



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

COVID-19 SÜRECİNDE, ALGILANAN SOSYAL DESTEĞE GÖRE YALNIZLIK
VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gaye Elif DEMİR

Lefkoşa
Haziran, 2022

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

COVID-19 SÜRECİNDE, ALGILANAN SOSYAL DESTEĞE GÖRE YALNIZLIK VE
YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gaye Elif DEMİR

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER

Lefkoşa
Haziran, 2022

Tez savunması online (çevrim içi) yapılmıştır. Jüri üyeleri onaylarını sözlü olarak vermişlerdir. Tüm süreç kaydedilmiştir.

Onay

Gaye Elif DEMİR tarafından hazırlanan "Covid-19 Sürecinde, Algılanan Sosyal Desteğe Göre Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı bu çalışma, gün/ay/yıl tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

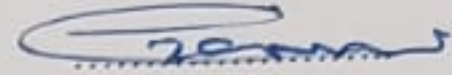
Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı:

Yrd. Doç. Dr. Ejgi ULU



Jüri Üyesi:

Yrd. Doç. Dr. Sahnem G. KANI




Danışman:

Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY SÖYLER

.....

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı



28.07.2022

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı



...../20...

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü

Etik İkelere 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.

Gaye Elif DEMİR

15/06/2022

Teşekkür

Bu çalışmanın hazırlanmasında emeği geçen pek değerli tez danışmanı hocam Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY başta olmak üzere,

Yardımlarını esirgemeyen hocam Yrd. Doç. Dr. Asra BABAYİĞİT ve Psikolog Aydın ONUK'a teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında manevi desteğini esirgemeyen pek kıymetli annem Handan DEMİR, ikizim Sude Zeynep DEMİR ve babam Mehmet DEMİR'e teşekkürü bir borç bilirim.

Bu çalışma bugünlere gelmemi sağlayan, ayakları üzerinde duran bir insan olmam için elinden geleni yapan mükemmel anneannem Fahriye UĞURTAŞ adına ithaf edilmiştir.

Gaye Elif DEMİR

Öz
Covid-19 Sürecinde, Algılanan Sosyal Desteğe Göre Yalnızlık ve Yaşam
Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Gaye Elif DEMİR

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

06-2022, 69 sayfa

Bu araştırmada Covid-19 sürecinde, algılanan sosyal desteğe göre yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın grubu 2022-2023 tarihleri arasında Yakın Doğu Üniversitesi'nde eğitim gören öğrencilerden oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemi ise 18 yaş ve üzeri 530 kadın, 470 erkek olmak üzere 1000 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği V3 ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, algılanan sosyal destek, yaşam doyumu ve UCLA yalnızlık düzeyleri arasında güçlü düzeyde ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Katılımcılarda UCLA yalnızlık düzeyinin algılanan sosyal desteği negatif yönde, yaşam doyum düzeylerinin ise algılanan sosyal desteği pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırma bulgusunda özel bir insan puanları ile aile desteği, arkadaş desteği, ASDÖ toplam, yaşam doyum ve UCLA yalnızlık puanları arasında güçlü düzeyde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Gelecekte, bu konuda toplumun daha geniş bir kesimini hedefleyen araştırmalara ihtiyaç duyulacaktır. Bu çalışmanın bulgularına dayalı olarak toplumun farklı kesimlerinin algılanan sosyal destek ihtiyaçları ile yaşam doyumları ve yalnızlık arasındaki farklılıkların daha fazla sosyo-demografik değişken (covid geçirme, psikiyatrik yardım alma, beraber yaşanan kişi vb.) açısından değerlendirilerek araştırılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Covid-19, Algılanan Sosyal Destek, Yalnızlık, Yaşam Doyumu

Abstract**In The Process Of Covid-19 Examination Of The Relationship Between Loneliness And Life Satisfaction According To Perceived Social Support****Gaye Elif DEMİR****MA, Department of Clinical Psychology****06-2022, 69 pages**

In this study, it is aimed to examine the relationship between loneliness and life satisfaction according to perceived social support in the COVID-19 process. The group of the study was one of the students studying at the Near East University between 2022-2023. The sample of the study consists of 1000 students, including 530 women and 470 men aged 18 years and over. The demographic information form, multidimensional perceived social support scale, UCLA Loneliness Scale V3 and Life Satisfaction Scale were applied to the participants. As a result of the research, strong level and significant relationships were found between perceived social support, life satisfaction and UCLA loneliness levels. It was found that the perceived social support of the level of loneliness of the UCLA in the participants in the negative direction and that the level of life satisfaction levels positively predicted the perceived social support. In addition, a strong level and significant relationships were found between a special human scores and family support, friend support, ASDÖ total, life satisfaction and UCLA influx scores. In the future, there will be a need for researches aimed at a wider part of the society. Based on the findings of this study, it can be recommended to investigate the differences between the perceived social support needs of different segments of the society and the life satisfaction and loneliness in terms of more socio-demographic variable (Covid passing, psychiatric assistance, person experienced together).

Key Words: Covid-19, Perceived Social Support, Loneliness, Life Satisfaction

İçindekiler

Onay	1
Etik İkelere Uygunluk Beyanı	2
Teşekkür.....	3
Öz	4
Abstract	5
Tablolar Dizini	8
Kısaltmalar	9

BÖLÜM I

Giriş.....	10
Problem Durumu	11
Araştırmanın Amacı	12
Alt Amaçlar	13
Araştırmanın Önemi.....	13
Sınırlılıklar	13
Tanımlar	14

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	15
Covid-19 Pandemisi	15
Algılanan Sosyal Destek	16
Sosyal Destek Türleri	20
Sosyal Destek Kaynakları.....	18
Yalnızlık	19
Yalnızlığın Nedenleri.....	20
Yalnızlığın Boyutları ve Türleri	21
Algılanan Sosyal Desteğe Göre Yalnızlık.....	23
Yaşam Doyumu	23
Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	24
İlgili Araştırmalar	27

