil, kendisinden, yaşam rolünden, çevresiyle olan ilişkilerinden memnun, yaşamı anlamlı bulan, düşünce üretebilen, misyon sahibi, verimli ve sağlıklı gençler yetiştirmeyi amaçlamaktadır (İmamoğlu & Gültekin, 1993). Bu doğrultuda yüksek öğretimin amaçlarının gerçekleştirilebilmesi için yaşamın en üretken dönemi olan gençlik döneminde, yüksek yeti yitimine nedenolabilen ve erişkinlikte de olumsuz olarak kişilerin yaşamını etkileyen kavrmların çalışılması ve bu noktada önleyici çalışmaların yapılmasıönemli görülmektedir.

Sınırlılıklar

- Araştırmada incelenen değişkenler, araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Azim Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği'nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
- Araştırma 2020-2021 Eğitim Öğretim yılında Türkiye'de üniversite eğitimine devam eden 400 öğrenci ile sınırlıdır.

Tanımlar

Araştırmada yer alan kavramlara ilişkin tanımlar aşağıda yer almaktadır.

Azim: Bireylerin ilgilendiği, istediği, sevdiği ve hayal ettiği bir hedefe ulaşmak ve onu elde etmek adına kararlı ve sürekli bir biçimde, inançlı ve tutkulu bir tutum içerisinde çaba harcamalarıdır (Duckworth, 2006).

Umut: Bireylerin bir hedefe ulaşmak adına kendinde var olan gücü hissetme ve amaca ulaşmada etkili yollar bulabilme becerisine sahip olmalarıdır (Snyder, 2000).

Yalnızlık: Bireylerin diğerleriyle kurdukları ilişki ve etkileşim sonucunda beklentilerini karşılayamaması veya karşılıklı beklentilerin uyuşmaması durumlarında baş gösteren sosyal ve psikolojik bir olgudur (Weiss, 1987).

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller Ve İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında incelenecek olan değişkenlerin kuramsal açıklamalarına alan yazın ışığında yer verilmektedir.

Yalnızlık

Yalnızlık, incelendiğinde genellikle olumsuz bir kavram olarak ele alındığı görülmektedir. Bireylerin yaşamaktan kaçındığı, istemediği ve yaşamlarının olumsuz bir kısmı olarak niteledikleri yalnızlık, alan yazında kendine çok fazla yer bulan bir konu değildir (Karakuş, 2019). Bu nedenle yalnızlıkla ilgili yeterli ölçüde kavramsallaştırma yapılmadığı görülmektedir (Tükel, 2001).

Yalnızlığın bireyler tarafından olumsuz olarak algılanması oldukça anlaşılabilir bir durumdur. Çünkü bireylerin hayatının temelinde sosyal yaşam ve toplumsal ilişkiler yer almaktadır. Bu nedenle sosyal hayattan yoksun kalma ve toplumsal ilişkilerdeki aksama bireyleri olumsuz etkileyebilmektedir. Yalnızlık, toplumsal ilişkilerde meydana gelen niceliksel ve niteliksel eksiklikler sonucu meydana gelmektedir (Demir, 1989). Bununla birlikte bireyde yalnızlık duygusunun meydana gelmesi ise toplumsal ihtiyaçlarının karşılanmaması, bireyin kişisel ihtiyaçlarını doyuramaması ve toplumsal kaynaklı pekiştirmelerinin azalması faktörlerine bağlıdır (Oğuz & Kalkan, 2014). Yalnızlık hissine genellikle korku eşlik etmektedir. Birey yalnız hissettiğinde, ilerleyen zamanlarda da sürekli olarak yalnız olacağı ve çevresinde kimsenin olmayacağına dair bir korku hissetmektedir (Özkürkçügil, 1993). Yalnızlık genel olarak iki ayrı şekilde ele alınmaktadır. Bunlardan ilki, bireylerin çevresinde başkalarının olmaması anlamına gelen fiziksel bir yalnızlıktır. İkincisi ise duygusal ve ruhsal bir yalnızlıktır. Bu durum insanın kalabalıklar içerisinde yalnız hissetmesidir (Seçim, & diğ., 2014).

Alan yazın incelendiğinde yalnızlığın farklı tanımlarının bulunduğu görülmektedir. Yapılan tanımlamalardan bazıları yalnızlığın nesnel bir tanımdan ibaret olduğunu ifade ederken bazıları ise yalnızlığın tanımının bireyden bireye değişeceğini ifade etmektedir. Bir grup ise yalnızlığın varoluşsal boyutuna değinmektedir (Eskin, 2001). Yalnızlık, bireylerin diğerleriyle kurdukları ilişki ve etkileşim sonucunda beklentilerini karşılayamaması veya karşılıklı beklentilerin uyuşmaması durumlarında baş gösteren sosyal ve psikolojik bir olgudur (Weiss, 1987). Baş (2010), yalnızlığı evrensel, psikolojik ve duygusal bir tecrübe olarak tanımlamaktadır. Yapılan diğer tanımlamalara bakıldığında yalnızlık, bireyin tek

başına hayatına devam etmesi veya sosyal bir çevrede bulunmasına rağmen ruhsal olarak kimsesiz ve bir başına hissetmesi (Seyyar & Genç, 2010), bireyin diğerleriyle olan ilişkilerinin sayısal olarak ve nitelik açısından ciddi derecede yetersiz olması sonucunda oluşan ve birey tarafından hoş gitmeyen, bireyin beklentileri sonucunda şekillenen öznel bir tecrübe (Perlman & Peplau, 1984), biz bilincinde meydana gelen bir çatlama ve ayrılma (Yaşar, 2007), diğerleriyle olma adına özlem duyulması sonucunda oluşan tek olma hissi (Younger, 1955) olarak ifade edilmektedir.

Yalnızlık günlük hayattaki kullanımda sıklıkla tek başına olmakla karıştırılmaktadır. Birbirleri yerine kullanılan bu iki kavram, temelde birbirlerinden oldukça farklıdır. Tek başına olmak, gözlemlenebilen bir şekilde bireyin çevresinde diğer insanların olmaması durumudur. Ancak yalnızlık ise bireyler açısından acı veren ve istenmeyen bir histir (Körler, 2011). Psikolojik açıdan kullanılan yalnızlık kavramı ise somut olarak tek başına olmak değil, bireyin ruhsal olarak kendisini tek başına hissetmesidir (Atasoy, 2019).

Kendilerini yalnız hisseden bireyler genel olarak, çevresindeki bireyler ile uyumlu olmadığını düşünmekte, düşük seviyede sosyal faaliyet içerisinde girmekte, az sayıya sorumluluk almakta, çevresiyle kurduğu ilişkide az kişiyle yüzeysel ilişkileri tercih etmekte, negatif algılama, negatif düşünme ve bencil tutum sergileme eğilimde olmaktadır (Yılmaz & Altınok, 2009).

Alan yazın incelendiğinde yalnızlık hisseden insanlarda meydana gelen dört temel duygu olduğu belirtilmektedir. Bu duygu durumları, benliğin reddedilmesi, depresyon, umutsuzluk ve can sıkıntısı olarak ifade edilmektedir (Rubinstein, & diğ., 1979). Özellikle genç yetişkinlik döneminde olan bireylerin ise yalnızlık sonucunda umutsuzluk hissettikleri ve intihara meyillerinin arttığı belirtilmektedir (Batıgün, 2005; Eskin, 2001).

Yalnızlık Türleri

Yalnızlık tanımlarının farklılaşması nedeniyle araştırmacılar yalnızlık türlerini de kendi bakış açıları doğrultusunda sınıflamışlardır (Kızılgeçit, 2011). Aşağıda yalnızlık konusunda yapılan sınıflamalardan bazılarının açıklamalarına yer verilmektedir.

En sık kullanılan sınıflamalardan bir tanesi Young' aittir. Young üç farklı yalnızlık türü tanımlamaktadır. Bunlar, durumsal, geçici ve kronik yalnızlıktır. Durumsal yalnızlık, çevresiyle kurduğu iletişimden memnun olan bir bireyin, oluşan bir değişiklik sonucunda iletişim ve ilişkilerinden memnun olmaması durumu; geçici

yalnızlık, anlık ve belirli zamanlarda oluşan yalnızlık durumu; kronik yalnızlık ise uzun bir süre boyunca bireyin çevresiyle kurduğu ilişkiden memnun olmaması durumudur. Bu noktada durumsal yalnızlık hissinin sürekli olarak devam etmesi kronik yalnızlığa neden olabilmektedir (Buluş, 1997; Demir, 1990).

Yapılan bir diğer sınıflandırmada ise yalnızlık, sosyal ve duygusal olmak üzere iki grupta sınıflandırılmaktadır. Sosyal yalnızlık, bir toplum ya da gruba ait olmamaktan doğan yalıtılmışlık duygusu, duygusal yalnızlık ise bireyin ruhsal dünyasında oluşan boşluk sonucunda hissettiği yalıtılmışlık duygusudur. Duygusal yalnızlığın daha çok romantik veya yakın bir duygusal ilişkinin olmamasından kaynaklandığı belirtilmektedir (Erözkan, 2004). Geçtan (2009) ise beş farklı yalnızlık türü olduğunu belirtmektedir. Bunlar, somut yalnızlık (tek başına olma), yabancılaşma sonucu yalnızlık, dışlanma sonucu yalnızlık, yaratıcı yalnızlık (bireyin kendi seçimi sonucu yalnız kalması) ve gerçek yalnızlıktır. Gerçek yalnızlık, bireyin anlaşılmadığını düşünmesi sonucu kimsesiz hissetmesidir ve psikolojik olarak bireye en fazla zarar veren yalnızlık türü olduğu belirtilmektedir.

Yalnızlığın Nedenleri

Yalnızlığın nedenleri ile ilgili yapılan açıklamalara bakıldığında farklı görüşlerin olduğu görülmektedir. Yalnızlık sübjektif bir deneyimdir. Bu nedenle bireyler farklı nedenlerden dolayı yalnız kalabilmektedir. Bununla birlikte yalnızlığın ortaya çıkmasında yalnızca tek bir faktörün etkili olmadığı da görülmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde yalnızlığı açıklayan her bir kuramcının genel olarak öznel gözlem ve deneyimlerinden yola çıkarak farklı nedenleri ifade ettikleri görülmektedir (Büyükyıldız, 2020).

Perlman ve Peplau (1984), yalnızlığın öznel bir tecrübeden ibaret olduğunu ve bireyin beklentileri doğrultusunda biçimlendiğini ifade etmektedir. Bu noktada yalnızlığın ortaya çıkmasının nedenlerini “yalnızlığa hazırlayıcı faktörler”, “yalnızlığı hızlandıran faktörler” ve “bilişsel faktörler” olmak üzere üç ana başlıkta incelemiştir.

Hazırlayıcı faktörler, yalnızlığın meydana gelmesine temel oluşturan faktörlerdir. Bunlar, sosyal becerilerin zayıflığı, utangaçlık, fiziksel çekicilik, düşük benlik saygısı gibi bireysel özellikler ile toplum, çevre ve kültürün değerleri, normları, duruma özgü unsurlar ve sosyal ilişkiler olarak belirtilmektedir.

Hızlandıran faktörler, bireylerin yalnızlık yaşamalarında onlara itici güç olan ve onları bir noktada yalnızlığa sürükleyen faktörlerdir. Bunlar, ayrılık yaşama,

romantik veya yakın bir arkadaş ilişkisinin sona ermesi, boşanma, kayıp, reddedilme, yetersiz hissetme, iş değiştirme veya taşınma gibi durumlardır.

Bilişsel faktörler ise bireyin yalnızlığa yüklediği anlam ve yalnızlığı yaşama biçimi doğrultusunda ortaya çıkan nedenlerdir. Bireyin yapmış olduğu sosyal kıyaslamalar, yaşadığı sosyal ilişkiler ve yalnızlık nedenlerine ilişkin duygu, düşünce ve tutumları, bireyin yalnızlığının gelişmesine neden olan faktörlerdendir (Perlman ve Peplau, 1984).

Michela, Peplau ve Weeks (1982) ise yalnızlığa neden olan faktörleri 4 ana başlık ve 13 neden olarak incelemektedir. Değişmeyen içsel nedenler, reddedilme korkusu, çekici olmama ve antipatik kişilik özellikleri; değişebilen içsel nedenler, utangaçlık, çaba harcamama, bilgi eksikliği, kötümser bakış açısı ve şanssızlık; değişmeyen dışsal nedenler, diğer gruplar, diğerlerinin korkuları, diğerlerinin isteksizliği; değişebilen dışsal nedenler ise kişisel olmayan durumlar ve fırsat yoksunluğu olarak belirtilmektedir.

Kızılgeçit (2011), yalnızlığın nedenlerinin ilgili alan yazında genel olarak iki başlıkta incelendiğini ifade etmektedir. Bunlar, bireysel ve sosyal faktörlerdir. Bireysel faktörler, bireylerin kişilik özelliklerinden ve yalnızlığı algılama biçimlerinden kaynaklanan faktörlerdir. Tahmin edici ilişkilere başlayamamak ve bu ilişkileri sürdürememek, yaşam doyumu ve öz saygı düşüklüğü, utangaçlık, çekingenlik, damgalanma ve sosyal beceri eksikliği bu faktörlerden bazılarıdır (Erol, 2018). Bu faktörlerle birlikte kötümser düşünceler, güvensizlik, umutsuzluk, sosyal kaygı, sağlıklı bağlanma biçimleri, mutsuzluk ve nevrozizm de bireylerde yalnızlığın oluşmasını etkileyen faktörlerdir (Kızılgeçit, 2011). Sosyal faktörler ise, bireyin içerisinde bulunduğu sosyal çevrenin özelliklerini ve bu çevre ile kurulan iletişim ve etkileşimin niteliğini içermektedir (Erol, 2018). Aile içerisinde yaşanan huzursuzluklar, çatışmalar ya da boşanma; akranlar veya iş çevresi tarafından reddedilme, arkadaşlık kuramama; sevilen bir yakının kaybı, sevilen bir nesnenin kaybı veya iş ve ev değiştirme gibi nedenler yalnızlığın gelişmesindeki sosyal faktörler olarak görülmektedir (Kızılgeçit, 2011).

Yalnızlığın gelişmesindeki en temel sebeplerden bir tanesi ise sosyal beceri becerilerinin eksik olmasıdır (Erol, 2018; Erözkan, 2004). Sosyal beceri, bireylerin ilişki kurma ve bu ilişkiyi devam ettirmeleri için gerekli olan bir beceridir. Bu beceriden yoksun olan bireyler, duygularını net bir şekilde ifade edemez ve diğerleriyle olan ilişkilerinde genellikle utangaç ve çekingen davranmaktadır. Tam

tersi olarak sosyal becerilerini baskıcı bir tutumla karşı tarafa yansıtan bireyler de yalnızlık yaşamaktadır. Çünkü bu bireyler de davranışlarının sonuçları bakımından doğacak olan etkileri düşünmeksizin eylemde bulunmaktadır. Bu durum yakın ilişkide bulundukları bireyleri kolaylıkla incitmekte ve duygusal açıdan zorluk yaşamalarına yol açmaktadır. Zaman içerisinde bu bireyler de yalnız kalmaktadır (Erol, 2018).

Yalnızlığın nedenlerinin anlaşılması, yalnızlık yaşayan bireyler açısından oldukça önemlidir. Bireyler yalnızlığa neden olan durum, duygu veya düşüncelerinin farkında olduklarında bu durumla baş etmeleri ve çözüme kavuşturmalarının daha kolay olacağı düşünülmektedir (Körler, 2011).

Yalnızlığı Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Psikanalitik Yaklaşım. Psikodinamik yaklaşımı benimseyen kuramcılar, Freud'un psikanalitik kuramını temel alarak yalnızlığı açıklamaktadır. Freud ve diğer psikodinamik kuramcılar yalnızlığı, bireyin egosuna sıkışması konusunda kendisini dış çevreden soyutlaması ve kendisini yaşamın temel noktasına alarak kendi kendine ideal olan içsel durumu yaratması şeklinde açıklamaktadır (Geçtan, 1998).

Bu yaklaşım, yalnızlığın nedenlerini bebeklik dönemine dayandırmaktadır ve bebeğin annesiyle olan iletişimdeki kopukluk ve bağlanma eksikliği nedeniyle oluştuğunu ifade etmektedir (Bahr, 2003; Balaban, 2015). Anne ile yaşanan bağlanma eksikliği bebekte duygusal bir boşluk oluşturmakta ve bu boşluk yetişkinlik dönemine kadar taşınabilmektedir. Duygusal boşluk yaşayan bireylerin egolarını korumaya ihtiyaç duydukları ve bu doğrultuda da narsistik eğilim geliştirdikleri ifade edilmektedir (Armağan, 2014).

Psikodinamik yaklaşımı benimseyen kuramcılardan bir tanesi olan Horney (1999), bireyin bilinçli bir biçimde mantıklı bir nedenden ötürü tercih ettiği yalnızlık durumunu “normal yalnızlık” olarak ifade etmektedir. Ancak birey çevresindekilerle ilişki kurmaktan çekinmesi ve ortaya çıkan ilişkiye gerilim duygusunun eşlik etmesi durumuna ise “nevrotik yalnızlık” adını vermektedir. Birey ortaya çıkan gerilimden kaçmak adına insanlardan ve yaşam olaylarından uzaklaşarak yalnız kalma isteği geliştirmektedir.