BÖLÜM III

Yöntem.....	31
Araştırma Modeli	31
Evren ve Örneklem.....	31
Veri Toplama Araçları.....	33
Kişisel Bilgi Formu.....	33
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ)	33
UCLA Yalnızlık Ölçeği V3 UCLA	33
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	34
Verilerin Toplanma Süreci	34
Veri Analizi	34

BÖLÜM IV

Bulgular.....	36
---------------	----

BÖLÜM V

Tartışma	42
----------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	45
Sonuçlar.....	45
Öneriler.....	46
Kaynakça.....	48
Ekler.....	59
Öz Geçmiş.....	65
İntahal Rapor Oranı.....	66
Etik Kurul Onayı.....	67

Tablolar Dizini

Tablo 1. Katılımcıların Tanılayıcı Özelliklere Göre Dağılımı	32
Tablo 2. Algılanan Sosyal Destek, UCLA Yalnızlık ve Yaşam Doyum Puanlarına Ait Betimsel Değerler.....	35
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek, UCLA Yalnızlık ve Yaşam Doyum Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	36
Tablo 4. Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek, UCLA Yalnızlık ve Yaşam Doyum Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	37
Tablo 5. Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek, UCLA Yalnızlık ve Yaşam Doyum Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	38
Tablo 6. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek, UCLA Yalnızlık ve Yaşam Doyum Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	39
Tablo 7. Katılımcıların Algılanan Sosyal Destek, UCLA Yalnızlık ve Yaşam Doyum Ölçek Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	40
Tablo 8. Katılımcılarda UCLA Yalnızlık ve Yaşam Doyumunun Algılanan Sosyal Destek Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları	41

Kısaltmalar

ASDÖ	:Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
UCLA YÖ	:Yalnızlık Ölçeği
YDÖ	:Yaşam Doyum Ölçeği

BÖLÜM I

Giriş

Dünya'da yaşamın başlangıcından bu yana meydana gelen ve milyonlarca insanı öldüren doğa olayları ‘‘doğal afet’’ olarak adlandırılmaktadır. Doğal afetler, insanların yaşamları üzerinde büyük ve zararlı bir etkiye sahiptir. Küresel iklim değişikliği de dahil olmak üzere çeşitli faktörlerin bir sonucu olarak doğal afetlerin görülme sıklığı, süresi, sonuçları ve hızı artmaktadır. Salgınlar ve bulaşıcı hastalıklar, beklenmedik bir şekilde meydana gelen ve geniş kapsamlı sonuçları olan doğal afetlere örnek olarak verilebilmektedir (Kadıoğlu, 2011; Akt., Karakış, 2019). Belirli bir yer ve zaman diliminde tipik olandan daha yaygın olan bir hastalık salgın ya da epidemisi olarak sınıflandırılmaktadır (Topçu vd., 1996).

Bu yılın Aralık ayında Çin'in Vuhan kentinde ortaya çıkan Covid-19 salgını, tüm dünyayı ve ülkemizi etkisi altına almıştır. Virüs hızla dünya çapında sayısız ülkeye hızla yayılmış, milyonlarca insanı enfekte etmiş ve şu ana kadar bir milyondan fazla insanın ölümüne sebep olmuştur. Dünya Sağlık Örgütü, Mart 2019'da pandemi ilan etmiştir. Aylardır dünyayı ve ülkemizi kasıp kavuran Covid-19 salgını, tüm ülkeler, toplumlar ve bireyler üzerinde geniş yankı uyandırmıştır. Covid-19 pandemisinin bireyler ve kültürler üzerindeki etkisi siyaset, sanat, tıp, ekonomi, sosyal yaşam, psikoloji ve dini yaşam alanlarında görülebilmektedir. Salgınlar, insanlar üzerinde daha fazla fizyolojik ve psikolojik etkiye sahip olup, toplumda ve bireylerde huzursuzluk, korku, endişe gibi çeşitli zihinsel sorunlara yol açmaktadır. İnsanlar bir yandan salgın hastalıklardan korunmak için çabalarken, diğer yandan da psikolojik sağlıklarını korumaya çalışmaktadır (Karal ve Biçer, 2020).

Salgın gibi zor zamanlarda ve olaylarda insanların sosyal yardıma olan ihtiyacı artmaktadır. Pandemi durumunda, karantina veya sosyal desteğin kaybı, izole bir yaşam tarzı ile birlikte, bireyin bağlantılı olma duygusunu tehlikeye atarak ruh sağlığı üzerinde zararlı etkiler ortaya çıkarabilmektedir (Hawryluck vd., 2004). Sosyal destek hizmetleri, stres oluşturabilecek yaşam olaylarının başlangıcını azaltmada ve bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarını korumalarına yardımcı olmada hayati öneme sahiptir (Pengilly ve Dowd, 2000). Bireylerin stresli yaşam olaylarından sonra akrabalarından veya arkadaşlarından etkili yardım alacaklarına dair inançları, düşük majör depresyon (Lakey ve Cronin, 2008) ve travma sonrası stres bozukluğu (Brewin vd., 2000) belirtileri ile ilişkilendirilmiştir.

Yalnızlık kavraması en zor psikolojik kavramlardan biridir. Yalnızlık, sosyal yabancılaşma, tecrit ve ayrılık tehlikesi altındaki kişi ve gruplarda daha yaygın olmasına rağmen, herhangi bir zamanda herkes tarafından hissedilip yaşanabilmekte ve bunun ötesinde birinin kontrolü dışındaki taahhütler sonucunda zaman zaman ortaya çıkması kaçınılmaz olmaktadır. Günümüz dünyasında birçok genç yetişkinin yanı sıra sosyal medyada çok sayıda bağlantı, takipçi ve arkadaş çevresine sahip kişiler bile yarattığı sonuçlarla kişisel veya sosyal yaşamın kritik bir öznesi haline gelebilmektedir. Başka bir deyişle, yalnızlığın sınırı yoktur ve herkes her an kendini yalnız hissedebilme olasılığına sahiptir (Cacioppo vd., 2015).

Neugarten ilk olarak 1961'de yaşam doyumu kavramını önermiş ve bir kişinin beklentileri ve sahip oldukları karşılaştırıldığında ortaya çıkan senaryoya atıfta bulunmuştur. Mutluluk, sevinç, huzurlu olma gibi farklı yönlerden sağlıklı ruh haline sahip olunmasını ifade etmektedir (Özer ve Karabulut, 2003). Yaşam doyumunu etkilediği düşünülen çeşitli yönler mevcuttur. Diğer bir ifadeyle yaşam doyumu, kişinin kendi amaç ve hedeflerine ulaşmasının koşulu olarak tanımlanmaktadır (Koç, 2001).

Yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve stresli durumlarda onu etkileyen unsurlarla ilgilenen pozitif psikolojide önemli bir konudur (Proctor vd., 2017). Yaşam doyumu, olumlu ruh sağlığı ve mutluluğu tanımlayan temel bir kavramdır. İnsanların iyi olma halinin bilişsel yönünü yansıtmaktadır (Kaba ve Erol, 2018). Ailesi, arkadaşları ve çevresindeki diğer insanlarla günlük yaşamlarında karşılaştıkları zorlukları olumlu bir şekilde değerlendirebilecek güçlü bir kapasiteye sahip bireylerin yaşam doyumları yüksektir.

Problem Durumu

Algılanan sosyal desteğe göre yaşam doyumu üzerindeki etkisi araştırılan çalışmada değişkenlerden biri de yalnızlıktır. Her bilimsel katkı, her çalışma, insanın çok yönlü yapısının karanlık girintilerine ışık tutmaktadır. Yalnızlık günümüz toplumunun en acil sorunlarından biridir; insanlığın karanlık yüzünü temsil ederken hayatı çekilmez kılmaktadır (Baltaç, 2019; Yakut ve Certel, 2016). Araştırmalar incelendiğinde anlamlı bir bağ kurmayı gerçekten isteyip de bunu nasıl yapacağını bilemeyen kişilerin yalnızlık ve umutsuzluk hissettikleri görülmektedir (Uzuner ve Karagün, 2014). Arman ve Gençer (2017) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, artan şehirleşme ve teknoloji gelişmeleri nedeniyle insanların iletişim ve paylaşım

becerileri bozulduğu için yalnızlık ve depresyon daha yaygın hale gelmiştir. Benlik saygısı, yaşam doyumu, depresyon, kaygı, kişilerarası düşmanlık, madde bağımlılığı, intihar eğilimi ve sağlık sorunlarına yatkınlık yalnızlıkla bağlantılıdır. Sosyal ağ oluşturma, nevrozizm ve sosyal kaygı, sosyal açıklık ve güvenli bağlanma, sosyal destek, mutsuzluk, mükemmeliyetçilik ve duygusal zeka da yalnızlıkla ilişki içerisinde (Feridun vd., 2018).

Koydemir-Özden (2010), aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile psikiyatrik bakım alma konusundaki tutumlar arasında bir ilişki olduğunu bulmuştur. Aile ve arkadaşlarından daha fazla sosyal destek bildiren öğrencilerin psikiyatrik yardım almaya karşı olumlu tutumlara sahip olma olasılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer bir araştırmaya göre, bir arkadaştan veya önemli bir kişiden güçlü bir sosyal destek algısı algılayanların psikiyatrik tedaviye karşı olumlu tutumlara sahip olma olasılığı daha yüksektir (Çebi, 2009). Arslantaş vd. (2011) çalışmasında algılanan arkadaş desteği ile psikolojik yardım alma tutumu alt boyutları olan psikolojik danışmaya yönelik zorlanma ve danışmaya olan inanç arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu gibi aileden alınan sosyal destek ile yardım almakta güçlük çekmemeleri, danışmanlığa inanmaları ve danışmanlığa ihtiyaç duymaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Greenidge vd. (2011), yüksek algılanan sosyal desteğe sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik tedavi arama olasılığının daha yüksek olduğunu keşfetmiştir. Buna karşılık, Erkan vd. (2012a), başka bir önemli kişiden algılanan sosyal desteğin psikiyatrik yardım arama arzusunu yordadığını öne sürmüştür.

Yukarıda yapılan çalışmalar covid-19 sürecinde, algılanan sosyal desteğe göre yalnızlık ve yaşam doyumu arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu nedenle bu çalışmanın problem cümlesi 'Covid-19 sürecinde algılanan sosyal desteğe göre yalnızlık ve yaşam doyumu arasında ilişki var mıdır?' şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Dünya'da hızla yayılan Covid-19 salgını sonucunda hükümetlerin aldığı önlemler sonrasında bireylerde fiziksel sağlık sorunlarının yanında ciddi ruh sağlığı problemleri gözlemlenmekte ve problemlerin pandemi sonrasında artış göstermesi beklenmektedir. Bireylerin yaşayabileceği bu problemler arasında yalnızlık düzeylerinin artması ve yaşam doyumu düzeylerinin azalması yer almaktadır. Bu kapsamda araştırmada Covid-19 sürecinde, algılanan sosyal desteğe göre yalnızlık ve

yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca aşağıdaki sorulara da cevap aranacaktır.

Alt Amaçlar

1. Covid-19 sürecinde algılanan sosyal destek, yalnızlık ve yaşam doyumu sosyodemografik değişkenler açısından anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Covid-19 sürecinde algılanan sosyal destek, yalnızlık ve yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Covid-19 sürecinde yalnızlık ile yaşam doyumu algılanan sosyal destek düzeyini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Uzun süre evde kalmanın depresyon, sağlık kaygısı, maddi kaygı ve yalnızlık duygularını artırdığı, yaşam doyumu ve yaşam kalitesini düşürdüğü yapılan araştırmalar ile gösterilmiştir (Reger vd., 2020; Thunström vd., 2020). Bireyin ailesinde, akrabalarında veya çevresinde Covid-19 teşhisi konmuş birinin varlığı kaygı düzeyini büyük ölçüde arttırırken yaşam kalitelerini düşürmektedir (Cao vd., 2020).