Varoluşsal Yaklaşım. Varoluşçu yaklaşım, yalnızlığı bireyin varoluşunun bir temeli olarak ele almaktadır. Aynı zamanda yalnızlık, bireylerin yalnızlığın anlamını öznel olarak oluşturdukları belirtilmektedir. Bu yaklaşıma göre bireyler yaşamış oldukları tecrübeler, yüzleşmeler ile birlikte bir ilişki geliştirerek, ilişki ağlarını

genişletirler. Genişleyen bu ağ kişilerarası ilişkilerde yaşanan bir soruna dönüşüyorsa bu noktada yalnızlık oluşmaktadır (Karakuş, 2019). Bu yaklaşım, kişilerarası ilişkilerin, bireyin kendisine ait olan zamandan daha fazla üretmelerine fırsat tanıdığını, yalnızlığın kaçınılmaz, acı verici ve negatif bir durum olduğunu ancak bireylerin gelişimi ve olgunlaşması açısından da bir zorunluluk olduğunu savunmaktadır (Karnick, 2011). Tüm bireylerin bir kere bile olsa yalnızlık duygusunu yaşadıkları düşünülmektedir (Güngörmüş, 2011).

Bilişsel Yaklaşım. Bilişsel yaklaşıma göre yalnızlık, bireylerin kendilerine, çevrelerine ve ilişkilerine ilişkin algılamaları sonucunda oluşmaktadır. Bir noktada yalnızlığın bireysel bakış açıları sonucunda hissedilen bir duygu durumu olduğu kabul edilmektedir. Bireyin yalnızlık ile ilgili oluşturduğu ölçütler, yalnızlığı algılama biçimini etkilemektedir (Kaplan, 2011). Bu yaklaşım, yalnızlığın nedenlerine de odaklanmaktadır. Yalnızlığın nedenleri olarak sosyal ilişkilerde olan yetersizlik ve biliş olarak görmektedir (Uzun, 2013). Bununla birlikte bireylerin kendilerine yönelik bakış açılarının olumsuz ve dar olması da yalnız hissetmenin nedenlerinden bir tanesi olarak belirtilmektedir (Hamamcı ve Duy, 2005).

Etkileşim Yaklaşımı. Etkileşim yaklaşımına göre yalnızlığın oluşumunda bireysel veya çevresel faktörlerden çok bu iki faktörün birbiri ile etkileşimi etkili olmaktadır (Weiss, 1973). Bireyler, toplumsal çevresinde yer alan diğer insanların beklentilerini ve isteklerini karşılayacak iletişim ve etkileşimi gerçekleştirilemiyor ise yalnızlık yaşamaktadır (Koçak, 2008). Bu yaklaşıma göre yalnızlık bir durum olarak ele alınmaktadır. Yalnızlık, bireyin tek başına olmasından ziyade, bireysel ve duruma özgü yaşantının karmaşık bir hale bürünmesi sonucunda ortaya çıkan yapı sonucunda meydana gelen bir durumdur (Weiss, 1973).

Etkileşim yaklaşımı, ergenliğe kadar bireylerin duygusal yalnızlık yaşamadıklarını belirtmektedir. Ergenlik döneminde ailesinden uzaklaşan birey, ailesinin yerine getirecekleri kişileri net olarak seçememesinden kaynaklı olarak yakın ilişkilere yanaşmamakta ve yalnızlık yaşamaktadır. Sosyal açıdan yalnızlık yaşayan bireyler ise yabancılaşma hissetmekte ve can sıkıntısı yaşamaktadır (Kızılgöç, 2011).

Etkileşim yaklaşımı yalnızlığı açıklarken bireysel faktörler ve çevresel faktörlerin birleşimini ele almaktadır ancak Weiss, çevrenin daha etkili bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Bireylerin yalnızlıklarında yaşam koşullarının oldukça

kritik bir öneme sahip olduğunu, bu şartlar altında yalnızlığın oldukça normal bir durum olarak karşılanması gerektiğini vurgulamaktadır (Özatça, 2009).

Gizlilik Yaklaşımı. Gizlilik yaklaşımının savunucularından olan Derlega ve Margulis, bireylerin yaşadıkları ilişkilerin ve sosyal çevresinin yaşam hedeflerini gerçekleştirmeleri noktasında oldukça önemli olduğunu ifade etmektedir. Bu yaklaşıma göre yalnızlık, bireylerin diğerleriyle olan ilişkilerinde dürüst bir biçimde etkileşimde bulunulamaması durumunda ortaya çıkan bir sonuçtur (Perlman & Peplau, 1982).

Bu yaklaşıma göre her birey, kendi düşüncelerini içten bir şekilde paylaşabilecekleri, hayallerini anlatabilecekleri ve fikirlerini tartışabilecekleri, sırdaş ve güvenilir bireylere sahip olmak istemektedir. Bu noktada da yalnızlık, sırdaş olabilecek güvenilir biriyle olan iletişim eksikliğini ifade etmektedir (Bahr, 2003).

Gizlilik yaklaşımında, bireyin çevresiyle olan iletişiminden beklentileri ve istekleri ile geldiği nokta arasındaki dengenin kurulması esastır. Bu dengenin kurulamaması da yalnızlığı oluşturmaktadır. Bu noktada yalnızlık birçok kişinin yaşadığı toplumsal bir deneyim ve durum olarak belirtilmektedir (Perlman & Peplau, 1982).

Genel Sistem Yaklaşımı. Genel sistem yaklaşımı, deneyimlenen tüm olayların açık, net ve anlaşılır bir biçimde görülmesine olanak sağlayan bilgi araçlarını ve bütünlüğünü ifade eden kavramsal bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım, deneyimlenen olayların nasıl yönetileceğini veya nasıl değişeceğinin de fark edilmesinde fayda sağlamaktadır. Tüm bu bilgilere ise sezgi yoluyla anlaşılıp temellendirilmektedir (Perlman & Peplau, 1982).

Genel sistem yaklaşımına göre yalnızlık, toplumun düzeni, sürekliliği ve istikrarı için kaynak oluşturan bir geri bildirim sistemidir. Bireylerin tepkileri sonucunda toplum tarafından beklenen en üst düzey davranışın ortaya çıktığı vurgulanmaktadır (Perlman & Peplau, 1982).

Sosyo Kültürel Yaklaşım. Sosyal kültürel yaklaşıma göre yalnızlık, bireyleri çevresindeki kişilerden ve çevresinde olup biten olaylardan izole eden bir süreç olarak ele almaktadır. Bu yaklaşıma göre yalnızlık bireyin etkisi dışında tamamen çevresel faktörlere bağlı olarak gelişmektedir (Bahr, 2003; Perlman & Peplau, 1982). Yalnızlığın farklı anlamlar çağrıştırdığı vurgulanmaktadır. Bireyin nicel olarak tek başına yaşamına devam etmesi somut bir yalnızlık iken bireyin toplum tarafından dışlanması, bireyin kendisini çevresine karşı yabancılaşmış hissetmesi ya da bireyin

kendi seçimi sonucunda diğer bireylerle ilişkisini minimum seviyeye indirmesi sonucunda yaşanan durumlar da yalnızlık kavramını işaret etmektedir (Çetin, 2020). Bu yaklaşım yalnızlığın yalnızca negatif bir anlam çağrıştırmaması gerektiği üzerinde de durmuştur. Yalnızlık bireyler tarafından tercih edilen bir durum olarak da yaşanabilmektedir. Bu nedenle tamamen olumsuz olarak değerlendirilmemesi gerektiğini vurgulamaktadır (Özgel, 2014).

Azim

Azim kavramının ortaya çıkmasında ve incelenmesinde Amerikalı psikolog ve filozof William James'in yöneltmiş olduğu soruların etkili olduğu görülmektedir. James, bireylerin sahip oldukları kapasitelerini en üst seviyede kullanmadıklarını, bireylerin özünde daha da ileriye gidebilecek potansiyel ve donanıma sahip olduklarını ifade etmiştir. Ancak bireylerin büyük çoğunluğunun var olan potansiyellerinin en üst noktasına çıkamadığını da vurgulamaktadır (Yoncalık, 2018).

Bu düşünceden hareketle temelde iki sorunun cevaplanmasının önemli olduğunu ifade etmiştir. Bunlardan ilki, "İnsanlar ne tür yeteneklere sahiptir?" sorusudur. Bu sorunun araştırılmasının psikolojinin bir bilim olarak ilerlemesine oldukça büyük katkı sağladığı görülmektedir. İkinci soru ise "İnsanların sahip oldukları yetenekleri kullanmalarını sağlamada hangi faktörler etkilidir?" sorusudur. Bireylerin aynı şartlara aynı imkân ve fırsatlara ve hatta aynı zeka seviyelerine sahip oldukları koşullarda birbirlerinden farklı performans sergilemelerinin nedenleri yüz yılı geçmiş bir süredir tartışılmaktadır. Bu tartışma doğrultusunda yapılan araştırmalarda hala bir netlik görülmemektedir (Duckworth, 2006).

Bu konuda önemli araştırmalar yapan Duckworth, Nietzsche gibi düşünürlerin başarılı bir birey olunması için bireyde var olması gereken özelliklere yaptıkları atıflardan yola çıkarak, bireylerin kapasitelerin tam olarak kullanması ve ortaya koyması için bir kişilik özelliği olan azim kavramını ortaya atmıştır (Duckworth, 2006; Duckworth, & diğ., 2007). Duckworth, azmin başarıyı yordamada en önemli faktörlerden bir tanesi olduğunu savunmaktadır.

Bireylerin istedikleri ve hedefledikleri başarıya ulaşabilmeleri için mevcut yetenekleri üzerinde çaba harcayarak onları beceriye dönüştürmeleri ve sonrasında bu becerileri başarıya çevirmek adına daha fazla çaba harcamaları gerekmektedir. Bu noktada çaba gösterme iki aşamada devreye girmekte ve başarı için kaçınılmaz bir gereksinimdir (Duckworth, 2016). Bu açıklamalardan hareketle Duckworth (2016),

azmi, bireylerin ilgilendiği, istediği, sevdiği ve hayal ettiği bir hedefe ulaşmak ve onu elde etmek adına kararlı ve sürekli bir biçimde, inançlı ve tutkulu bir tutum içerisinde çaba harcamaları olarak ifade etmektedir.

Azim ile ilgili yapılan tanımlamalar farklılık gösterse de temelde olumlu ve istenilen bir kavram olarak ele alındığı görülmektedir. Peterson ve Seligman (2004), azim kavramını bir karakter gücü olarak açıklamakta ve cesaret kavramının bir bileşeni olarak ele almaktadır. Duckworth ve Quinn, (2009) tarafından yapılan bir diğer açıklamada azim, yaşanabilecek gerilemelere rağmen, bireylerin uzun vadeli amaçlarına ulaşmaya çabalarken kararlı ve tutkulu bir tutum takınmaları olarak ifade edilmektedir. Yapılan diğer tanımlamalara bakıldığında azim, başarı için öz kontrol ve ilgilerin tutarlılığının birleşmesi sonucu oluşan yeteneklerin ortaya çıkmasını teşvik eden çaba gösterme tutumu (Dumfart & Neubauer, 2016), belirli bir ilgi ya da amacın tutkulu ve sürekli olarak bireyde mevcut olması (Kelly, & diğ., 2014), uzun süreli olarak sürdürülen bir hedef doğrultusunda uzun süreli bir dayanıklılık (Collaco, 2018), öz kontrolün bir ölçüsü (Abuhassan & Bates, 2015), bireyin hedeflediği bir alanda tam potansiyelini kullanma ve ortaya koymada çaba göstermek ve başarılı olmak adına kullanmış olduğu nitelikler (Soutter & Seider, 2013) olarak açıklanmaktadır.

Yapılan araştırmalar azim ile başarı ve hayatın farklı alanlarındaki iyi olma hali arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Bogin, 2017; Duckworth & Quinn, 2009; Eskreis-Winkler, & diğ., 2014). Özellikle akademik bir kavram olarak ele alınan azim son yıllarda eğitim alanında sıklıkla araştırılan bir kavram haline gelmiştir. Bununla birlikte yapılan araştırmalarda azim, bir kişilik özelliği olarak ele alınmış ve bu doğrultuda kavramsallaştırılmıştır (Duckworth & diğ., 2007). Aynı zamanda yapılan araştırmalar azim ile zeka seviyesi arasındaki ilişkide, azmin başarıyı yordama düzeyinin zeka seviyesinden daha etkili olduğunu göstermektedir (Duckworth & diğ., 2007; Duckworth & Quinn, 2009; Perez, 2015). Akademik ve çalışma hayatındaki başarının dışında azim bireylerin genel yaşam doyumları üzerinde de etkilidir. Azim seviyesi yüksek olan bireylerin mutluluk ve olumlu duyguları hissetme düzeylerinin daha fazla olduğu, depresyona daha az girdikleri, geleceğe yönelik daha iyimser bir yaklaşımda oldukları ve umut düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir (Proyer, & diğ., 2014; Singh & Jha, 2008).

Azim seviyesi yüksek olan bireyleri başarılı kılan ve diğerlerine göre avantajlı hale gelmesine katkı sağlayan en önemli özellik ise dayanıklılık olarak

belirtilmektedir (Bashant, 2014; Duckworth, & diğ., 2007). Azimli bireyler belirledikleri hedeflere ulaşma doğrultusunda karşılaştıkları zorlayıcı yaşam olayları ve engeller karşısında veya olumsuz geri bildirim almaları durumunda yılmazlık gösterirler ve hedeflerinden uzaklaşmazlar (Duckworth & Quinn, 2009). Tüm engeller karşısında hedeflerine ulaşmadaki çabalarını gönüllü bir biçimde sürdürürler (Peterson & Seligman, 2004). Dayanıklılık dışında azim ile ilişkili diğer nitelikler ise çabuk toparlanabilme, kararlılık, metanet ve çalışkanlıktır. Bireylerin hedeflerinin ve hayallerinin peşinden gitmeleri, kendilerine inanmaları ve bu konuda sıkı bir biçimde çalışmaları, en iyisini yapmaları, olumsuz alışkanlıklarını bırakabilme davranışları da azim kavramının içerisinde ele alınmaktadır (Wedding & Niemiec, 2018).

Azmin Boyutları

Duckworth ve diğerleri (2007), azim tanımını yaparken bireylerin uzun süreli amaçları doğrultusunda gerçekleştirdikleri tutku ve sebat şeklinde açıklamışlardır. Bu açıklamadan hareketle tutku ve sebat kavramlarının azmin iki önemli boyutu olduğunu söylemek mümkündür.

Sebat, bireylerin kararlarından vazgeçmemesi, dönmemesi anlamında kullanılan bir kavramdır. Bir işi, görevi veya sorumluluğu sonuna kadar sürdürme ve direnme sebat olarak tanımlanırken tutku ise yargı ve iradeyi aşan güçlü bir istek, coşku ve ihtiras duygusu şeklinde açıklanmaktadır (TDK, 2021). Bu noktada azim “tutkulu bir sebat” olarak ifade edilmektedir (Collaco, 2018).

Azim ile ilgili yapılan kavramsallaştırmada azmin çaba ve ilgilerin tutarlılığından oluştuğunu gösteren tanımlamalar da bulunmaktadır. Bu kapsamda azmin boyutları içerisinde “çaba” ve “ilgi tutarlılığı” kavramlarından da bahsetmek mümkündür (Duckworth & diğ., 2007). Yapılan araştırmalar çabanın sürekli olarak devam etmesinin başarı açısından önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir (Abuhassan & Bates, 2015; Bowman, & diğ., 2015; Kelly & diğ., 2014). Ancak Duckworth ve diğerleri (2007), tüm boyutların etkileşim halinde olduğunu ve ayrı ayrı ele alınması yerine bir arada ele alındıklarında azim açısından daha yordayıcı olacaklarını ifade etmektedir.

Goodwin ve Miller (2013) ise azim kavramının açıklanmasında ve gelişmesinde etkili olan özellikleri ve azmin boyutlarını dört kavramla açıklamaktadır. Bunlar;

- Motivasyon
- Öz kontrol (Öz denetim)

- Olumlu bakış açısına sahip olmak ve
- Amaç yönelimli davranışlarda bulunmak şeklinde ifade edilmektedir.