Bireylerin yaşam doyumlarını arttırmak ve yalnızlık duygularından kaçınmak için yaşamlarındaki amaçları sürdürmeleri ve gelecekle ilgili korkularını yenmeleri gerekmektedir. Bu bağlamda, bireyler üzerinde iyi oluşla ilişkilendirilen kavramlardan biri olan yaşam doyumunun araştırılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bireylerin yaşam doyumları ile ilişkili özelliklerin ortaya çıkarılması, sosyal ve iş hayatları açısından kritik öneme sahiptir. Araştırmanın bu konuya ışık tutarak bireylerin yaşam doyumlarını artıracak önlemlere katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, bu çalışmanın dünya genelinde iyi oluş araştırmalarında en çok çalışılan kavram olan yaşam doyumunu Covid-19 pandemisindeki bireyler üzerinde inceleyerek ve bireylerin yaşam doyumuna ilişkin faktörleri diğer araştırma sonuçlarıyla karşılaştırarak literatürdeki bir boşluğu doldurması beklenmektedir.

Sınırlılıklar

1. Araştırma 18 yaş ve üzeri 1000 katılımcı ile sınırlı tutulmuştur.
2. Araştırmaya katılımcıların Kişisel Bilgi Formundaki sorularla sınırlıdır.

3. Araştırma kullanılan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile sınırlıdır.

Tanımlar

Algılanan Sosyal Destek: Bireyin başkalarıyla güvenilir ilişkilere sahip olduğuna ve onlara yardım edeceğine ilişkin sahip olduğu öznel bilişsel algılamasıdır (Kef, 1997).

Covid-19: COVID-19 hastalığı, Aralık 2019'da Çin'in Vuhan kentinde keşfedilen yeni bir koronavirüsün neden olduğu bir solunum yolu enfeksiyonudur (Lai vd, 2020).

Yalnızlık: Bireyin duyguları başkaları tarafından reddedildiğinde, ihmal edildiğinde veya yanlış anlaşıldığında; ona sosyal aktivitelerde eşlik eden veya duygusal yakınlık kurduğu biri olmadığında, stres yaşamasına neden olan olumsuz bir duygusal durumdur (Rook, 1984).

Yaşam Doyumu: Bir kişinin beklentileri ve sahip olduklarını kıyaslaması sonucu ulaştığı sonuç veya durumdur (Vara, 1999).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Covid-19 Pandemisi

31 Aralık 2019'da Çin'in Vuhan kentinde nedeni bilinmeyen pnömoni vakaları kaydedilmiştir. Çeşitli hayvan türleri satan toptan balık ve besi hayvanı pazarında çalışan kişilerde ateş, nefes darlığı ve bilateral akciğer pnömonik infiltrasyonu ile uyumlu radyolojik bulgular raporlanmıştır. 7 Ocak 2020'de daha önce insanlarda bulunmayan yeni bir koronavirüs (2019- nCoV) olarak keşfedilmiştir. İlk importe vaka 13 Ocak 2020'de Tayland'da bildirilmiştir. DSÖ, yeni koronavirüsü 30 Ocak 2020'de "uluslararası halk sağlığı acil durumu" olarak etiketlemiştir. Covid-19 hastalığı, salgın bulaşma hızındaki ve etkilenen kişi sayısındaki artış nedeniyle 11 Mart 2020'de dünya çapında bir salgın (pandemi) olarak ilan edilmiştir. Ülkemizde ise 11 Mart 2020 tarihinde ilk vaka tespiti yapılmıştır(www.covid19.saglik.gov.tr, 2021).

Koronavirüsler (CoV'ler), solunum yolu enfeksiyonlarına neden olan RNA virüsleridir ve RNA virüsleri arasında en büyük genoma sahip RNA virüs ailesine sahiptir. Önce hayvanlarda görülen virüs zaman geçtikçe insanlarda da görülmeye başlanmıştır. Ayrıca hayvanlardan insanlara bulaşan hastalıklar olan zoonotik enfeksiyonlara da sebep olmaktadır. Hayvan-insan bariyerini geçerek insanları enfekte eden SARS virüsü ve daha güncel bir virüs olan MERS virüsü koronavirüslerinin her ikisinin de ölümcül olduğu kanıtlanmıştır (Schoeman ve Fielding, 2019). Koronavirüsler develer, sığırlar, kediler ve yarasalar dahil olmak üzere çeşitli hayvanları enfekte ederek solunum, bağırsak, karaciğer ve nörolojik hastalıklara neden olabilmektedir (Cascella vd., 2021). Koronavirüsler, enfekte kişilerin nefes aldıkları, öksürdükleri veya hapşırdıkları zaman fırlattıkları damlacıklar yoluyla kişiden kişiye yayılım gösterebilmektedir(Ak, 2020).

Çin'de Kovid-19 salgınının zirve yaptığı dönemde internet üzerinden 5.033 kişiye ulaşarak anksiyete ve depresyonun yaygınlığını incelemeyi amaçlayan bir çalışmada anksiyete ya da depresyon ya da her ikisinin yaygınlığının oranı yüzde 20,4 olarak tespit edilmiştir. Kovid-19 ile ilgili günlük haberlere harcanan süre ile anksiyete ve/veya depresyon varlığının anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Bireylerin; kendilerine ve sevdiklerine bulaşma ihtimali, gelirlerini, işlerini ya da eğitimlerini kaybetme endişeleri ve ev karantinasının günlük

yaşamlarında büyük rahatsızlıklara neden olacağı gerçeği, depresyon ve anksiyete gelişiminde en büyük etkiye sahip psikososyal faktörler olarak belirlenmiştir (Li vd., 2020).