Umut

Umut yüzyıllardır pek çok dini ve mitolojik efsane içerisinde kendine yer bulan bir kavramdır. Bunlardan en bilineni ise “Pandora’nın Kutusu”dur. Bu efsaneye göre umut, tüm kötülükler ve zorluklar karşısında baş etmeyi sağlayan bir duygudur. Bu efsaneye göre dünyada var olan bütün kötülükler bu kutu içerisinde bulunmaktadır ve Hermes bu kutuyu Pandora’ya bırakır. Hiçbir şekilde kutuyu açmamasını ister. Ancak Pandora kutuyu açar ve kutunun içerisinde bulunan tüm kötülükler dünyaya yayılır. Kutunun boşalmasının ardından en dipte hapsedilmiş bir iyilik belirir. Bu iyilik, umuttur. Ve efsanenin devamında şu soru sorulur; “Umut tek başına bütün kötülükler ile mücadele edebilir mi?” (Snyder, 2000). Umut kavramının iyilik ve iyi oluş üzerindeki etkisi bu efsanede oldukça net bir şekilde görülmektedir. Bu nedenle umut, araştırmacılar tarafından incelenmeye değer görülmüş bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Gerçekleşen pozitif psikoloji çalışmaları, umut konusunda yapılan araştırmaların da sayısında bir artış meydana getirmiştir (Karaca & Kandemir, 2016). Umut ile ilgili yapılan açıklamalar incelendiğinde umudun farklı şekillerde ele alındığı görülmektedir. Bazı araştırmacılara göre umut bir ihtiyaç (Hinds, 2000); bazılarına göre bireye özgü, benzersiz bir tecrübe (Owen, 1989), bazılarına göre ise içsel bir hazır oluş (Carson, & diğ., 1988) olarak ifade edilmektedir. Umut, davranış, düşünme ve duyguyu içerisinde barındıran bir kavramdır (Dufault & Martocchio, 1985; Herth, 1993).

Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde umut, “olması beklenen veya olacağı düşünülen şey” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2021). İlgili alan yazına bakıldığında ise umut, bir hedefe ulaşmak için sıfırdan daha fazla olan beklentiler (Stotland, 1969); bir hedefe ulaşmak adına kendinde var olan gücü hissetme ve amaca ulaşmada etkili yollar bulabilme becerisine sahip olma (Snyder, 2000) olarak ifade edilmektedir.

Araştırmacılar umut kavramını farklı açılardan ele alıp incelemişlerdir. Umut konusunda gerçekleştirilen en önemli tartışmalardan bir tanesi umudun bilişsel mi yoksa duyuşsal mı olduğu konusundadır. Bazı araştırmalar umudun duyuşsal yönüne vurgu yaparken bazıları ise bilişsel yönünün baskın olduğunu ifade etmektedir. Frank (1968) bu konuda yaptığı açıklamada; duygu ve düşüncelerin umut üzerinde anlamlı

bir etkiye sahip olduğunu, umudun bu iki boyutun birleşiminden ibaret olduğunu vurgulayarak iki boyutun da önemine değinen ilk kuramcı olmuştur.

Averill, Catlin ve Chon (1990) umut kavramının duyuşsal yönüne vurgu yapmışlardır. Umudun sosyal norm ve kurallar sonucunda ortaya çıktığını vurgulamışlar ve dört ana kural etrafında umudu ve umutlu insanları açıklamışlardır. Bu kurallar;

1. Umut, başarı ihtimalinin gerçekçi bir biçimde değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkar.
2. Bireyler, ancak kişisel ve toplumsal olarak kabul edilen konu ve alanlarda umut ederler.
3. Umut etmede asıl önemli olan olaylar ve olayların sonuçlarıdır.
4. Umut düzeyi yüksek olan bireyler, umut düzeyi düşük olan bireylere oranla amaçlarına ulaşmada daha etkili yollar seçmekte ve eyleme geçmekte daha istekli olmaktadır.

Umut ile ilgili en fazla çalışmayı yapan kuramcılardan olan Miller ve Powers’a (1988) göre umut, “algılanan olumsuzluklardan kurtulma, iyilik halinin devamlılığı ve geliştirilmesi için geleceğe yönelik olumlu beklentiler” olarak açıklanmaktadır. Bireylerde meydana gelen bu beklentiler, olumlu bir gelecek algısı, hayatın anlamı ve hedefleri, psikolojik iyi oluş, öz yeterlik ve olumlu sosyal ilişkiler gibi kavramlar ile ilgilidir (Miller & Powers, 1988). Zournazi (2004) ise insanların hayata tutunmasını sağlayan bağı umut olduğunu ifade etmektedir.

İlgili alan yazın incelendiğinde umudun sorunları önleme ve zorlayıcı yaşam durumları karşısında daha güçlü bir duruş sergilemede etkili olduğu görülmektedir (Gülten, 2014). Umut düşüncesi, sorunların ardından yaşanacak olan olumsuz duygular açısından da önem taşımaktadır. Bununla birlikte umut düzeyi yüksek olan bireylerin genel iyi oluşları ve benlik algılarının bu durumdan olumlu etkilendiği de alan yazında belirtilmektedir (Gülten, 2014).

Umut duygusu, bireylerin farklı amaçlar oluşturup bunlara yönelmelerinde de etkilidir. Umut duygusu yüksek olan bireyler, yeni amaçlar arayıp bu yollara ulaşmak için farklı ve yeni yollar bulma noktasında isteklidirler. Umut bireylerin motivasyonunu ve öz yeterlik duygusunu arttırmaktadır (Erdoğan, 2013). Umudun ortaya çıkması için mutlaka ki bir düşünce gereklidir ancak yalnızca düşünce umudu korumaya ve ayakta tutmaya yetmemektedir. Ortaya çıkan düşünce, amaca ulaşmak için yapılan doğru bir planlama ve başarıma hissi ile desteklenmelidir. Bu süreç; amaç

belirleme, izlenecek yolu seçme, planlama ve davranışa dönüştürme (eyleme geçirme) basamaklarından oluşmaktadır (Erdoğan, 2013). Bu basamaklarda “devam etmeliyim” veya “başarabilirim” şeklindeki içsel diyaloglar ise umudun düşünce şeklinin bir yansımasıdır (Snyder, & diğ., 1998; Zengin, 2013).

Bu düşünceler, bireyler için bir motivasyon kaynağı olmaktadır. Bireyin harekete geçme ve hedefine ulaşma doğrultusundaki amaçlı davranışlarını sürdürme noktasında bu düşünceler oldukça önemlidir. Aynı zamanda bu düşünceler bireyin karşılaşmış olduğu zorluklar karşısında da farklı çözüm yolları arama konusunda birey için motive edici ve cesaretlendirici olmaktadır (Irving, & diğ., 1998). Umut, bireylerin olumsuz zamanlardaki düşüncelerini de kontrol altında tutmaya katkı sağlamaktadır. İstenmeyen yaşam olayları sonucunda meydana gelebilecek çaresizlik ve karamsarlık duygularının önüne geçer. Bireylerin hayat enerjilerini korumalarında onlara yardımcı olur (Öz, 2004). Aynı zamanda bireylerin eksiklik, yetersizlik, yalnızlık ve sıkıntı hisleriyle baş etmelerine katkı sağlamaktadır (Duyan & Er, 1996). Umut düşüncesi bireylerin kendilerine yönelik gerçek değerlendirmeler yapmaları açısından önemli olduğu kadar manevi olarak “kendini gerçekleştirme” nihai hedeflerinin devamlılığı açısından da önem arz etmektedir. Umut, bireylerin kendini gerçekleştirmeye yönelik hedeflerindeki varoluşsal derinliğin ve kararlılığın bir işareti olarak kabul edilmektedir (Marcel, 1951; Koç, 2008). Umut kavramı yalnızca düşünceden ibaret olmadığı gibi arzu ve istekten de farklı bir kavramdır. Arzu ve isteğin dışında olarak umutta var olan özellikler aşağıdaki gibidir (Slezackova, 2017);

- Umut, mutlaka “iyi bir şey” e yönelik olmalıdır.
- Umut, şu an için değil, gelecek için beslenmelidir.
- Umut, elde edilmesi kolay olmayan amaçlar uğruna oluşturulmalıdır.
- Umut, elde edilmesi imkânsız olmayan ulaşılabilir amaçlar uğruna oluşturulmalıdır.

Aynı zamanda umut, iyimserlikten de farklı bir kavramdır. Umut düzeyi yüksek olan bireyler her şeyin iyi ve olumlu sonuçlanacağına dair bir inanç taşımazlar. Umut, gerekçe ve gerçeklere dayanmaktadır. Bu nedenle mantıksal yönünün oldukça kuvvetli olduğu belirtilmektedir. Umut “akıl ve irade gücü ile ortaya çıkan problemin ve engellerin arasından çıkış yolunu aramak için araştırmalara devam etmek ve bu yolun var olduğuna ve bulunabileceğine olan inancıyla azimle pes etmemek” şeklinde ifade edilmektedir. Bu noktada umudun bir

çabaya ihtiyaç duyduğu görülmektedir (Göka, 2017). Snyder (2002), umudun çevreden öğrenildiğini ifade etmektedir. Bu nedenle umut duygusunun oluşması çocukluk dönemi yaşantıları ile sıklıkla ilişkilendirilmektedir. Örneğin çocukluk döneminde sürekli olarak ihmal edilen bir çocuk umut etmeyi öğrenememekte ve yetişkinlik döneminde de umut duygusunu hissedememektedir. Umut, öğrenilebilir bir kavram olduğu gibi aynı zamanda geliştirilebilir bir kavramdır. Eğitim veya terapiler aracılığıyla bireylerin umut seviyelerinde artış meydana gelebilmektedir (Feldman & Dreher, 2012).

Umut Teorileri

Lazarus'un Yaklaşımı. Lazarus'a (1999) göre umut, duyuşsal bir kavramdır ve bütün insanları ilgilendirmektedir. Bu nedenle Lazarus bu konuda yapılan çalışmaların artması gerektiğini özellikle vurgulamaktadır. Lazarus, umut düzeyi yüksek bireyleri tanımlarken “istekli ve “motivasyon sahibi” olunmasını belirtmiştir ancak yalnızca bu iki özellik umut düzeyinin yüksek olduğunu göstermemektedir. Bu iki özellik temel olmakla birlikte bu ikisinden daha fazla duygunun bireyde hâkim olması gerekmektedir. Bireylerde umut oluşması adına ilk olarak bireyin yetersizlik hissettiği bir durumla karşılaşması gerektiği vurgulanmaktadır (Başören, 2015). Hastalık teşhisi konulmuş bir bireyin iyileşmeyi umut etmesi bu konuda bir örnek olarak verilebilir. Yani bireylerin, istenmeyen bir durum ile karşılaşmaları sonucunda ihtiyaç duyulan veya istenen bir sonuç elde etme isteklerinden kaynaklı olarak umudun meydana geldiği söylenmektedir (Çankaya & Canbulut, 2017).

Snyder'in Yaklaşımı. Snyder (2002), umut kavramını ele alan teorisinde güdüsel ve bilişsel bir model ortaya atmıştır. Bu modelin temelinde umut, hedefe odaklanma ve hedefe ulaşmak adına çeşitli yollara yönelme olmak üzere iki farklı biçimde açıklanmaktadır. Ancak bu iki davranış birbirinden kopuk değildir, birbirleriyle ilişkili yapılardır. Umut kavramı bu teori çerçevesinde “gelecek için belirlenen hedeflere ulaşmada farklı ve değişik yollar belirleme ve bu amaçlara ulaşmaya yönelik isteklilik” şeklinde tanımlanmaktadır (Snyder, 2002). Bununla birlikte bu teori umut kavramını duyuşsal bir kavram olarak değil eyleme dönük, bilişsel ve içsel bir sistem şeklinde ele almaktadır (Kepir, 2011).

Umudun üç temel bileşenden oluştuğu kabul edilmektedir. Bunlar “amaca yönelim”, “alternatif yollar düşüncesi” ve “eyleyici düşünce (hedefe güdülenme)” olarak ifade edilmektedir (Snyder, & diğ., 2002).

Amaca yönelim, amaçların kesin ve net bir şekilde belirtilmesi; alternatif yollar düşüncesi, bireylerin amaçlarına ulaşmaları için farklı yollar bulması; eyleyici düşünce ise bireyin bu yolları gerçekleştirmek için gerekli olan motivasyonun ve içsel denetimin bireyde var olması ve bunun sürdürülmesi anlamına gelmektedir (Arslan, & diğ., 2018).

Bu teori kapsamında amaçlar oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Amaçlar, bireylerin hayalini kurduğu tecrübe, nesne ve sonuçları içermektedir. Amaçlar istenilen sonuç davranışlarını içermektedir bu nedenle bütün planlanmış davranışlar bir amaç doğrultusunda gerçekleştirilmektedir. Snyder'in umut teorisinde amaçlar, gerçekleşme olasılığı bir nebze belirsiz ancak ulaşılabilir olmalıdır. Çünkü bir durum karşısında başarıya ulaşmak kesin ise birey motive olamayacaktır bununla birlikte eğer ki ulaşılması istenilen amaç imkansız ise bu da bireyin cesaret ve motivasyonunu düşürecektir. Bu yüzden bu teoriye göre amaçların belirlenmesi oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Snyder, 2000, 2003).

Vroom'un Yaklaşımı. Bu teori beklenti teorisi olarak da adlandırılmaktadır. Bu teoriye göre bireylerin eylem sonucunda umut ettiği yani beklediği, ödül ve takdirdir (Halis & Uğurlu, 2008). Teori de, bu durum temelinde oluşturulup geliştirilmiştir. Beklenti teorisi bir süreç teorisidir. Bu nednele de eylemin ortaya çıkış anından sonuçlanmasına kadar olan tüm faaliyetleri ve etkili olan unsurları içerisinde barındırmaktadır. Beklenti teorisinde esas olan tercih etme/karar vermedir. Bireyler güdülenme aracılığıyla eylemler arasında seçimlerini yapmaktadırlar. Vroom güdülenmeyi, "kişinin farklı eylemler karşısında karar vermesini sağlayan motivasyon kaynağı" olarak ifade etmektedir (Aykul, 1995).

Bu teoride temel olarak dört farklı varsayım ifade edilmektedir. Bunlar;

1. Bireyin faaliyette bulunmasında veya bir faaliyete dahil olmasında motivasyon, ihtiyaç ve tecrübeleri doğrultusunda oluşturmuş olduğu beklentileri (umutları) etkili olmaktadır.

2. Bireyler bilinçli ve mantıklı olarak karar verdikleri seçimler doğrultusunda harekete geçmektedir. Yani bireyler, davranışlarını seçmede özgürdür.

3. Bireyler her eylemde aynı umudu hedeflemezler veya aynı eylemden her zaman aynı sonucu beklemezler.

4. Bireyler seçenekler arasından kendileri için en iyi sonucu getirecek olanı seçerler (Lunenburg, 2011).

Stotland'ın Yaklaşımı. Umut hakkında geliştirilen ilk teorinin sahibi Stotland'dır. Bu teori, bilişsel şemaları ve değerlendirmeleri temel alarak umut kavramını açıklamaktadır. Kuramın temel felsefesi “bir amaca ulaşmak adına sıfırdan daha fazla beklenti içerisinde olma” şeklinde açıklanmaktadır (Snyder, 1995). Bu kuruma göre umut bilişsel bir yaklaşımla ele alınmıştır. Umutlu bireyler, hedeflere ulaşma ihtimal ve şansının yüksek olduğuna inanan bireyler olarak ifade edilmektedir. Aynı zamanda bu teori faaliyet geçebilmek ve davranış ortaya koyabilmek adına amaç yönelimli düşüncelere sahip olmak gerektiğini vurgulamaktadır. Umudun ölçülmesinden ziyade bireylerin davranışlarından bu konu ile ilgili çıkarımda bulunulabileceği düşünülmektedir (Guthrie, 2011; Snyder, 1995).

Averill, Caitlin ve Chon'un Yaklaşımı. Umut kavramını ele alan bir diğer teori ise Averill ve diğerleri (1990) tarafından ortaya atılmıştır. Bu teoriye göre umut, bilişsel kuralların yönetiminde olan bir duygudur. Umudun gelişiminde amaçlar oldukça önemli görülmektedir. Belirlenen amaçların ulaşılabilir ve kontrol altında olması gerekmektedir. Aynı zamanda bu amaçlar toplumsal olarak da kabul edilebilir olmalıdır. Umut ancak bu şartlar altında bir duygu olarak bireyde var olabilir. Bu teorinin diğerlerinden en büyük farkı sosyal normları da sürece dahil etmesinden ibarettir ancak bu durum teoriyi diğerlerine oranla daha karmaşık bir hale getirmektedir (Averill, & diğ., 1990).

Umudu Etkileyen Faktörler

Umudun gelişmesi veya sönmesi üzerinde etkili olan pek çok faktör bulunmaktadır. Bu faktörlerden en etkili olanları hakkında açıklamalar aşağıda yer almaktadır.

Motivasyon: Motivasyon, bireyleri eyleme geçiren ve amaca yönlendiren içsel veya dışsal güç olarak ifade edilmektedir. Ertürk (1995) motivasyonu, “bireyleri belirlenen hedefe doğru sürekli olarak aktif hale getirmek için gösterilen gayretin bileşimi” şeklinde tanımlamaktadır. Motivasyon, bireyin psikolojik çabasını ve dayanıklılığını hedefe ulaşmak adına düzenlemekte, bireye aktiflik ve süreklilik kazandırmaktadır (Vromm, 1964). İlgili alan yazında umut ve motivasyon arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar incelendiğinde motivasyonun umut üzerinde olumlu düzeyde bir etkisinin olduğu görülmektedir (Brooks, 2011; Kenny, & diğ., 2010).