İtalya'da 365 kişi üzerinde yapılan bir araştırmada Covid-19 nedeniyle uygulanan karantinanın duygusal ve aşırı yeme davranışları üzerindeki etkisini ölçme amacıyla karantina uygulanan ve uygulanmayan iki dönemde kişilerin fiziksel (BKİ), psikolojik (Aleksitimi), duygusal (anksiyete, stres ve depresyon) ve sosyal (gelir, iş yükü) ölçümleri karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgularda yüksek depresyon, kaygı, kişisel bağlantıların kalitesi ve yaşam kalitesi, duygusal yemede artışla bağlantılı bulunurken, daha yüksek stresin aşırı yemek yemede artışla bağlantılı bulunmuştur. Bu bulgulara ek olarak, araştırmacılar, daha yüksek aleksitimi puanlarının artan duygusal yeme ile bağlantılı olduğunu ve daha yüksek BMI puanlarının hem duygusal hem de aşırı yeme ile bağlantılı olduğunu keşfetmişlerdir. Son olarak, karantina kaldırıldıktan ve karantina döneminden daha esnek önlemler alındıktan sonra aşırı yeme ve duygusal yemenin azaldığı keşfedilmiştir (Cecchetto vd., 2021).

Algılanan Sosyal Destek

Algılanan sosyal destek, Kef'e (1997) göre, bireyin sosyal destek sistemlerine ilişkin anlayışına ve bu sistemlerle olan ilişkilerinin kişisel önemine dayanan öznel bir değerlendirmedir. Algılanan sosyal destek, bireyin ihtiyaç duyduğunda bir yardım kaynağının bulunması olarak tanımlanmaktadır ve algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlığın daha güçlü bir yordayıcısı olduğu gösterilmiştir (Çeçen, 2008).

Sosyal desteğin bir tanımı, bireylere ihtiyaç duydukları yardımı sunarken, aynı zamanda destek alacaklarına inandıkları bir sosyal bağlama bağlı hissetmelerini sağlamak olarak yapılmıştır. Bu senaryoda, sosyal destek iki kategoriye ayrılır: alınan ve algılanan. Alınan sosyal destek, önceki yardımcı faaliyetleri ifade ederken, algılanan sosyal destek gelecekteki yardım davranışlarını ifade etmektedir. Bu bağlamda algılanan sosyal destek, bir kriz anında kişinin yardım alabileceği düşüncesi olarak tanımlanmaktadır (Akt., Taysi, 2000).

Kişi bir zorlukla karşılaştığında aile, arkadaş gibi değer verdiği kişi ve gruplardan psikolojik ve fizyolojik destek almakta ve bireyin bir topluluğa ait olma duygusu gibi sosyal gereksinimlerine hizmet etmektedir (Reis, 1988). Sosyal destek, diğer insanlarla bağlantı kurma dürtüsünü karşılayarak, bağlılık ihtiyacını

karşılıyarak yalnızlığın ve onun zararlı etkilerinin hafifletilmesine yardımcı olmaktadır. Yıldırım (2005) sosyal desteği, “bireyin çevresinden aldığı sevgi, saygı, empatik tepkiler, hayranlık ve maddi yardım gibi psikolojik, ekonomik ve sosyal açıdan faydalı her türlü süreç” olarak tanımlamaktadır. Algılanan sosyal destek, bireyin kendisi veya yakın çevresi tarafından üretilen yeterince destekleyici bir sosyal ilişki duygusu olarak tanımlanmaktadır.

Diğer insanlarla etkileşimler ve geri bildirimler sonucunda bireyin kişiliği şekillenerek kimlik oluşumu gelişmektedir. Sonuç olarak, diğer insanların kişi hakkındaki görüşleri, onun kimliğini ve kişiliğini belirlemede rol oynamaktadır. Sosyal destek, başkalarından alınan olumlu geri bildirimler sonucunda bireyin benlik algısını olumlu yönde değiştirerek özgüvenin gelişmesine ve sürdürülmesine de yardımcı olmaktadır. Sosyal destek, bir kişinin kabul talebini karşılamaktadır ve kişinin karşılaştığı zorluklarla baş etmesini sağlayarak stresli koşullarda dayanıklılıklarını arttırmaktadır (Kaşık, 2009).

Literatürde sosyal desteğin birçok işlevi tartışılmıştır. Özetle, sosyal desteğin işlevleri, bireyin maddi veya manevi ihtiyaçlarını karşılayarak duygusal olarak rahat hissetmesini sağlamak; zorluklara ve sorunlara rehberlik ederek bireye sorunların üstesinden gelmesinde yardımcı olmak; bireyin kendini geliştirmesi veya performansı için önerilerde bulunmak; kişisel gelişim için bir teşvik veya katkıda bulunmak; kriz anında bireyin ulaşabileceği, stresini azaltabileceği veya kişisel gelişimine teşvik edici veya katkıda bulunabileceği bir yere yakın olmak; kişisel gelişim için bir teşvik veya katkıda bulunmak olarak tanımlanmaktadır (Sarason vd., 1983; Kazak ve Marvin, 1984; Dunst ve Trivette, 1986).

Araştırmacılara göre sosyal desteğin çok yönlü bir kavram olması, desteğin kaynağı kadar, bireyin algıladığı ya da elde ettiği desteğin hangi ihtiyaçlarını gidereceği de bağlantılıdır. Destek, bireyin duygusal, finansal, takdir, problem çözme ve bilgi yardımı sağlayabilecek annesi, babası, eşi, çocuğu, akranları ve arkadaşları dahil olmak üzere çeşitli kaynaklardan alınabilmektedir(Yıldırım,2004).

Sosyal Destek Türleri

Sorias'a (1988) göre sosyal destek, bireylere çeşitli şekillerde yardımcı olmaktadır. Bu tür yardımlar genellikle duygusal, zihinsel ve maddi destek şeklinde sınıflandırılmaktadır. Duygusal destek, bir kişinin sevgi, saygı ve aidiyet duygusu gibi sosyal gereksinimlerine hitap ederken, zihinsel destek, bireye karşılaştığı

zorluklar hakkında tavsiyelerde bulunma eylemlerini içermektedir. Maddi destek ise, bir bireye günlük görevlerini yerine getirmesi için destek kaynaklarından sağlanan araç veya eylemlerdir (Akt. Terzi, 2016).

Sosyal destek, rehberlik ve bilgi yardımı, duygusal destek, maddi destek, takdir, bireyin zorluklarla baş etmesine yardımcı olma ve kişiye rol model olma vb. konuları içeren çok boyutlu bir terimdir (Yıldırım, 2016).

Sosyal destek türleri hakkında birçok farklı sınıflandırma yapılmıştır.

Cohen ve Wills'in (1985) yapmış olduğu sosyal destek sınıflandırması şu şekildedir:

1. Duygusal Destek: Genellikle yakın çevre desteği olarak bilinen duygusal destek, İnsanları zorluklara ve kişisel hatalarına rağmen kabul etmek ve kendi değerleri ve deneyimleri için iletişim halinde kalmak olarak tanımlanmaktadır. Bir kişinin takdir edildiği ve kabul edildiği fikrini iletmektedir.
2. Bilgisel Destek: Kişilerin zorluklarını belirlemelerine, anlamalarına ve bunlarla baş etmelerine yardımcı olan destek türüdür. Aynı zamanda tavsiye desteği veya bilişsel rehberlik olarak da bilinmektedir.
3. Yaygın Destek: Sosyal arkadaşlık, boş zamanların diğer bireylerle zaman geçirmek ve etkinliklere katılmak olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin başkalarıyla ilişki kurma ihtiyacı yaygın destekle karşılanmaktadır. Kişi başkalarıyla iletişim kurarak, yaşadığı zorluklarla ilgili endişelerini ortadan kaldırmakta ve hoş etkiler yaşayarak stresi azaltabilmektedir.
4. Araçsal Destek: Maddi destek olarak da bilinen araçsal destek, bireye finansal yardımda bulunmak, maddi kaynaklar ve gerekli hizmetlerin sağlanması olarak tanımlanmaktadır (Cohen ve Wills, 1985).

Duygusal destek, bireyin psikolojik sağlığını etkileyen, bireye çevresi tarafından sevildiğini, saygı duyulduğunu ve anlaşıldığını hissettiren, bireyin kendine güvenini ve sorunlarla baş etme becerisi kazanmasını sağlayan bir tür yardımdır. Birey bir kriz içindeyken, sorunu ele alması için yeni yöntemler sağlamak açısından bilgisel destek kritik öneme sahiptir. Bunların yanında araçsal destek ise bireyin durumunu doğrudan düzeltebilecek yardım sunması açısından önemlidir (Taysi, 2000).

Sosyal Destek Kaynakları

Sosyal destek kaynakları, kişinin mevcut durumu ve ihtiyaç duyduğu sosyal yardım bağlamında değerlendirilmelidir.

Aile, bireyin doğup büyüdüğü ve ilk sosyal ilişkilerinin kurulduğu yer olduğu için birey için en temel sosyal destek kaynağıdır. Bundan dolayı birey için diğer sosyal destek türlerine göre daha önemli ve etkilidir. Ailenin bireyi onaylaması, takdir etmesi ve kabul etmesi ile bireyin tutum ve davranışlarına yönelik geri bildirimlerde bulunulması sonucunda bireyin özgüveni artarken problemler ile başa çıkma ve insanlarla iletişim kurma becerisi gelişim göstermektedir (Çivilidağ, 2003).

Aile bir destek kaynağı olarak değerlendirildiğinde, babalar genelde çocuklarına daha az çeşitli destek sağlayan (öncelikle maddi destek) ve çocukla pasif faaliyetlerde bulunan bir otorite figürü konumundadır. Anneler ise çocuklarına para, ev işleri, günlük ihtiyaçlar için yardım, sırdaşlık gibi daha fazla sosyal destek sağlamaktadır. Dolayısıyla, aile destek kaynağı olarak değerlendirilirken anne ve babanın ayrı ayrı incelenmesinin daha doğru sonuçlar vereceği düşünülmektedir (Taysı, 2000).

Üniversitedeki gençler, güvenilir bir aile ortamından alınıp başka bir ortama yerleştirildikleri için sosyal destek açısından dezavantajlı hissedebilmektedirler. Bireylerde romantik ilişkiler kurma, arkadaş edinme, çevresi tarafından kabul görme ve ilgi görme gibi becerilerin bu dönemde gelişmesi beklenmektedir. Dolayısıyla bu gençlere verilecek sosyal destek kritik öneme sahiptir ve bu gençlerin zorlukları çözmesi ve zorluklardan kaçınması için destek kaynaklarının güçlendirilmesi gerekmektedir (Arıciöglü, 2008).

Yalnızlık

Robert Weiss, 1973'te yalnızlık üzerine ilk önemli çalışmayı yürütmekle tanınmaktadır. Weiss, "Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation" adlı kitabında, hissi ve sosyal izolasyona odaklanmaktadır.

Birey, yaşamının her evresinde çevresindeki insanlarla ilişki kurarak onlarla sosyal bağlar kurma zorunluluğu hissetmektedir. Bireysel ilişkiler çeşitli nedenlerle bozularak yalnızlık sorununa yol açabilmektedir (Kılınç ve Sevim, 2005). Çevresindeki insanlarla ilişkileri bozulmamış olsa bile insanlar yalnızlık çekebilmektedir. Yalnızlık duygusunun kökü, bireyin çevresiyle kurduğu sosyal ilişkilerin sıklığı ve yoğunluğu ile ilişkilidir. Bireylerin yalnızlık sorunları, sahip

oldukları sosyal ilişkilerin sayısı ve onlarla olan mutluluk düzeyleri de dahil olmak üzere çeşitli faktörlerden kaynaklanmaktadır. Bazı kişiler yakın arkadaşların yardımıyla bu arzuyu tatmin ederek yalnızlıktan kaçabilmektedir (Buluş, 1997).