Öz yeterlik: Bireylerin belirli bir olay veya durumda beklenen sonuçlara ulaşmada gerekli olan davranışları doğru ve iyi bir biçimde yerine getirebileceğine yönelik inancıdır (Bandura, 1977, 1986). Bireylerin kendilerine ait yeterlik inançları

ne kadar yüksekse bireyler o kadar aktif olmakta ve iş uğruna enerji ve çaba sarf etmektedirler (Alpay, 2010). Bu noktada öz yeterlik algılarının sorunlarla başa çıkma tutumunu, eyleme geçmeyi ve sürekliliği etkilediği görülmektedir. Öz yeterlik algısının yüksek olması bireylerin kendilerine ve yapacakları işin sonuçlarına karşı daha umutlu olmalarını sağlamaktadır. Bu da bireylerin çaba harcamalarını, istenmeyen yaşam durumları karşısında dirençli ve dayanıklı olmalarını etkilemektedir (Bandura, 1977).

Öz Saygı: Benlik kavramı, benlik imgesi ve ideal benlik kavramlarının ilişkisi sonucunda oluşan kavram öz saygıdır. Bireylerin sahip oldukları niteliklerin, hedeflerin, yaşam amaçlarının, tutumlarının, duygularının ve düşüncelerinin tümü benlik kavramı; bireyin ne olduğu benlik imgesi; bireyin ne olmak istediği ise ideal benlik olarak ifade edilmektedir. Öz saygı ise bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farktan kaynaklı yaşadığı duyguları işaret etmektedir (Pişkin, 2003; Uyanık, 2003). İlgili alan yazın incelendiğinde umut ve öz saygı kavramları arasında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Öz saygı düzeyi düşük olan bireylerin umut düzeylerinin de düşük olduğu görülmektedir (Bilge, & diğ., 2000; Ciavocci, & diğ., 2007).

Sosyal İlişkiler: Yapılan araştırmalar incelendiğinde umut düzeyinin, yalnız hisseden, depresyon yaşayan bireylerde daha düşük olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda sosyal ilişkilerin umut üzerinde önemli bir etkisinin olduğu, sosyal ilişkilerinde problem yaşayan bireylerin umut düzeylerinin bu durumdan olumsuz etkilendiği ifade edilmektedir (Ekas, & diğ., 2016). Bununla birlikte sosyal desteğin de umut üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu belirtilmektedir (Luo, & diğ., 2014).

Cinsiyet: Cinsiyetin umut üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalarda farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Bazı araştırmalar kadınların erkeklere oranla daha fazla umut düzeyine sahip olduklarını belirtirken (Heaven & Ciarrochi, 2008; Hendricks-Ferguson, 2008) bazı araştırmalarda ise erkeklerin daha yüksek umut düzeyine sahip olduğu görülmektedir (Chang, 2003).

Cinsiyetin umut üzerinde etkili olduğu araştırmalar tarafından gösterilmiştir. Ancak cinsiyetin umut üzerindeki etkisinin ne yönde olduğunun net olarak belirlenmesi adına daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu açıktır.

İlgili Araştırmalar

Yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmalar

Yalnızlık kavramı özellikle son yıllarda alan yazında oldukça fazla çalışılan bir konu haline gelmiştir. Bu bölümde de araştırmanın amacı doğrultusunda üniversite öğrencileri ile yapılmış olan çalışmalara değinilmektedir. Araştırmalar kronolojik sıra doğrultusunda verilmektedir.

Demir (1990), üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üzerinde bireysel, ailesel ve toplumsal faktörlerin etkisi olup olmadığını incelemiştir. Araştırma kapsamında 429'u erkek 280'i kız toplam 709 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin sosyal becerileri ile yalnızlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunurken cinsiyet arasında da farklılık olduğu görülmüştür. Araştırmada erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kadınlardan daha fazla olduğu ifade edilmiştir.

Duru (1995), Buca Eğitim Fakültesinde farklı bölümlerde okuyan 1. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin bireysel, sosyal ve ailesel değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını ve yabancılaşma ile yalnızlık arasında ilişki olup olmadığını incelemiştir. Araştırmaya 195 1. sınıf öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık ve yabancılaşma arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Wiseman, Guttfreund ve Lurie (1995) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, psikolojik danışma hizmeti arayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve depresyon düzeylerince cinsiyet farklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 218 kadın, 107 erkek olmak üzere toplam 325 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yalnızlık oranın erkeklerde; depresyon oranın ise kadınlarda anlamlı olarak daha fazla olduğu görülmüştür.

Le Roux ve Connors (2001) iki farklı kültürel bölgede yetişen (Avustralya ve Güney Afrika) üniversite öğrencilerinin yalnızlık deneyimleri arasında farklılık olup olmadığını inceledikleri araştırmada toplam 193 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda Avustralyalı kız öğrencilerin Güney Afrika'daki kız öğrencilerden daha yalnız oldukları görülmüştür.

Yapılan bir diğer araştırmada sosyal ve ailesel faktörlerin yalnızlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu kapsamda 66 erkek, 107 kadın olmak üzere toplam 173 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bireylerin bağlanma biçimleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu, güvenli

bağlanma gösteren bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha az olduğu görülmüştür. Bu noktada yalnızlık üzerinde algılanan sosyal desteğin aracılık ettiği açıklanmıştır (Bernardon, & diğ., 2011).

Sarıçam (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve reddedilme duyarlılıkları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, 1149 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda reddedilme duyarlılığı yüksek olan öğrencilerin yalnızlıklarının daha yüksek olduğu bununla birlikte benlik saygısı azaldıkça yalnızlığın arttığı görülmüştür.

Özkaya (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumu ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 180'i erkek 195'i kadın olmak üzere toplam 375 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda, yalnızlık ve umutsuzluk arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yani umutsuzluk düzeyi arttıkça yalnızlık da artmaktadır. Bununla birlikte yaşam doyumu ile yalnızlık arasında ise anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri arttıkça yaşam doyumları azalmaktadır.

Şengör (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin iyi oluşları ile yalnızlık ve nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 265 erkek, 337 kadın toplam da 602 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda ise üniversite öğrencilerinin nomofobi ve yalnızlıkları yükseldikçe iyi oluşlarının azaldığı görülmüştür.

Azim İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Azim alan yazında kendine oldukça yeni yer bulmuş bir kavramdır. Bu nedenle azimle ilgili yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar genellikle akademik alanda gerçekleştirilmiştir. Aşağıda lise ve üniversite öğrencilerinin azim düzeylerini inceleyen çalışmalar hakkında açıklamalar yer almaktadır. Çalışmalar ile ilgili açıklamalar, kronolojik sıra göz edilerek verilmiştir.

Singh ve Jha (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırmada mutluluk, yaşam doyumu, pozitif duygular ve azim arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 254 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda, azim ile mutluluk, yaşam doyumu ve pozitif duygular arasında anlamlı ve olumlu bir

ilişki olduğu görülmüştür. Yaşanılan olumsuz duyguların da azim üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğu ulaşılan sonuçlar arasında yer almaktadır.

Maddi, Matthews ve Kelly (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada lise öğrencilerinin akademik başarı ve sınıf tekrarı üzerinde azim ve dayanıklılığın etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma kapsamında 1285 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda azim ve dayanıklılığın sınıf tekrarına önemli bir etkisi olduğu görülmüştür.

Kleiman, Adams, Kashdan ve Riskind (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise minnettarlık ve azmin intihar eğilimi üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 209 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda minnettarlık ve azmin, hayattan alınan anlamı arttırdığı ve intihar eğiliminde azalmaya, dayanıklılığı arttırmaya katkı sağladığı görülmüştür.

Arslan, Akın ve Çitemel (2013) üniversite öğrencilerinin azim ve farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 352 öğrenciye ulaşmışlardır. Araştırma sonucunda öğrencilerin farkındalık düzeyleri ile azim düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani öğrencilerin farkındalık düzeyleri arttıkça azim düzeyleri de artmaktadır.

Yapılan bir diğer araştırmada ise üniversite öğrencilerinin azim düzeyleri ile olumsuzluklardan etkilenme ve intihar eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamına 209 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda öğrencilerin azim puanları ile olumsuzluklardan etkilenme ve intihar eğilimi puanları arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Yani azim seviyeleri yüksek olan öğrencilerin intihar eğilimlerinin daha az olduğu ve olumsuz yaşam olaylarından daha az etkilendiği söylenmektedir (Blalock, & diğ., 2015).

Bogin (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin azim düzeylerinin bir akademik sene boyunca ne şekilde değiştiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda bir akademik sene boyunca süren boylamsal bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada azim düzeyinin akademik yılın ikinci döneminde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte azim ile akademik başarı ve yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde ve pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür.

Yoncalık (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada liseye devam eden öğrencilerin azim, umutsuzluk ve mutluluk düzeylerinin yaşam doyumu ve akademik

başarı üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda 791 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve akademik başarıları üzerinde azim, umutsuzluk ve minnettarlığın önemli bir etkisinin olduğu görülmüştür. Öğrencilerin azim seviyeleri yükseldikçe yaşam doyumları ve akademik başarıları da yükselmektedir.

Yapılan bir diğer araştırmada üniversite öğrencilerinin azim seviyelerinin depresyon kaygı ve stres düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma kapsamında 313 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin azim değişkeninden etkilendiği görülmüştür. Öğrencilerin azim düzeyleri arttıkça depresyon, kaygı ve stres belirtilerinin azaldığı araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır (Özhan & Boyacı, 2018).

Umut İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Umut ile ilgili yapılan çalışmalar pozitif psikolojiye olan ilginin artması sonucunda son yıllarda artmıştır. Ancak yapılan çalışmaların genellikle hastalar üzerinde veya klinik örneklem üzerinde yapıldığı görülmektedir. Araştırmanın amacı kapsamında patolojik belirti göstermeyen üniversite öğrencileri ile yapılmış olan çalışmalar ile ilgili bilgiler bu bölümde aktarılmaktadır. Çalışmalar ile ilgili açıklamalar, kronolojik sıra göz edilerek verilmiştir.

Chung (1996) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, umut ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 112 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda umut ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan öğrencilerin umut düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür.

Curry, Snyder, Cook, Ruby ve Rehm (1997) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, umut, akademik başarı ve sportif başarı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma üniversitede okuyan atletler üzerinde gerçekleştirilmiş, bu kapsamda çalışmaya 370 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonucunda, umut düzeyinin öğrencilerin sene sonu başarı puanlarını anlamlı bir biçimde yordadığı, umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin sene sonu başarı puanlarının da yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın bir diğer bulgusu ise umut düzeyinin öğrencilerin sportif anlamdaki öz saygı, öz güven, duygu durumu ve atletik becerilerini de olumlu yönde etkilediği yönündedir.

Denizli (2004) tarafından gerçekleştirilen araştırmada umut ve çalışma becerilerinin sınav kaygısı üzerindeki rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında 442 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda kadın öğrencilerin umut düzeylerinin kaygı, kursa katılım ve etkili okuma üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür. Umut düzeyi arttıkça kaygı azalmakta, kursa katılım ve etkili okuma artmaktadır.

Akalın (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada meslek algıları ve geleceğe yönelik umut düzeyleri incelenmiştir. Araştırma kapsamına okul öncesi öğretmenliği bölümünde okuyan üniversite öğrencileri ve çocuk gelişimi bölümünde okuyan lise öğrencileri dâhil edilmiş, bu amaç doğrultusunda 132 üniversite, 715 lise öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda geleceğe yönelik umut ile meslek algıları arasında anlamlı ve pozitif düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Aydın (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, umut, duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma 449 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda duygusal zekâ ve umudun psikolojik sağlamlık için önemli birer yordayıcı olduğu görülmüştür. Umut ve duygusal zekâsı yüksek olan öğrencilerin, psikolojik sağlamlık seviyelerinin de yüksek olduğu belirtilmiştir.

Bahadır, Certel, Erdoğan ve Lapa (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile umut düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma spor fakültesinde öğrenim gören 337 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda deneyime açıklık kişilik özelliğinin umut için anlamlı bir yordayıcı olduğu, öğrencilerin deneyime açıklık özellikleri arttıkça umut düzeylerinin de arttığı görülmüştür.

Satıcı (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise umut ve yalnızlığın öznel iyi oluş ve stres üzerindeki aracılık etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 417 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda kurulan model anlamlı bulunmuştur. Öğrencilerin öznel iyi oluş ve stres düzeyleri umut ve yalnızlık düzeylerinden etkilenmektedir. Umut ile öznel iyi oluş arasında pozitif; stres ile ise negatif anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

BÖLÜM III

Yöntem

Çalışmanın bu bölümünde araştırma kapsamında kullanılan model, çalışmanın evreni ve örnekleme, ölçme araçları, verilerin toplanma süreci ve analiz edilmesi hakkında açıklamalar bulunmaktadır.

Araştırma Modeli

Bu araştırma betimsel bir çalışma olarak yürütülmüştür. Araştırmada üniversite öğrencilerinin azim ve umut düzeylerinin, yalnızlıkları ile ilişkisini ve yalnızlıkları üzerindeki yordacılığının tespit edilmesi hedeflenmektedir. Bu doğrultuda ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Bu model ile elde edilen sonuçlar, neden sonuç ilişkisi hakkında kesin bir bilgi sağlamaz ancak bu ilişki hakkında ipucu niteliği taşır. Aynı zamanda ilişkisel tarama modeli ile ilgili elde edilen sonuçlar doğrultuda bir değişkendeki durum tespit edilir ve diğer değişken veya değişkenler ile ilgili çıkarım yapılmasına olanak sunar (Karasar, 2018).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’deki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Üniversite öğrencileri seçilirken kartopu örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Kartopu örnekleme yönteminde araştırmaya katılan bireyler araştırmaya katılabilecek bireyleri önerir (Christensen, & diğ., 2015). Kartopu örnekleme yöntemi, araştırmaya katılacak bireyleri bulmakta zorluk çekildiğinde tercih edilen bir yöntemdir (Dattalo, 2008). Araştırmaya birkaç kişi ile başlanır ve araştırmaya katılanların önerdiği kişilerle görüşülür ve görüşülen kişilerin gönüllü olmasıyla bu kişiler de araştırmaya dahil edilir. İstenilen katılımcı sayısına ulaşılan kadar bu işleme devam edilir (Christensen & diğ., 2015).

Bu araştırma kapsamında 400 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2014), evreni bilinmeyen ve 1 milyondan büyük örneklem için 384 örneklem büyüklüğünün yeteceğini ifade etmektedir. Ancak örnekleme hatasını azaltmak için örneklem büyüklüğünün artırılması gerektiği de vurgulanmaktadır (Yazıcıoğlu & Erdoğan, 2014). Bu nedenle araştırma kapsamında 400 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Bu doğrultuda araştırmanın örneklem grubu, üniversite eğitimine devam eden 400 kişiden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireyler ile ilgili demografik bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.

Araştırma Grubuna Ait Demografik Bilgilerin Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken	f	%
<i>Cinsiyet</i>		
Kadın	230	57.5
Erkek	170	42.5
<i>Sınıf</i>		
Hazırlık	38	9.5
1. sınıf	97	24.3
2. sınıf	100	25.0
3. sınıf	72	18.0
4. sınıf	52	13.0
Lisansüstü	41	10.3
<i>Kardeş Sayısı</i>		
Tek çocuk	105	26.3
1 kardeş	112	28.0
2 kardeş	142	35.5
3 ve üzeri kardeş	41	10.3
<i>Gelir Düzeyi</i>		
Düşük	147	36.8
Orta	163	40.8
Yüksek	90	22.5
<i>Medeni Durum</i>		
İlişkisi yok	210	52.5
İlişkisi var	190	22.5
<i>Toplam</i>	400	100

Verilerin Toplanması

Araştırmanın amacı kapsamında kullanılacak olan ölçme araçları için gerekli izinler alınmıştır. Ölçeklere alınan izinlerin ardından Yakın Doğu Üniversitesi'nden 10.08.2021 Tarihli YDÜ/SB/2021/1064 Karar numaralı etik kurul izni alınmıştır. Ardından veri toplama araçları birleştirilerek veri toplama seti oluşturulmuştur. Veri toplama setinde ilk olarak araştırmanın amacı, verilerin gizliliği, yalnızca

araştırmanın amacı kapsamında kullanılacağı ve nasıl doldurulması gerektiği ile ilgili açıklamalar yer almaktadır. Ölçme araçları, çalışmaya katılım göstermeye gönüllü olan öğrencilere ulaştırılmış ve uygulanmıştır. Ölçme araçları, çevrimiçi platformlarda veri toplanması için Google Form kullanılarak link haline getirilmiştir. Veriler, Facebook ve WhatsApp öğrenci gruplarında paylaşılmış, Eylülün ikinci haftasında toplanmış olup yaklaşık olarak 20 günlük süre içerisinde istenilen katılımcıya ulaşılmıştır. Çalışmada 400 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Veriler incelendiğinde eksik veya hatalı doldurulan herhangi bir veriye rastlanmamıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerini elde etmek için kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin azim düzeylerini ölçmek için “Azim Ölçeği”, umut düzeylerini ölçmek amacıyla “Sürekli Umut Ölçeği” ve yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla ise “UCLA Yalnızlık Ölçeği’nden” yararlanılmıştır. Kullanılan veri toplama araçlarıyla ilgili detaylı bilgilere aşağıda yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırmanın amaçlarından yola çıkılarak çalışmaya katılı gösteren bireylerin demografik bilgilerini elde etmek için araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Form, 5 sorudan oluşmaktadır ve cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, gelir düzeyi ve medeni durum özelliklerini belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA Yalnızlık Ölçeği, Russell, Peplau ve Cutrona, 1980 tarafından bireylerin yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Demir (1989) gerçekleştirmiştir. Ölçek, 10 maddesi ters olarak puanlanan toplam 20 maddeden oluşan ölçek, 4’lü Likert tipinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınacak olan yüksek puanlar bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olması şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde iç tutarlık güvenirlik katsayısı .96 olarak bulunmuştur (Demir, 1989). Bu çalışmada ise UCLA Yalnızlık Ölçeği’nin iç tutarlık güvenirlik katsayısı .93’tür.