Yalnızlık, tıpkı parmak izleri gibi kişiseldir ve kişinin davranışsal, duygusal ve bilişsel özelliklerinin tümünü içermektedir (Armağan, 2014). Sonuç olarak, bireyin önceki yaşamı, kültürü, aile yaşamı ve kişilik nitelikleri gibi bireysel olarak farklılık gösteren olayların tümü, bir kişinin ilişkileriyle ilgili beklentilerini geliştirmede rol oynamaktadır.

Yalnızlık vd. (2014) göre, herhangi bir kültürdeki herhangi bir insanın yaşamının herhangi bir anında başına gelebilen ve çoğu zaman kaygı, öfke, umutsuzluk, üzüntü, depresyon gibi hoş olmayan duyguların eşlik ettiği küresel bir olgudur. Benzer şekilde Rokach (1989) da yalnızlığı evrensel bir fenomen olarak kabul etmekte ve insanların bunu doğdukları andan itibaren yaşadıklarını belirtmektedir. Sonuç olarak yalnızlık, evrendeki herkesin hayatının bir döneminde yaşayabileceği bir duygudur. Svendsen'e (2018) göre bazı insanlar nadiren yalnızken diğerleri her zaman yalnızdır. Yalnızlık, normal yaşamda veya önemli bir olayın ortasında ortaya çıkabilmektedir.

Weiss yalnızlığı, sosyal ilişkilerin olmamasına veya kişinin çeşitli sosyal ilişkilere sahip olması ancak bu etkileşimlerde samimiyet, duygusallık ve samimiyet eksikliği hissetmesi olarak tanımlamaktadır (Weiss, 1973; Akt., Özdemir vd., 2017).

Yalnızlığın Nedenleri

Teknolojik gelişmelerle birlikte internete erişimin artması ve bireylerin işlerinin çoğunu bilgisayar kullanarak yapmalarına olanak sağlaması nedeniyle bireyler sosyal beceriler açısından kısıtlanmaya başlamıştır. Bu durum bireyciliği doğurmuş ve insanlar sosyal beceriler açısından kısıtlanmaya başlamıştır. Bunu benimseyenlerin yeterli sosyal katılım ve iletişimden yoksun olduğu tespit edilmiştir (Koçak, 2005).

Dykstra'ya (2009) göre bireylerin kendilerini yalnız hissetmelerinin üç temel nedeni vardır. İlk açıklama, insanların sosyal ağlarının doğasından etkilenen bir yalnızlık duygusudur. Başka bir deyişle, insanlar etkileşimlerinin nitelik ve niceliklerindeki kötü koşulların bir sonucu olarak yalnızlık yaşayabilmektedir. İkincisi, insanların başkalarıyla etkileşimleri eşit düzeyde olmadığında, kendilerini yalnız hissetmesidir. Son olarak, insanlar belirli özellikleri ve koşullarının bir sonucu

olarak yalnızlık yaşayabilmesidir. Kişisel nitelikler arasında düşük benlik saygısı, güven eksikliği, yetersiz iletişim, fiziksel hastalık ve zayıf sosyal beceriler sayılabilmektedir.

Peplau ve Perlman'a (1979) göre yalnızlık dört kategoride sınıflandırılabilir. Başlangıç olarak, yakınlık hissi bir bağlantının sona erdiğini göstermektedir. İkinci neden, fiziksel olarak aileden ve arkadaşlardan ayrı olmaktır. Sosyal statüdeki değişiklikler, dikkate alınması gereken üçüncü faktördür. Sonuncusu ise, ilişkinin kalitesi düştükçe azalma eğiliminde olan doyum seviyesidir. Yakın bir ilişkinin sona ermesi, bir romantizmin sonu, dulluk ve boşanma dahil olmak üzere çeşitli biçimlerde olabilmektedir. Hapsedilmek, evden ayrılmak, yer değiştirmek, göç etmek, hastaneye yatmak, emekli olmak, işsiz kalmak, terfi almak ve çocuk kaybetmek toplumsal statüdeki birkaç örnektir.

Çetin vd. (2014) göre, kişinin yakın çevresinden veya toplumdan soyutlanması, işsizlik, düşük eğitim veya sosyoekonomik durum, yer değiştirme, bir akraba kaybı, hastalık ve düşük benlik saygısı, depresyon ve utangaçlık gibi birçok olay yalnızlığa ortam hazırlayabilmektedir.

Yalnızlık, depresyonla yakından bağlantılı, rahatsız edici, hoş olmayan bir duygudur. Yalnızlık kişisel bir deneyimdir. Yalnızlığın derecesi ancak onu yaşayan kişi tarafından belirlenebilmektedir. Kişisel ve toplumsal gereksinimlerin eksikliğinin tetiklediği karmaşık bir duygu bileşimidir. Yalnızlık, sosyal ihtiyaçların eksikliğinde veya sosyal bağlardaki samimiyet eksikliğine bir tepki olarak ortaya çıkabilmektedir(Ernst ve Cacioppo, 1999).

Yalnız olan insanlar kendilerini olumsuz, işe yaramaz, kötü, çirkin ve sosyal olarak beceriksiz olarak görmektedir. Yalnız insanlar, olumsuz öz yargılara ve başkaları hakkında olumsuz algılara sahiptir. Yalnız olanlar, başkalarını yalnız olmayanlara göre daha az güvenilir olarak görmektedir (Demirli ve Demir, 2014).