Azim Ölçeği

Azim Ölçeği, Aliyev ve Ayaz (2019) tarafından bireylerin azim düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 10 maddeden oluşan ölçek, 5’li Likert tipinde cevaplandırılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan

50'dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin azim seviyesinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde Cronbach Alfa katsayısı .86 olarak bulunmuştur (Aliyev & Ayaz, 2010). Bu araştırma kapsamında Azim Ölçeği'nden elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .97 olarak bulunmuştur.

Sürekli Umut Ölçeği

Sürekli Umut Ölçeği, Snyder ve diğerleri (1991) tarafından on beş yaş ve üzerindeki bireylerin sürekli umut düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek, 12 madde ve 2 alt boyuttan oluşmakta ve 8'li Likert tipinde cevaplandırılmaktadır. Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce olarak isimlendirilen alt boyutların her biri dörder madde ile ölçülmektedir. Diğer dört madde umutla ilgisi olmayan dolgu maddelerden oluşmaktadır. Dolgu maddeler puanlamaya dâhil edilmemektedir. Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce alt ölçeklerinden elde edilen puanlar toplanarak Sürekli Umut Ölçeği toplam puanı elde edilmektedir. Ölçekten alınacak olan yüksek puanlar bireylerin sürekli umut düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik analizlerinde Cronbach Alfa katsayısı .84 olarak bulunmuştur (Tarhan & Bacanlı, 2015). Bu araştırma kapsamında Sürekli Umut Ölçeği'nden elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .97 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi sırasında, IBM SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Hata payı .05 olarak alınmıştır. Azim ve umut düzeylerinin yalnızlığı yordayıp yordamadığını belirlemek için çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Verileri çoklu regresyon analizine uygun bir hale getirmek için ihtiyaç duyulan normallik ve çoklu bağlantı incelemelerinde bulunulmuştur.

İlk olarak normalliği test etmek için uç değerler incelenmiş ve bu doğrultuda çarpıklık ve basıklık değerlerinin kontrolü sağlanmıştır. Çokluk ve diğerleri (2016), normal dağılım için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olması gerektiğini ifade etmektedir. Veriler incelendiğinde yalnızca sürekli umut ölçeğinin bu koşulu sağlamadığı görülmüştür. Verileri normale yaklaştırmak adına normal dağılımın dışarısında bulunan verilerden 1 tanesi analiz dışında bırakılarak yeniden basıklık ve çarpıklık değerleri analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda tüm

ölçeklerin bu koşulu sağladığı görülmüştür. Yapılan son analize ait basıklık ve çarpıklık değerlerine ilişkin bilgiler Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2.

Değişkenlere Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Değişken	Basıklık	Çarpıklık
Azim	-.430	-.473
Alternatif Yollar Düşüncesi	-.235	-.778
Eyleyici Düşünce	.107	-.820
Sürekli Umut-Toplam	-.122	-.809
Yalnızlık	-.200	.569

Normallik incelemesi amacıyla kullanılan Kolmogrov-Smirnov analizinde verilerin normal dağılım sergilemediği görülmüştür. Ancak Çokluk ve diğerleri (2016), örneklem fazlalaştıkça küçük farkların anlamlı çıkma ihtimallerinin artış gösterme eğiliminde olabileceğini vurgulamış ve çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ile +1 arasında olmasının, normal dağılım için bir kanıt olabileceğini ifade etmişlerdir. Normallik incelemeleri kapsamında yapılan bu incelemelere ek olarak normal Q-Q grafiği incelenmiş ve grafikte yer alan noktaların 45 derecelik doğru üstünde ya da doğruya yakın bir konumda yer aldığı (Can, 2017) görülmüştür. Yapılan tüm incelemeler sonucunda verilerin normal dağılım sergilediğine karar verilmiştir.

Yalnızlığın bağımlı değişken, minnettarlık, azim ve sürekli umut değişkenlerinin ise bağımsız değişken olduğu regresyon analizini gerçekleştirmek amacıyla çok yönlü uç değer incelemesinde Mahalonobis uzaklık testi kullanılmıştır. Ki-kare dağılım tablosu incelendiğinde (Büyüköztürk, 2011) dört bağımsız değişken için .05 hata payına göre kritik değerin 9.488 olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda Mahalonobis katsayısı 9.488’den fazla olan toplam 14 veri, veri setinden atılmıştır. Böylece çok değişkenli normallik varsayımı karşılanmaya çalışılmıştır (Çokluk & diğ., 2016).

Regresyon analizine geçilmeden önce araştırma kapsamında incelenen bağımsız değişkenlerin çoklu bağlantı sorunu olup olmadığını tespit etmek için tolerans ve VIF değerleri incelenmiştir. Pallant (2011), tolerans değerlerinin .10’dan büyük; VIF değerlerinin ise 10’dan küçük olması durumunda çoklu bağlantı sorunun

olmadığını belirtmektedir. Analizler bu doğrultuda incelendiğinde istenilen şartların sağlandığı sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak Durbin-Watson testi ile değişkenler arasında otokorelasyon olup olmadığı incelenmiştir. Kalaycı (2010) test değerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması gerektiğini ifade etmektedir. Analiz incelendiğinde bu koşulun da sağlandığı görülmüştür. Yapılan incelemeler sonucunda değişkenlerin çoklu regresyon analizine hazır ve uygun olduğu görülmüştür. 386 veri ile çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırma kapsamında azim, umut ve yalnızlığın demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, gelir düzeyi, medeni durum) açısından farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)nden yararlanılmıştır. Bu kapsamda normal dağılımın test edilmesi için Levene testinden yararlanılmıştır. İki kategorili değişkenler için Bağımsız Gruplar t-testi uygulanırken ikiden fazla kategoriye sahip olan değişkenler için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır.

Araştırmanın yapılmış olduğu örneklem grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin azim, umut ve yalnızlık puanlarına yönelik aritmetik ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (SS), standart hata (Shx), ranj ve minimum-maksimum değerlerine ilişkin veriler Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3.

Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

	n	$\bar{X}$	SS	Shx	Ranj	Maks	Min.
Azim	386	33.19	10.02	.51	40	50	10
Alternatif yollar düşüncesi	386	23.92	6.40	.32	25	32	7
Eyleyici düşünce	386	23.32	5.68	.28	25	32	7
Sürekli Umut	386	49.24	11.94	.60	49	64	15
Yalnızlık	386	43.79	12.36	.62	60	80	20

Araştırma Planı ve Süreci

Araştırma kapsamında ilk olarak detaylı bir literatür taraması yapılmıştır. Yapılan literatür taramasının ardından alan yazında eksik olan konular ve kavramlar tespit edilmiş ve ardından birbiriyle ilişkili olabileceği değişkenler belirlenmiştir.

Değişkenlerin belirlenmesinin ardından değişkenleri ölçecek uygun ölçme araçları tespit edilmiş ve ölçme araçlarının geliştiricilerinden izin alınmıştır. Alınan izinlerin sonrasında çalışma için uygun olan yöntem tespit edilmiş ve etik kurul iznine başvurulmuştur.

Etik kurul iznin alınmasının ardından veriler toplanmaya başlamıştır. Eş zamanlı olarak literatür taraması yapılmış ve kavramsal temeller ve ilgili araştırmalar bölümü yazılmıştır. Verilerin toplanması tamamlandıktan sonra yöntem ve bulgular bölümüne geçilmiş, verilerin analizi gerçekleştirilmiştir. Bulguların tamamlanmasının ardından yine yoğun bir literatür taraması yapılmış ve tartışma ve sonuç bölümü yazılmıştır.

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın bu bölümünde, çalışmanın hedefleri kapsamında incelenen verilerin istatistiksel analizlerinden elde edilen sonuçlarına ait bulgular sunulmaktadır.

Yalnızlık, Azim ve Umut Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Bu araştırmanın bağımlı değişkenini araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Yalnızlık Ölçeği'nden aldıkları puanlar oluştururken, araştırmanın bağımsız değişkenlerini ise Azim ve Sürekli Umut ölçeklerinden alınan puanlar oluşturmaktadır. Araştırmanın amaçlarına bağlı olarak değişkenler arasında var olan ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Yapılan analizin sonuçları Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4.

Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	5
1. Azim	1.00				
2. Alternatif yollar düşüncesi	.57*	1.00			
3. Eyleyici düşünce	.56*	.95*	1.00		
4. Sürekli Umut-Toplam	.57*	.99*	.98*	1.00	
5. Yalnızlık	-.44*	-.59*	-.55*	-.58*	1.00

*p<.01

Korelasyon analizlerine ait yorumlamalar yapılırken; .00 ile .30 arasındaki değerlerin “düşük”; .31 ile .70 arasındaki değerlerin “orta”; .71 ve üzerindeki değerlerin ise “yüksek” olarak nitelendirildiği görülmektedir (Büyüköztürk, 2011). Bu doğrultuda bu araştırma kapsamında ele alınan değişkenlere ait korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde, Tablo 4'te de görüldüğü üzere, azim ile sürekli umut ölçeği alt boyutları olan alternatif yollar düşüncesi ($r=.57$; $p<.01$), eyleyici düşünce ($r=.56$; $p<.01$) ve sürekli umut ölçeği toplam puanı ($r=.57$; $p<.01$) arasında orta düzeyde pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte yalnızlık ile azim ($r=-.44$; $p<.01$), alternatif yollar düşüncesi ($r=-.57$; $p<.01$), eyleyici

düşünce ($r=-.55$; $p<.01$) ve sürekli umut ölçeği toplam puan ($r=-.58$; $p<.01$) arasında orta düzeyde negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Azim ve Umudun Yalnızlığı Yordamasına Yönelik Bulgular

Araştırma amacı doğrultusunda üniversite öğrencilerinin azim ve sürekli umut düzeylerinin, yalnızlıklarını ne derece yordadığını tespit etmek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analize ait sonuçlar Tablo 5'te yer almaktadır.

Tablo 5.

Yalnızlığın Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	72.188	2.232		32.336	.000		
Azim	-.196	.061	-.159	-3.224	.001	-.130	-.163
Alternatif yollar düşüncesi	-1.150	.079	-.595	-14.521	.000	-.595	-.595
Eyleyici düşünce	1.842	.546	.846	3.372	.001	.136	.170
Sürekli umut- Toplam	-1.372	.262	-1.326	-5.233	.000	-.212	-.259

$R=0.612$; $R^2=0.370$; $F=76.248$; $p<.001$

Tablo 5'te görüldüğü gibi çoklu regresyon analizi sonucunda azim ve sürekli umudun yalnızlığı yordadığı bulunmuştur ($R=0.612$; $R^2=0.370$; $F=76.248$; $p<.001$). Azim ve sürekli umut, yalnızlık toplam varyansının %37'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre bağımsız değişkenlerin yalnızlık üzerindeki göreceli önem sırası; sürekli umut-toplam (-1.32), eyleyici düşünce (.84), alternatif yollar düşüncesi (-.59) ve azim (-.15) şeklindedir. Regresyon katsayısının anlamlılığına dair t testi sonuçlarına bakıldığında azim, alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce ve sürekli umut-toplam puanlarının yalnızlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir ($p<.001$).

Demografik Değişkenlerin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Azim, umut ve yalnızlığın demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, gelir düzeyi, medeni durum) açısından farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla Bağımsız Gruplar t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)nden yararlanılmıştır.

Cinsiyet Değişkeninin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinin azim, umut ve yalnızlıklarında cinsiyet değişkeni bakımından farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi analizi uygulanmıştır. Değişkenlerin puan ortalamaları arasındaki farka bakılmadan önce ilk olarak varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda varyansların homojen dağıldığı görülmüştür. Levene testinin ardından analiz gerçekleştirilmiştir. Sonuçlara ait bilgiler Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6.

Cinsiyete göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Azim	Kadın	219	33.95	10.07	.68	1.703	.089
	Erkek	167	32.20	9.91	.76		
Alternatif yollar düşüncesi	Kadın	219	24.33	6.49	.43	1.438	.151
	Erkek	167	23.38	6.25	.48		
Eyleyici düşünce	Kadın	219	23.64	5.79	.39	1.287	.199
	Erkek	167	22.89	5.51	.42		
Sürekli umut-toplam	Kadın	219	47.98	12.13	.81	1.383	.168
	Erkek	167	46.28	11.65	.90		
Yalnızlık	Kadın	219	42.52	12.58	.85	-2.315	.021*
	Erkek	167	45.44	11.90	.92		

Tablo 6'da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin azim, alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce ve sürekli umut-toplam puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmamaktadır. Bununla birlikte yalnızlık puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir düzeyde farklılaşmaktadır. Erkek öğrencilerin yalnızlık puan ortalamalarının, kadın öğrencilerden daha fazla olduğu görülmektedir.

Sınıf Düzeyi Değişkeninin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinin azim, umut ve yalnızlık düzeylerinde sınıf düzeyi değişkeni bakımından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerine ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine Tablo 7’de, ANOVA sonuçlarına ise Tablo 8’de yer verilmiştir.

Tablo 7.

Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{X}$	SS
Azim	Hazırlık	36	36.00	8.43
	1. sınıf	95	33.84	9.99
	2. sınıf	99	32.58	10.37
	3. sınıf	72	32.51	9.49
	4. sınıf	46	30.10	11.16
	Lisansüstü	38	35.55	9.34
Alternatif yollar düşüncesi	Hazırlık	36	25.69	5.58
	1. sınıf	95	24.57	6.10
	2. sınıf	99	22.83	6.64
	3. sınıf	72	22.76	6.03
	4. sınıf	46	23.26	7.33
	Lisansüstü	38	26.44	5.72
Eyleyici düşünce	Hazırlık	36	24.22	4.99
	1. sınıf	95	23.67	5.18
	2. sınıf	99	22.35	5.85
	3. sınıf	72	22.15	5.28
	4. sınıf	46	23.36	6.75
	Lisansüstü	38	26.42	5.27
Sürekli umut-toplam	Hazırlık	36	49.91	10.36
	1. sınıf	95	48.25	11.17
	2. sınıf	99	45.19	12.36
	3. sınıf	72	44.91	11.15
	4. sınıf	46	46.52	14.01
	Lisansüstü	38	52.86	10.82
Yalnızlık	Hazırlık	36	36.55	9.98
	1. sınıf	95	44.72	12.81
	2. sınıf	99	43.21	14.94
	3. sınıf	72	45.41	10.05
	4. sınıf	46	46.97	10.83
	Lisansüstü	38	42.86	8.80

Tablo 8.

Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Azim	Gruplar Arası	1042,547	5	208,509	2,103	,064
	Gruplar İçi	37682,489	380	99,164		
	Toplam	38725,036	385			
Alternatif yollar düşüncesi	Gruplar Arası	629,360	5	125,872	3,159	,008*
	Gruplar İçi	15143,461	380	39,851		
	Toplam	15772,821	385			
Eyleyici düşünce	Gruplar Arası	597,336	5	119,467	3,838	,002*
	Gruplar İçi	11827,185	380	31,124		
	Toplam	12424,521	385			
Sürekli umut-toplam	Gruplar Arası	2386,764	5	477,353	3,454	,005*
	Gruplar İçi	52511,361	380	138,188		
	Toplam	54898,124	385			
Yalnızlık	Gruplar Arası	2690,864	5	538,173	3,641	,003*
	Gruplar İçi	56163,139	380	147,798		
	Toplam	58854,003	385			

Tablo 8’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin azim puanları sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bununla birlikte alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce, sürekli umut-toplam ve yalnızlık puanlarının, sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Puan ortalamaları bakımından ortaya çıkan farkın kaynaklandığı grupların tespit edilmesi için Post-Hoc analizi tekniklerinden yararlanılmıştır. Kullanılacak olan tekniğin belirlenmesi için Levene testi uygulanmış ve varyansların homojen dağılım sergilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda karşılaştırma analizi Tukey testi ile gerçekleştirilmiştir. Alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce, sürekli umut-toplam puanları arasındaki farklılığın lisansüstü öğrencileri ile 2. ve 3. sınıf öğrencileri arasında olduğu; lisansüstü öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce, sürekli umut-toplam puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yalnızlık puanları arasındaki farklılığın ise hazırlık öğrencileri ile 1., 3. ve 4. sınıf öğrencileri arasında olduğu; hazırlık öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin diğer gruplara oranla daha düşük olduğu bulunmuştur.

Kardeş Sayısı Değişkeninin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinin azim, umut ve yalnızlık düzeylerinde kardeş sayısı değişkeni bakımından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerine ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine Tablo 9’da, ANOVA sonuçlarına ise Tablo 10’da yer verilmiştir.

Tablo 9.

Kardeş Sayısına Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

	Kardeş Sayısı	n	$\bar{X}$	SS
Azim	Tek çocuk	100	32.45	9.43
	1 kardeş	111	33.30	10.44
	2 kardeş	137	33.24	10.41
	3 ve üzeri kardeş	38	34.68	9.01
Alternatif yollar düşüncesi	Tek çocuk	100	23.94	5.82
	1 kardeş	111	24.18	6.74
	2 kardeş	137	23.12	6.58
	3 ve üzeri kardeş	38	26.00	5.85
Eyleyici düşünce	Tek çocuk	100	23.44	5.29
	1 kardeş	111	23.38	5.89
	2 kardeş	137	22.67	5.84
	3 ve üzeri kardeş	38	25.15	5.19
Sürekli umut-toplam	Tek çocuk	100	47.38	10.97
	1 kardeş	111	47.57	12.46
	2 kardeş	137	45.80	12.31
	3 ve üzeri kardeş	38	51.15	10.83
Yalnızlık	Tek çocuk	100	45.30	9.08
	1 kardeş	111	41.91	13.60
	2 kardeş	137	44.86	13.22
	3 ve üzeri kardeş	38	41.42	12.23

Tablo 10.

Kardeş Sayısına Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Azim	Gruplar Arası	141,439	3	47,146	,467	,706
	Gruplar İçi	38583,597	382	101,004		
	Toplam	38725,036	385			
Alternatif yollar düşüncesi	Gruplar Arası	259,264	3	86,421	2,128	,096
	Gruplar İçi	15513,558	382	40,611		
	Toplam	15772,821	385			
Eyleyici düşünce	Gruplar Arası	186,617	3	62,206	1,942	,122
	Gruplar İçi	12237,904	382	32,036		
	Toplam	12424,521	385			
Sürekli umut-toplam	Gruplar Arası	880,734	3	293,578	2,076	,103
	Gruplar İçi	54017,391	382	141,407		
	Toplam	54898,124	385			
Yalnızlık	Gruplar Arası	987,104	3	329,035	2,172	,091
	Gruplar İçi	57866,898	382	151,484		
	Toplam	58854,003	385			

Tablo 10’da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin azim, alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce, sürekli umut-toplam ve yalnızlık puanları kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkeninin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinin azim, umut ve yalnızlık düzeylerindesosyo-ekonomik düzey değişkeni bakımından anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla ANOVA testi uygulanmıştır. Katılımcılara ait aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 11’de, ANOVA sonuçları da Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 11.

Sosyo-ekonomik Düzey Göre Aritmetik Ortalama Ve Standart Sapma Değerleri

	Sosyo-ekonomik düzey	n	$\bar{X}$	SS
Azim	Düşük	143	31.19	9.73
	Orta	158	34.36	9.70
	Yüksek	85	24.40	10.67
Alternatif yollar düşüncesi	Düşük	143	22.95	5.66
	Orta	158	24.62	6.45
	Yüksek	85	24.24	7.28
Eyleyici düşünce	Düşük	143	22.54	5.02
	Orta	158	23.92	5.65
	Yüksek	85	23.51	6.61
Sürekli umut-toplam	Düşük	143	45.50	10.56
	Orta	158	48.55	11.95
	Yüksek	85	47.76	13.75
Yalnızlık	Düşük	143	46.43	10.78
	Orta	158	41.92	12.52
	Yüksek	85	42.81	13.82

Tablo 12.

Sosyo-ekonomik Düzeye Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Azim	Gruplar Arası	909,682	2	454,841	4,607	,011*
	Gruplar İçi	37815,354	383	98,735		
	Toplam	38725,036	385			
Alternatif yollar düşüncesi	Gruplar Arası	220,293	2	110,146	2,712	,068
	Gruplar İçi	15552,528	383	40,607		
	Toplam	15772,821	385			
Eyleyici düşünce	Gruplar Arası	146,754	2	73,377	2,289	,103
	Gruplar İçi	12277,767	383	32,057		
	Toplam	12424,521	385			
Sürekli umut-toplam	Gruplar Arası	725,987	2	362,994	2,566	,078
	Gruplar İçi	54172,137	383	141,442		
	Toplam	54898,124	385			
Yalnızlık	Gruplar Arası	1630,807	2	815,403	5,458	,005*
	Gruplar İçi	57223,196	383	149,408		
	Toplam	58854,003	385			

Tablo 12’de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce ve sürekli umut-toplam puanları sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bununla birlikte azim ve yalnızlık puanlarının sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Puan ortalamaları bakımından ortaya çıkan farkın kaynaklandığı grupların tespit edilmesi için Post-Hoc analizi tekniklerinden yararlanılmıştır. Kullanılacak olan tekniğin belirlenmesi için Levene testi uygulanmış ve varyansların homojen dağılım sergilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda karşılaştırma analizi Tukey testi ile gerçekleştirilmiştir. Azim puanları arasındaki farklılığın orta sosyo-ekonomik düzeye sahip olan bireyler ile düşük ve orta sosyo-ekonomik düzeye sahip olan bireyler arasında olduğu; orta sosyo-ekonomik düzeye sahip olan bireylerin azim puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yalnızlık puanları arasındaki farklılığın ise düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan bireyler ile orta sosyo-ekonomik düzeye sahip olan bireyler arasında olduğu; düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Medeni Durum Değişkeninin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinin azim, umut ve yalnızlık medeni durum değişkeni bakımından farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar için t-testi analizi uygulanmıştır. Değişkenlerin puan ortalamaları arasındaki farka bakılmadan önce ilk olarak varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiştir. İnceleme sonucunda varyansların homojen dağıldığı görülmüştür. Levene testinin ardından analiz gerçekleştirilmiştir. Sonuçlara ait bilgiler Tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 13.

Medeni Duruma göre bağımsız gruplar için t testi sonuçları

	Medeni Durum	n	$\bar{X}$	SS	Sd	t	p
Azim	İlişkisi yok	206	32.19	10.27	.71	-2.111	.035*
	İlişkisi var	180	34.34	9.64	.71		
Alternatif yollar düşüncesi	İlişkisi yok	206	23.58	6.12	.42	- 1.125	.261
	İlişkisi var	180	24.31	6.69	.49		
Eyleyici düşünce	İlişkisi yok	206	23.23	5.61	.39	-.318	.751
	İlişkisi var	180	23.42	5.77	.43		
Sürekli umut- toplam	İlişkisi yok	206	46.82	11.62	.80	-.753	.452
	İlişkisi var	180	47.73	12.31	.91		
Yalnızlık	İlişkisi yok	206	45.66	11.85	.82	3.234	.001*
	İlişkisi var	180	41.63	12.60	.93		

Tablo 13'te görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce ve sürekli umut-toplam puanları medeni durum değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bununla birlikte azim ve yalnızlık puanlarının medeni durum değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. İlişkisi olan öğrencilerin azim puanlarının ilişkisi olmayan öğrencilere göre daha yüksek; yalnızlık puanlarının ise daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

BÖLÜM V

Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar alan yazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırma sonucunda azim ve umudun yalnızlığı yordadığı bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre yalnızlığın açıklanmasında bireylerin azim ve umut seviyelerinin etkili olduğu görülmektedir. Bu etki negatif ilişkiden ibarettir. Yani azim ve umut seviyelerinin yüksek olması bireylerin yalnızlık hissetmemelerinin açıklanması olarak yorumlanmaktadır.

Yalnızlık alan yazında fazla çalışılmış bir konu değildir. Yapılan çalışmaların ise cinsiyet, sosyoekonomik düzey, anne baba tutumları, sosyal destek, intihar, internet kullanımı, akademik başarı ve denetim odağı ve iyi oluş gibi kavramlarla gerçekleştirildiği görülmektedir. Pozitif psikoloji kavramları ve yalnızlığı bir arada ele alan çok az sayıda çalışma yapılmıştır (Bakalim & Yılık, 2020; Traş, & diğ., 2020). Bu çalışmada incelenen azim ve umut kavramlarının bir arada yer aldığı herhangi bir çalışmaya ise rastlanmamıştır.

Ancak Öztürk (1997) tarafından yapılan araştırmada yalnızlık ve umut arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Mercan ve diğerleri (2015) tarafından yapılan araştırmada iş yaşamında ortaya çıkan yalnızlık ile umut arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Totan ve Kabasakal (2011) tarafından yapılan araştırmada ise yalnızlık ve umut arasında bir ilişkinin olduğu ve özyeterliliğin bu ilişkiye aracılık ettiği ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte ait olma ve umut/umutsuzluk kavramlarının incelendiği araştırmalar da alan yazında yer almaktadır. Altınsoy ve Özyer (2018) tarafından yapılan araştırmada umutsuzluk ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu; Fisher, Overholser, Ridley, Braden ve Rosoff (2015) tarafından yapılan araştırmada ise ait olma ile intihar düşünceleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya koyulmuştur.

Azim ve yalnızlık arasındaki ilişkiye bakıldığında ise bu araştırma sonucunda azmin yalnızlığı negatif düzeyde yordadığı görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde azim ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği doğrudan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Ancak Sazlaya ve Parlak (2018) tarafından yapılan araştırmada beş faktör kişilik özelliklerinin yalnızlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiş ve sorumluluk kişilik özelliğinin yalnızlığı negatif düzeyde yordadığı görülmüştür. Sorumluluk kişilik özelliğinin azim kavramını da içerisinde bulundurduğu ifade

edilmektedir (Sazlaya & Parlak, 2018). Bu temelde araştırmanın bulgusunun bu araştırma ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Yalnızlık bireyler tarafından istenilmeyen bir durumdur ve bireylerin yaşamdan bir noktada uzaklaşmalarına yol açmaktadır. Bu nedenle pozitif duygular ile olumsuz yordanması beklenen bir durumdur. Çünkü yalnızlık bireylerde olumsuz duygular oluşturan bir yaşantı biçimidir. Bireylerin yaşadığı ve hissettiği olumlu duyguların bireylerin yalnızlığını azaltmalarında etkili olacağı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda yalnızlık puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir düzeyde farklılaştığı; erkek öğrencilerin yalnızlık puan ortalamalarının, kadın öğrencilerden daha fazla olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde farklı bulguların ortaya koyulduğu görülmektedir. Araştırmaların bazıları yalnızlığın cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığını (Akbağ & İmamoğlu, 2010; Özçelik, & diğ., 2015) ortaya koyarken; bazı araştırmalar kadınların (Şar, 2013) daha fazla yalnızlığa sahip olduğunu göstermektedir. Ancak çalışmaların büyük çoğunluğu, genç yetişkinlik döneminde erkeklerin daha fazla yalnızlık yaşadıklarına yönelik bulguları ortaya koymaktadır (Duyan, & diğ., 2010; Çakır & Ebru, 2017). Bu noktada elde edilen bulgunun alan yazın ile tutarlı olduğu söylenebilir. Ancak elde edilen farklı bulguların da olmasının kadın ve erkeğin karakteristik özelliklerinden ve her ikisinin ilişkilerine verdikleri değerlerin farklılığından kaynaklandığı (Burger, 2006), sonuçların bu nedenle farklı bulgulara işaret ettiği düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise öğrencilerin sınıf düzeylerine göre sürekli umut ve yalnızlık puanlarının anlamlı olarak farklılaştığı yönündedir. Lisansüstü öğrencilerinin, 2. ve 3.sınıf lisans öğrencilerine oranla daha fazla umuda sahip oldukları ortaya koyulmuştur. Lisansüstü öğrencilerinin bir amaç uğruna ilerlemeleri ve kısmen de olsa yaşamlarındaki yolu çizmiş olmalarının ve bu yol uğruna aktif olarak çabalıyor olmalarının umutları üzerinde olumlu etki yaptığı düşünülmektedir. Aynı zamanda kariyer planlarının yapılmış olması ve bu doğrultuda adım atmış olmaları da gelecek ile ilgili kaygılarını düşürüp umut düzeylerinin artmasına katkı sunmuş olabilir. Bununla birlikte 2. ve 3. sınıfa devam eden lisans öğrencilerinin yaşamlarındaki ve kariyer süreçlerindeki belirsizliklerin daha fazla olması, gelecek kaygılarının daha yoğun olmasına yol açabilmektedir. Bu durumun da umut düzeyini etkilediği söylenebilir. İlgili alan yazın incelendiğinde bu konuda farklı araştırma bulgularının olduğu görülmektedir. Yalnızca lisans öğrencilerinin ele alındığı bir çalışmada 2. sınıfa devam eden öğrencilerin umut

düzeylerinin en yüksek olduğu görülmüştür (Bilgiç, & diğ., 2017). Lisans öğrencileriyle yapılan araştırmaların bulgularına bakıldığında ise umut düzeyinin birinci sınıfta en düşük olduğu, sınıf seviyesi yükseldikçe arttığı ancak son sınıfta yeniden bir düşüş yaşandığı görülmektedir (Aras, 2011). Ancak lisans ve lisansüstü öğrencilerinin karşılaştırılacak incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

Yalnızlık puanları arasındaki farklılığın ise hazırlık öğrencileri ile 1., 3. ve 4. sınıf öğrencileri arasında olduğu; hazırlık öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin diğer gruplara oranla daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonucun pandemi sürecinden etkilendiği düşünülmektedir. Pandemi sürecinin etkisiyle daha önce okula devam eden öğrenciler, ailelerinin yanına dönerek arkadaşlarından uzaklaşmak durumunda kalmışlardır. Bu nedenle kendilerini daha yalnız hissettikleri düşünülmektedir. Ancak hazırlık öğrencileri ise hem ailelerinin yanında üniversite sınavına hazırlık sürecindeki ortamlarından ayrılmamış hem de çevrimiçi şartlarda da olsa yeni arkadaşlıklar edinmişlerdir. Bu nedenle araştırmanın bu bulgusunun içerisinde bulunan pandemi koşullarından etkilendiği düşünülmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde Buluş (1997) tarafından yapılan araştırmada yalnızlığın üniversite 1. sınıftan 4. sınıfa doğru azaldığı görülmüştür. Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz (2009) tarafından yapılan araştırmada ise yalnızlık ve sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ortaya koyulmuştur. Benzer şekilde Demir ve Buğa (2019) tarafından yapılan araştırmada da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bir diğer bulgu ise üniversite öğrencilerinin azim ve yalnızlık puanlarının sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından farklılaştığı yönündedir. Orta sosyo-ekonomik düzeye sahip olan bireylerin azim puanlarının düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde azim ve sosyo-ekonomik düzeyin bir arada incelendiği bir araştırma bulgusuna rastlanılmamıştır. Ancak araştırma sonucunda elde edilen bulgu beklenen yöndedir. Orta sosyo-ekonomik düzeyde olan bireyler, kendilerini geliştirme imkânına bir yerde sahiptirler ve bunun için çabalama enerjileri bulunmaktadır. Aynı zamanda ihtiyaçlarına ulaşabilme ihtimalleri düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan bireylere oranla daha yüksektir. Bu nedenle azim puanlarının daha yüksek olması beklenen bir bulgudur.

Yalnızlık puanları arasındaki farklılıkta ise düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın bu bulgusu alan yazın ile tutarlıdır. Oruç (2013) tarafından

yapılan araştırmada, düşük gelir düzeyine sahip olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda öğrencinin eline geçen aylık gelir miktarının düşmesinin okul dışında geçireceği sosyal faaliyetleri etkilemesinin etkisinin olduğu düşünülmektedir. Maddi imkânların kısıtlı olması öğrencilerin yalnız kalmalarına ve tek başlarına vakit geçirmelerine yol açabilir.

Araştırmadan elde edilen son bulgu ise azim ve yalnızlık puanlarının medeni durum değişkeni açısından farklılaştığı yönündedir. İlişkisi olan öğrencilerin azim puanlarının ilişkisi olmayan öğrencilere göre daha yüksek; yalnızlık puanlarının ise daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular da beklenen yöndedir. Bireylerin romantik bir ilişkilerinin olması, sosyal destek görmeleri anlamına gelmektedir. Bu nedenle azim düzeylerinin daha yüksek; yalnızlık düzeylerinin daha düşük olması beklenen bir bulgudur. Özellikle şehir dışında üniversite eğitimi alan öğrencilerin hem ailelerinden ayrı olmalarının hem de romantik ilişkilerinin bulunmamasının yeterince sosyal destek görmemelerine neden olabileceği düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde yine bu konuda yapılmış sınırlı çalışmanın olduğu görülmektedir. Oruç (2013) bekâr olan üniversite öğrencileri ile evli olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri arasındaki farklı incelemiş ve bekâr olan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte Durmaz (2019) tarafından yapılan araştırmada da romantik ilişkinin olması ve bu ilişkiden sağlanan doyumun yüksek olması durumunda öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin azaldığı ortaya koyulmuştur. Azim ve medeni durum arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir çalışmaya ise rastlanılmamıştır.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde araştırma sonucunda elde edilen bulgular özetlenmiş, ardından uygulayıcılara ve araştırmacılara öneriler sunulmuştur.

Sonuç

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular şu şekildedir:

Azim ile sürekli umut ölçeği alt boyutları olan alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce ve sürekli umut ölçeği toplam puanı arasında orta düzeyde pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yalnızlık ile azim, alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce ve sürekli umut ölçeği toplam puan arasında orta düzeyde negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Azim ve sürekli umudun yalnızlığı yordadığı; yalnızlık toplam varyansının %37'sini açıkladığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin azim, alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce ve sürekli umut-toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaştığı, erkek öğrencilerin yalnızlık puan ortalamalarının, kadın öğrencilerden daha fazla olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin azim puanlarının sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce, sürekli umut-toplam ve yalnızlık puanlarının, sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur.

Alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce, sürekli umut-toplam puanları arasındaki farklılığın lisansüstü öğrencileri ile 2. ve 3. sınıf öğrencileri arasında olduğu; lisansüstü öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce, sürekli umut-toplam puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yalnızlık puanları arasındaki farklılığın hazırlık öğrencileri ile 1., 3. ve 4. sınıf öğrencileri arasında olduğu; hazırlık öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin diğer gruplara oranla daha düşük olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin azim, alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce, sürekli umut-toplam ve yalnızlık puanlarının kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce ve sürekli umut-toplam puanlarının sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin azim ve yalnızlık puanlarının sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur.

Azim puanları arasındaki farklılığın orta sosyo-ekonomik düzeye sahip olan bireyler ile düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan bireyler arasında olduğu; orta sosyo-ekonomik düzeye sahip olan bireylerin azim puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Yalnızlık puanları arasındaki farklılığın düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan bireyler ile orta sosyo-ekonomik düzeye sahip olan bireyler arasında olduğu; düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin alternatif yollar düşüncesi, eyleyici düşünce ve sürekli umut-toplam puanlarının medeni durum değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin azim ve yalnızlık puanlarının medeni durum değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. İlişkisi olan öğrencilerin azim puanlarının ilişkisi olmayan öğrencilere göre daha yüksek; yalnızlık puanlarının ise daha düşük olduğu bulunmuştur.

Öneriler

Araştırma sonuçlarından hareketle hem alandaki uygulayıcılara hem de araştırmacılara yönelik öneriler geliştirilmiştir. Bu öneriler aşağıdaki bölümde iki başlık halinde sunulmuştur.

Akademik Öneriler

Bu araştırmada yalnızca üniversite eğitimine devam eden bireylerle çalışılmıştır. Bu çalışmada incelenen değişkenlerin ilişkisi farklı bir betimsel çalışmada eğitim seviyesi farklı olan (okuma yazma bilmeyen, ilkökul mezunu) kişilerde incelenebilir.

Üniversite öğrencilerinin azim, umut ve yalnızlık seviyelerindeki farklılaşmaların ele alındığı boyamsal çalışmalar planlanabilir.

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, nicel araştırma ile elde edilen sonuçlardan ibarettir. Bu kapsamda katılımcılar, veri toplama araçlarına vermiş oldukları yanıtlar ile değerlendirilmiştir. Umut ve azmin yalnızlığı nasıl ve ne şekilde etkilediği nitel araştırma teknikleri ile derinlemesine olarak incelenebilir. Bu kapsamda gözlem, görüşme gibi değişik yöntemler kullanılabilir.

Bireylere azim ve umudu yükseltmeye yönelik müdahalelerinin gerçekleştirildiği programlar ortaya koyularak bu programların yalnızlık seviyesine etkisi deneysel çalışmalarla incelenebilir.

Uygulamaya Yönelik Öneriler

Araştırma sonucunda umudun yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Yalnızlık düzeyinin azaltılması bireylerin işlevselliklerine olumlu katkı sunmaktadır. Bu nedenle yapılacak müdahalelerle bireylerin umut düzeyleri yükseltilerek yalnızlık düzeylerinin azalmasına katkı sağlanabilir.

Benzer şekilde azmin yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Bu kapsamda da yalnızlığı düşürmek adına üniversite öğrencilerine azimli bir bireyin sahip olması gereken nitelikler öğretilerek yalnızlık düzeylerinin azalmasına katkı sağlanabilir.

Araştırma sonuçlarından bir diğeri ise erkeklerin yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu yönündedir. Bu noktada erkeklerin sosyal destek kaynaklarının artırılması veya duygularını ifade etmeleri üzerine çalışmalar yapılabilir.

Araştırmada sınıf düzeyi temelinde elde edilen bulgunun pandemi sürecinden etkilendiği düşünülmektedir. Bu kapsamda ara sınıf öğrencilerine pandemi sürecinin ardından uyum programları yapılarak bu durumun azaltılmasına destek olunabilir.

Sosyo-ekonomik açıdan dezavantajlı grupta bulunan öğrencilerin azim düzeylerinin artırılması ve yalnızlık düzeylerinin düşürülmesi ile ilgili özel çalışmalar planlanarak bu gruptaki öğrencilerin kaynaklarını fark etmelerine destek olunabilir.

Kaynakça

- Abuhassan, A. & Bates, T. C. (2015). Distinguishing effortful persistence from conscientiousness. *Journal of Individual Differences*, 36(4), 205-214.
- Akalın, Ö. (2006). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Mesleki Algıları İle Geleceğe Yönelik Umut Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Akbağ, M., & İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Studies*, 1(3), 145-166.
- Altınsoy, F., & Özyer, K. K. (2018). Liseli ergenlerde okula aidiyet duygusu: Umutsuzluk ve yalnızlık ile ilişkileri. *Elementary Education Online*, 17(3).
- Aras, A. (2011). Müzik bölümü lisans öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi: Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı örneği. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31:2, 509-524.
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(30), 27-43.
- Arslan, C., Oral, T., & Karababa, A. (2018), Ortaokul Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin, Kaygı, Depresyon ve Mükemmeliyetçilik Açısından İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 43(194), 101-110.
- Arslan, S., Akın, A., & Çitemel, N. (2013). The predictive role of grit on metacognition in Turkish university students. *Studia Psychologica*, 55(4), 311-321.
- Atasoy, D. Ç. (2019). İlkokul ve ortaokul öğretmenlerinin iş yaşamındaki yalnızlık düzeyleri ile örgütsel adalet algıları arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Averill, J. R., Catlin, G. & Chon, K. (1990). Rules of Hope. New York: Springer-Verlag.
- Aydın, B. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

- Aycul, H. (1995). Toplam Kalite ve Motivasyon. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Bahadır, Z., Certel, Z., Erdoğan, Ç. H., & Lapa, T. Y. Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin Umut Düzeyine Etkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 54-64.
- Bahr, H. M. (2003). Loneliness. encyclopedia of community: from the village to the virtual world. In Karen Christensen and David Levinson (Eds.). Thousand Oaks: SAGE.
- Bailey, K. D. (1994). *Methods of social research* (4th Edition). New York: The Free Press.
- Balaban, E. (2015). Çocuk destek merkezinde kalan 12-18 yaş arasındaki ergenlerin stresle başa çıkma tarzlarının yalnızlık ve yaşam doyumu değişkenleri ile ilişkilerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Ankara.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward A Unifying Theory Of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84 (2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bashant, J. (2014). Developing grit in our students: Why grit is such a desirable trait, and practical strategies for teachers and schools. *Journal for Leadership and Instruction*, 13(2), 14-17.
- Baş, G. (2010). An Investigation Of The Relationship Between Shyness And Loneliness Levels Of Elementary Students İn A Turkish Sample. *International Online Journal Of Educational Sciences*, 2(2), 419-440.
- Başören, M., (2015). Lise Öğrencilerinin Matematik Dersine Katılımının, Duygu Düzenleme, Algılanan Araçsallık, Umut ve Başarı Değişkenleri ile Olan İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Batıgün, A. D. (2005). İntihar Olasılığı: Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Umutsuzluk ve Yalnızlık Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16, 29-39.

- Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J., & Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 43(1), 40-51.
- Bilge, F., Arslan, A., & Doğan, Ş. (2016). Ankara İli Sığınma Evine Başvuran Kadınların Problem Çözme Becerilerini Değerlendirmeleri, Akılcı Olmayan Düşünceleri, Kızgınlık, Umut ve Özsaygı Düzeylerine İlişkin Karşılaştırmalı Bir İnceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(13), 19-32.
- Bilgiç, Ş., Temel, M., & Çelikkalp, Ü. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin öğrenilmiş güçlülük, öz yeterlilik ve umut düzeylerinin değerlendirilmesi: Tekirdağ örneği. *Sağlık ve hemşirelik yönetimi dergisi*, 3(4), 117-126.
- Blalock, D. V., Young, K. C., & Kleiman, E. M. (2015). Stability amidst turmoil: Grit buffers the effects of negative life events on suicidal ideation. *Psychiatry research*, 228(3), 781-784.
- Bogin, L. (2017). A Portrait of College Success: Grit, Theories of Intelligence, and Cumulative Life Adversity. ETD Collection for Pace University. AAI10689593. <https://digitalcommons.pace.edu/dissertations/AAI10689593>
- Bowman, N. A., Hill, P. L., Denson, N. & Bronkema, R. (2015). Keep on truckin' or stay the course? Exploring grit dimensions as differential predictors of educational achievement, satisfaction, and intentions. *Social Psychological and Personality Science*, 6(6), 639-645.
- Brooks, R. B. (2001). Fostering Motivation, Hope, And Resilience In Children. *With Learning Disorder*, 51(1), 9-20.
- Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 82-90.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükyıldız, E. (2020). Bekar bireylerin yalnızlıkla başa çıkma tarzlarının yaşam doyumlarına etkisi: Yalova örneği. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yalova Üniversitesi, Yalova.

- Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Carson, V., Soeken, K. & Grimm, P. (1988). Hope and Its Relationship to Spiritual Well-Being. *Journal of Psychology and Theology*, 16, 159-167.
- Chang, E., C., (2003). A Critical Appraisal and Extension of Hope Theory In Middle-Aged Men and Women: is it Important to Distinguish Agency and Pathways Components? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(2), 121-143.
- Christensen, L. B., Johnson, R. B. & Turner, L. A. (2015). *Araştırma yöntemleri: Desen ve analiz*. (A. Aypay, Çev. Ed.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Chung, H. (1996). Hope and Resiliency Among College Students. Unpublished Master's Thesis, The University of Arizona.
- Ciavocci, J., Heaven, P., & Davies, F., (2007). The Impact Of Hope, Self-Esteem, And Attributional Style On Adolescents' School Grades And Emotional Well-Being: A Longitudinal Study. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1161-1178.
- Collaco, C. M. (2018). What Do We Really Know About Grit? A Multivariate Statistical Investigation on the Construct Validity of Grit (Unpublished doctoral dissertation). The University of San Francisco, San Francisco.
- Curry, L. A., Snyder, C. R., Cook, D. L., Ruby, B. C. & Rehm, M. (1997). Role of Hope in Academic and Sport Achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1257-1267.
- Çakır, Ö., & Ebru, O. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 418-429.
- Çankaya, Z. C., & Canbulat, N. (2017). Orta çocukluk döneminde umut ve ebeveynlere güvenli bağlanma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 1-20.
- Çeçen, A.R. (2008). "Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Anababa Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi", *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.

- Çetin, Z. (2020). Öğretim elemanlarının mükemmeliyetçilik, çatışma, yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki ve bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Dattalo, P. (2008). *Determining Sample size. balancing power, precision, and practicality*. Oxford: Oxford University Press.
- Demir, A. (1989). Ucla Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demir, A. (1990). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Denizli, S. (2004). Umut ve Çalışma Becerilerinin Üniversite Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordamadaki Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Duckworth, A. L. (2006). Intelligence is not enough: Non -IQ predictors of achievement. Dissertations available from ProQuest. AAI3211063. <https://repository.upenn.edu/dissertations/AAI3211063>
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (GRIT-S). *Journal of personality assessment*, 91(2), 166-174.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D. ve Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of personality and social psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Dufault, K. & Martocchio, B. C. (1985). Hope: Its Spheres and Dimensions. *Nursing Clinics of North America*, 20, 379-391.
- Dumfart, B. & Neubauer, A. C. (2016). Conscientiousness is the most powerful noncognitive predictor of school achievement in adolescents. *Journal of Individual Differences*, 37(1), 8-15.
- Duru, E. (1995). Üniversite öğrencilerinde yabancılaşma ve yalnızlık düzey ilişkileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Duyan, V. & Er, D. M. (1996). Çocuk, Hastalık ve Umut. *III. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresinde Poster Bildiri*.Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Duyan, V., Duyan, G. Ç., Çifti, E. G., Sevin, Ç., Erbay, E., & İkizoğlu, M. (2010). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150).
- Ekas, N. V., Pruitt, M.,M., & Mckay E., (2016). Hope, Social Relations and Depressive Symptoms In Mothers Of Children With Autism Spectrum Disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 29, 8-18.
- Erdoğan, O. (2013). İlköğretim Öğretmenlerinin Öz Yeterlilik ve Başarı Algılarında Yordayıcı Olarak Akademik İyimserlik, Umut ve Mesleki Haz. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erol, Z. (2018). *Yalnızlık Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yay.
- Erözkan, A. (2004). Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 155-175.
- Ertürk, M. (1995). *İşletmelerde Yönetim ve Organizasyon*.İstanbul: Beta Basım Yayım.
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte Yalnızlık, Başetme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile İlişkisi, *Klinik Psikiyatri*, 4, 5-11.
- Eskreis-Winkler, L., Duckworth, A. L., Shulman, E. P., & Beal, S. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in psychology*, 5, 1-28.
- Feldman, D. B.,& Dreher, D. E. (2012). Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 745-759.
- Fisher, L. B., Overholser, J. C., Ridley, J., Braden, A., & Rosoff, C. (2015). From the outside looking in: Sense of belonging, depression, and suicide risk. *Psychiatry*, 78(1), 29-41.
- Frank, J. D. (1968). The Role of Hope in Psychotherapy. *International Journal of Psychiatry*, 5, 383–395.

- Geçtan, E. (1998). *Kim Bilir?* İstanbul: Metis Yay.
- Geçtan, E. (2009). *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yay.
- Goodwin, B. & Miller, K. (2013). Resilience and Learning. *Grit Plus Talent Equals*, 70(1), 74-76.
- Guthrie, D. D. (2011). Hope is the Ticket to Life: Insights From Disadvantaged African American Youth. Unpublished Doctoral Dissertation. The Loyola University.
- Gülten, N. (2014). Kierkegaard' ta Umutsuzluk, İman ve Umut. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Güngörmüş, K. (2011). Hemşirelerin duygusal zekaları ile iş yaşamında yaşadıkları yalnızlık arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Halis, M., & Uğurlu, Ö. Y. (2008). Güncel Çalışmalar Işığında Örgüt İklimi. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 10(2), 101-123.
- Hamamcı, Z. & Duy, B. (2005). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve fonksiyonel olmayan tutumları üzerindeki etkisi. *Journal of Educational Sciences & Practices*, 4(7), 3-20.
- Heaven, P. & Ciarrochi, J.(2008). Parental Styles, Gender And The Development Of Hope And Self Esteem. *European Journal Of Personality*, 22, 707-724.
- Hendricks-Ferguson, V. (2008), Hope and Spiritual Well-Being in Adolescents With Cancer. *Western Journal of Nursing Research*, 30(3), 385-401.
- Hinds, P. S. (2000). Fostering Coping by Adolescents With Newly Diagnosed Cancer. *Seminars in Oncology Nursing*, 16, 317-327.
- Horney, K. (1999). *Ruhsal Çatışmalarımız: Yapıcı Bir Nevroz Teorisi*. S.Budak (Çev). Ankara: Öteki Yayınevi.
- Irving, L. M., Snyder, C. R., & Crowson Jr, J. J. (1998). Hope and coping with cancer by college women. *Journal of Personality*, 66(2), 195-214.
- Kalaycı, Ş. (2010). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri. Ankara: Asil Yayın Dağıtım

- Kaplan, M. S. (2011). Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık duygularının okullardaki örgütsel güven düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Karaca, F., & Kandemir, F. (2016). Karaca-Kandemir Umut Ölçeği (KKUÖ). *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (9), 7-34.
- Karakuş, M. (2019). Sosyal medya kullanımı ve yalnızlık arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S., & Deniz, M. (2009). Yalnız Mısın? Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi İle İlgili Bir Çalışma. *Marmara Medical Journal*, 22(1), 19-26.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık
- Karnick, P. (2011). Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar (çev. Selçuk Zengin, Muhammed Kızılgeçit). *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 11(3), 217-229.
- Kelly, D. R., Matthews, M. D. & Bartone, P. T. (2014). Grit and hardiness as predictors of performance among West Point cadets. *Military Psychology (American Psychological Association)*, 26(4), 327-342.
- Kenny, M. E., Walsh-Blair, L. Y., Blustein, D. L., Bempechat, J., & Seltzer, J. (2010). Achievement motivation among urban adolescents: Work hope, autonomy support, and achievement-related beliefs. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 205-212.
- Kepir, D. D. (2011). Üniversite Adaylarında Meslek Seçimine İlişkin Akılcı Olmayan İnançlar, Mesleki Olgunluk ve Umut Düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kızılgeçit, M. (2011). Yalnızlık Umutsuzluk Ve Dindarlık İlişkisi. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, 47(5), 539-546.

- Koç, E. (2008). Bir Umut Metafiziği olarak Gabriel Marcel Felsefesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 161-184.
- Koçak, E. (2008). Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Körler, Y. (2011). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Lazarus, R. S. (1999). The cognition-emotion debate: A bit of history. *Handbook of cognition and emotion*, 5(6), 3-19.
- Le Roux, A. & Connors, J. (2001). A cross-cultural study into loneliness amongst university students. *South African Journal of Psychology*, 31(2), 46-52.
- Lunenburg, F. C. (2011). Expectancy theory of motivation. *International Journal of MBA*, 15(1), 43-48.
- Luo, B. J., Qui, H. Y., & Zheng, M. C., (2014), Correlation Between Social Relational Quality And Hope Among Patients With Permanent Colostomies. *International Journal Of Nursing Sciences*, 1(4), 405-409.
- Maddi, S. R., Matthews, M. D. & Kelly, D. R. (2012). The role of hardiness and grit in predicting performance and retention of USMA Cadets. *Military Psychology*, 24, 19-28.
- Marcel, G. (1951). *The Mystery of Being*. Chicago: Charles Regnery Co.
- Mercan, N., Demirci, K., Ozler, D. E., & Oyur, E. (2015). İş yaşamında yalnızlık, duygusal zekâ ve psikolojik sermaye arasındaki ilişkiler üzerine bir araştırma. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(5), 197-211.
- Michela, J. L., Peplau, L. A. & Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 43(5), 929-936.

- Miller, J., & Powers, M. (1988). Development of an instrument to measure hope. *Nursing Research*, 37, 6-10.
- Oğuz, E. & Kalkan, M. (2014). Relationship Between Loneliness and Perceived Social Support of Teachers in The Workplace, *İlköğretim Online*, 13(3), 787-795.
- Oruç, T. (2013). Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Owen, D. C. (1989). Nurses' Perspectives on the Meaning of Hope in Patients With Cancer: A Qualitative Study. *Oncology Nursing Forum*, 16(1), 75-79.
- Öz, H. (2006). Miyokart İnfarktüsü Geçiren Hastalarda Umut, Moral ve Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Kalitesine Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özatça, A. (2009). Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Özçelik, İ. Y., İmamoğlu, O., Çekin, R., & Başpınar, S. G. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Sporun Etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6(1), 12-18.
- Özgel, İ. (2014). Sosyolojik Tefsir Bağlamında “Yalnızlık Sorunu” Karşısında Kur’ân. *Ekev Akademi Dergisi*, 59(59), 331-354.
- Özhan, M. B. & Boyacı, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Yordayıcısı Olarak Azim: Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi [Grit as a predictor of depression, anxiety and stress among university students: A structural equation modeling]. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(4), 370-376.
- Özkaya, G. (2017). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Özkürkçügil, A. (1993). Cezaevinde yalnızlık ve yalnızlığın depresyonla ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 6(1), 21-31.

- Pallant, J. (2011). *SPSS survival manual. A step by step guide to data analysis using SPSS*. Crows Nest: Allen & Unwin.
- Perez, M. (2015). Obtaining academic success: Nurturing grit in students. *Journal of Interpersonal Relations, Intergroup Relations and Identity*, 8(Hiver/Winter), 56-63.
- Perlman, D. & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. In L. A. Peplau and D. Perlman (Eds), p. 123-134. New York: Wiley.
- Perlman, D. & Peplua, L. A. (1984), *Loneliness Research: A Survey Of Empirical Findings*. L.A. Peplau and S. Goldston (Ed), *Preventing The Harmful Consequences Of Severe And Loneliness* İçinde (13-46) U.S. Government Printing Office.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press.
- Pişkin, M. (2003). *Özsaygı Geliştirme Eğitimi*. (Editör: Y. Kuzgun) Nobel Yayın, Ankara.
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2014). Positive psychology interventions in people aged 50–79 years: long-term effects of placebo-controlled online interventions on well-being and depression. *Aging & Mental Health*, 18(8), 997-1005.
- Rubinstein, C., Shaver, P., & Peplau, L. A. (1979). Loneliness. *Human Nature*, 2, 59-65.
- Sarıçam, H. (2011). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum*.
- Satici, S. A. (2020). Hope and Loneliness Mediate the Association Between Stress and Subjective Vitality. *Journal of College Student Development*, 61(2), 225–239.

- Sazlaya, M. K., & Parlak, Ö. (2018). Beş faktör kişilik özelliklerinin iş yaşamında yalnızlık üzerine etkisinin incelenmesi. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (ODÜSOBİAD)*, 8(1), 149-165.
- Seçim, Ö., Alpar, Ö. & Algür, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık: Akdeniz Üniversitesinde Yapılan bir Amprik Araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 200-215.
- Seyyar, A. & Genç Y. (2010). *Sosyal Hizmet Terimleri* (Ansiklopedik “Sosyal Pedagojik Çalışma” Sözlüğü). Sakarya: Sakarya Kitapevi.
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(2), 40-45.
- Slezackova, A. (2017). *Hope and well-being: psychosocial correlates and benefits*. University of Malta.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of Hope: Theory, Measures and Applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Snyder, C. R. (2003). *The Psychology of Hope: You Can Get There From Here*. New York: Free Press.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061-1070.
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Crowson, J. J., & Early, S. (1998). Preferences of high-and low-hope people for self-referential input. *Cognition & Emotion*, 12(6), 807-823.
- Soutter, M. & Seider, S. (2013). College access, student success, and the new character education. *Journal of College and Character*, 14(4), 351-356.
- Stotland, E. (1969). *The Psychology of Hope*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Şar, A. H. (2013). Examination of loneliness and mobil phone addiction problem observed in teenagers from the some variables. *The Journal of Academic*

Social Science Studies International Journal of Social Science, 6(2). 1207-1220.

Şengör, Y. (2020). İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Yalnızlık ve Nomofobi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.

TDK (2021). “Sebat”. <https://sozluk.gov.tr>

Totan, T. & Kabasakal, Z. (2011). İlköğretim Öğrencilerinde Yalnızlık ve Umut Arasındaki İlişkilerde Öz-Yeterlik Alanlarının Aracılık Etkileri, 20. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. Konya.

Tükel, R. (2001). Yalnızlık üzerine notlar. *Psikanaliz Yazıları*, 3, 39-43.

Uzun, G. (2013). Yeni iletişim teknolojilerinde sosyalleşme ve yalnızlık: (Elazığ ili örneği) Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

Vromm, V. (1964). *Work And Motivation*. New York: Willey Publishers.

Wedding, D. & Niemiec, R.M. (2018). *Filmlerle pozitif psikoloji: Karakter güçlerini geliştirmek için filmlerden yararlanma*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: The MIT Press.

Weiss, R.S. (1987) Reflections on the Present State of Loneliness Research. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2, 1-16.

Wiseman, H., Guttfreund, D. G., & Lurie, I. (1995). Gender differences in loneliness and depression of university students seeking counselling. *British Journal of Guidance & Counselling*, 23(2), 231-243.

Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260.

Yılmaz, E. & Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15(59), 451-469.

Yoncalık, O. (2018). Lise öğrencilerinde azim, mutluluk ve umutsuzluğun yaşam doyumları ve akademik başarılarına etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Younger, J. B. (1995). The alienation of the sufferer. *Advances in Nursing Science*, 17(4), 53-72.

Zengin, B. (2013). Özel Eğitime Muhtaç Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Algıladıkları Sosyal Destek, Psikolojik Dayanıklılık ve Umut Düzeyleri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.

Ekler

Ek 1.

Aydınlatılmış Onam Formu

Bu araştırma, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü tarafından gerçekleştirilmektedir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin azim ve umut düzeyleri belirlenerek yalnızlık üzerinde anlamlı bir etkisinin olup olmadığı incelenecektir.

Çalışmaya katılmak tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın herhangi bir anında araştırmaya katılmaktan vazgeçebilirsiniz. Anket tamamen bilimsel amaçlarla düzenlenmiştir. Anket formunda kimlik bilgileriniz yer almayacaktır. Size ait bilgiler kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmadan elde edilen veriler yalnızca istatistik veri olarak kullanılacaktır. Yanıtlarınızı içten ve doğru olarak vermeniz bu anket sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır. Yardımınız için çok teşekkür ederim.

Araştırmada araştırmacıyla aramda kalması gereken bilgilerin gizliliğine bu araştırma sırasında özen ve saygı ile yaklaşılacağına inanıyorum. Araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlarla kullanımı sırasında kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda bana yeterli güven verildi. Bu çalışmaya katılmak zorunda değilim ve katılmayabilirim.

Yukardaki bilgileri ayrıntılı biçimde tümünü okudum ve çalışmada yer almayı onaylıyorum.

a) Kabul ediyorum b) Kabul etmiyorum

DANIŞMAN BİLGİLERİ
BİLGİLERİ

ÖĞRENCİ

Psikoloji Bölümü

Psikoloji Bölümü

Yrd.Doç.Dr.Ezgi ULU

Sahibe YILMAZ

E-POSTA: ezgi.uldu@neu.edu.tr

E-POSTA: sahibeeeyilmaz1@gmail.com

Yakın Doğu Üniversitesi

Yakın Doğu Üniversitesi

Ek 2.

Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışmada yalnızlık, azim ve umut arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Anket 4 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, kişisel bilgileri; ikinci bölümde, azim düzeyini; üçüncü bölümde umut düzeyini ve dördüncü bölümde ise yalnızlık düzeyini belirlemeye ilişkin sorular yer almaktadır. Çalışmaya katılmak tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır. Bilimsel bir çalışma olabilmesi adına soruları eksiksiz doldurmanız rica olunur.

Bu anket ile toplanan veriler sadece araştırma amaçlı kullanılacak ve başkalarının kullanımına verilmeyecektir. Bu nedenle ankette dolduracağınız yanıtlar tamamen gizlilik ilkesinde çalışılacaktır ve araştırmacı tarafından isimsiz şekilde kullanılacaktır. Anketi cevaplayarak araştırmaya sağlayacağınız katkı için teşekkür ederiz.

Sahibe YILMAZ

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
2. SınıfDüzeğiniz: Hazırlık () 1. Sınıf () 2. Sınıf ()
3. Sınıf () 4. Sınıf () Lisansüstü ()
3. KardeşSayınız: Tekçocuk () 1 kardeş ()
2 kardeş () 3 veüzerikardeş ()
4. GelirDüzeğiniz: Düşük () Orta () Yüksek ()
5. MedeniDurumunuz: İlişkisivar () İlişkisi Yok ()

Ek 3.

UCLA Yalnızlık Ölçeği

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

	Ben bu durumu HİÇ yaşamam	Ben bu durumu NADİREN Yaşamam	Ben bu durumu BAZEN Yaşamam	Ben bu durumu SIK SIK Yaşamam
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.*	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimsem yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başıma yaşamış gibi hissetmiyorum.*	1	2	3	4

Ek 4.

Azim Ölçeği

Azim Ölçeği		HİÇBİR ZAMAN	ARASIRA	BAZEN	GENELLİKLE	HER ZAMAN
Değerli katılımcı; aşağıda kendiniz ile ilgili farklı ifadeler verilmiştir. Bu ifadelerin doğru ve yanlış yoktur. Yaşamınızda bu ifadelerin ne kadar karşılığı olduğunu düşünerek aşağıdaki tabloda uygun cevabı vermeye çalışınız.						
1	Başarısızlıklar beni yıldırmaz.	1	2	3	4	5
2	Hayallerimi gerçekleştirmek için elimden geleni yaparım.	1	2	3	4	5
3	Hedeflerime ulaşmak için var gücümle çalışırım.	1	2	3	4	5
4	Amaçlarım uğruna çalışmaktan zevk alırım.	1	2	3	4	5

Ek 5.

Sürekli Umut Ölçeği

Yönerge: Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Her bir maddeye göre, sizi en iyi tanımlayan rakamı işaretleyiniz.

- 1: Kesinlikle yanlış
- 2: Çoğunlukla yanlış
- 3: Oldukça yanlış
- 4: Biraz yanlış
- 5: Biraz doğru
- 6: Oldukça doğru
- 7: Çoğunlukla doğru
- 8: Kesinlikle doğru

- ___ 1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.
- ___ 2. Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.
- ___ 3. Çoğu zaman kendimi yorgun hissedirim.

Ek 6.

Ölçek İzinleri

AD Ayhan Demir <aydemir@metu.edu.tr>
7.06.2021 Pzt 23:24
Kime: Siz

VALDOC 40 KB
Yalnızık.pdf 362 KB

2 ek (403 KB) - Tümünü OneDrive'a kaydet | Yalnızık indir

Merhaba,
Ölçeğin online olarak uygulanması ölçeğin güvenilirliğini düşümeektedir. Bu koşula dikkate ederek "Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak azim ve umut" başlıklı tez çalışmasında ölçeğini kullanabilirsiniz.
Fikri Ölçeği ve makalesini gönderiyorsam.
Kolay gelsin.
Prof. Dr. Ayhan Demir

From: sahibe yilmaz <csahibe-ts@hotmail.com>
Sent: Monday, June 07, 2021 4:04 PM
To: aydemir@metu.edu.tr
Subject: Tez için Ölçek [link](#)

Sayın Hocam merhabalar Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji öğrencisi Sahibe YILMAZ ben. Uygun görmeniz durumunda konusu "Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak Azim ve umut" olan tez çalışmamda "UCLA Yalnızlık " ölçeğinizi kullanabilir miyim ? Cevabınız için şimdiden teşekkür ederim.

ST Sinem Tarhan <tarhansinem@gmail.com>
0.06.2021 Sal 00:16
Kime: Siz

Sahibe merhaba,
"Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak azim ve umut" konulu tez çalışmada Sürekli Umud Ölçeğini kullanabilirsiniz. Başarılar dilerim

sahibe yilmaz <csahibe-ts@hotmail.com>, 7 Haz 2021 Pzt, 15:58 tarihinde şunu yazdı:
Sayın Hocam merhabalar Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji öğrencisi Sahibe YILMAZ ben. Uygun görmeniz durumunda konusu "Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak Azim ve umut" olan tez çalışmamda "Sürekli Umud" ölçeğinizi kullanabilir miyim ? Cevabınız için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla...

HS Hakan Sarıcam <hakansaricam@gmail.com>
0.06.2021 Sal 16:46
Kime: Siz

T9_Azim ölçeği.docx 31 KB

Sahibe Merhabalar,
Ölçek maddeleri ve puanlama bilgisi ektedir.
Tez çalışması kapsamında memnuniyetle kullanabilir.
Kolaylıklar ve iyi çalışmalar dilerim.

sahibe yilmaz <csahibe-ts@hotmail.com>, 7 Haz 2021 Pzt, 16:02 tarihinde şunu yazdı:
Sayın Hocam merhabalar Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji öğrencisi Sahibe YILMAZ ben. Uygun görmeniz durumunda konusu "Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak Azim ve umut" olan tez çalışmamda "Azim ölçeğinizi" kullanabilir miyim ? Cevabınız için şimdiden teşekkür ederim.

Ek 7.

İntihal Raporu

SAHİBE YILMAZ

ORJİNALLİK RAPORU

% **12**
BENZERLİK ENDEKSİ

% **10**
İNTERNET KAYNAKLARI

% **4**
YAYINLAR

% **7**
ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	% 2
2	Submitted to Istanbul Aydin University Öğrenci Ödevi	% 1
3	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	% 1
5	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	www.nobelyayin.com İnternet Kaynağı	% 1
7	www.pegegog.net İnternet Kaynağı	<% 1

Özgeçmiş

Sahibe AKTAŞ , İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Bölümü’nden 2016 yılında psikolog ünvanı ile mezun olmuştur. Aile Danışmanlığı, Evlilik ve Çift terapi, Cinsel terapi, Bilisel Davranışçı terapi Mmpı Uygulayıcı eğitim programlarını tamamlamıştır. 2020 yılında Rize İl Emniyet Müdürlüğü’nde psikolog olarak çalışmaya başlamış olup halen bu görevini sürdürmektedir.

Etik Kurul Raporu

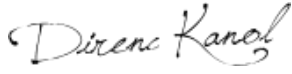
10.08.2021

Sayın Sahibe Yılmaz

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/1064 proje numaralı ve **“Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Azim ve Umut”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü



Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.