Yalnızlığın Boyutları ve Türleri

Yalnızlığın birkaç türü vardır. Yalnızlık kelimesi, kişinin içinde yaşadığı topluma yabancılaşması sonucu yaşanan yalnızlık, çevresi tarafından dışlanmanın bir sonucu olarak yaşanan yalnızlık, kişinin kendi ile ilişkilerini azaltmak istediği yalnızlık, kişinin kendini yalnız ve anlaşılmamış hissettiği gerçek yalnızlık gibi çeşitli deneyimleri tanımlamak için kullanılmaktadır (Geçtan, 1994).

Yalnızlık, kişinin sosyal ilişkileri yetersiz görüldüğünde ortaya çıkan bir duygudur. Algılanan samimiyetsizlikten (duygusal yalnızlık) veya arkadaş eksikliğinden (sosyal yalnızlık) kaynaklanabilmektedir (Stephoe vd., 2004). Araştırmacılar, yalnızlığın çok çeşitli yönlerini incelemelerine rağmen, sosyal ve duygusal yalnızlık konusunda büyük ölçüde fikir birliğine varmışlardır. Duygusal ve sosyal yalnızlığın farklı değişkenleri vardır. Bazı bilim adamları yalnızlığı tek bir boyutta ele alırken, diğerleri çok boyutlu olduğunu belirtmişlerdir. Yalnızlık, belirtilerine ve nedenlerine bağlı olarak çeşitli terimlerle ifade edilmektedir. Sosyal yalnızlık, ilişkisel yalnızlık, duygusal yalnızlık ve gizli yalnızlık bunlardan bazılarıdır (Yaşar, 2007). Kaymaz ve arkadaşlarına göre (2014), duygusal yalnızlık bireylerle bire bir ilişkilerde sergilenenirken, sosyal yalnızlık birkaç kişiyle olan ilişkilerde fark edilebilmektedir.

Yahyaoglu (2019) yalnızlığı; duygusal, gizil, triad, derin ve sosyal yalnızlık olarak olmak beş dalda incelemektedir.

- Duygusal Yalnızlık: Kişinin iç dünyasında sevgiye, inanca, beklentiye ve hakkı olduğuna inandığı şeylere cevap verememesinden kaynaklanan psikolojik bir hastalıktır. Bireyde duygusal sıkıntı yaratarak hayal kırıklığı yaratan bu durum, kişinin hayal kırıklığına karşı yaşadığı dirence ve deneyimin uzunluğuna bağlı olarak anlık veya kalıcı olabilmekte ve hastalıkla sonuçlanabilmektedir.

- Gizil Yalnızlık: Yaşanan ancak dışarıdan anlaşılmayan önemli bir yas sonucu ortaya çıkan bu senaryo, genellikle endişe ve üzüntüsünü içine atan bireylerde görülmektedir.

- Triad Yalnızlık: Sıklıkla profesyonel yardıma ihtiyaç duyan bu içinden çıkılması zor senaryo, sıklıkla depresyon ve korkuyla ilişkilendirilmektedir. Ruh halindeki değişiklikler, insanları kısır bir yalnızlık sarmalına sokmaya devam etmektedir.

- Derin Yalnızlık: Kişide derin üzüntüye neden olan bu durum sıklıkla depresif belirtilerle birlikte karşımıza çıkmaktadır. Yalnızlık devam ederse, depresyon daha da kötüleşecek ve birey hayatın tüm zevklerinden mahrum kalacaktır.

- Sosyal Durum Yalnızlığı: Bireyi sosyalleşmeden soyutlayan ve içinde yaşadığı topluma yabancılaşmış hissetmesine neden olan bu durum, bireyin kalabalıklar içerisinde yalnız hissetmesine sebep olmaktadır.

Algılanan Sosyal Desteğe Göre Yalnızlık

Kişilerarası ilişkilerin niteliğinin ve varlığının bilişsel değerlendirmesi, algılanan sosyal destek olarak bilinmektedir. Bazı açılardan, yardımcı bağlantıları yorumlamaya ve bağlı oldukları kişilere kişisel anlamlar yüklemeye dayanan öznel bir değerlendirmedir (Altay, 2007). Baştürk'e (2002) göre yaygın olarak algılanan sosyal destek, bireylerin yaşamlarının birçok rol alanında geliştiği, takdir edildiği, yardıma ihtiyaç duyduğunda başvuracak birinin olduğu ve yaşamlarından memnun oldukları yönündeki yaygın bir görüştür. Araştırmalar sosyal destek sisteminin sevgi, şefkat, benlik saygısı ve bir gruba ait olma gibi temel sosyal ihtiyaçları karşılayarak fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde doğrudan ve olumlu bir etkiye sahip olduğunu ve başa çıkmada güçlü bir kaynak olduğunu göstermiştir (Eker vd., 2001; Aksüllü ve Doğan, 2004; Kaziasy, 2005). Sosyal destek kaygı ve çaresizliği azaltırken, özgüveni artırır ve stresi daha katlanılabilir kılmaktadır (Kahriman ve Yeşilçiçek, 2007). Yetersiz sosyal destek ise kötü olaylar karşısında kaygı, çaresizlik ve değersizlik yaşama olasılığını artırmaktadır (Sorias, 1988; Görgü, 2005).

Bireylerin sosyal destek kaynakları arasında aileleri, arkadaşları, öğretmenleri, iş arkadaşları, komşuları ve içinde yaşadıkları toplum yer almaktadır (Yıldırım, 2004).

Sosyal desteğin görülmediği veya yetersiz kaldığı durumlarda yalnızlık önemli bir sorun haline gelebilmektedir. Gerçekte yalnızlığı duygusal ve sosyal olmak üzere iki kategoriye ayıran Weiss'e (1973) göre, bireylerin farklı gereksinimlerine uygun çeşitli kişisel etkileşimlerin varlığına dayanan sosyal yalnızlık, sosyal ağ yetersizliklerini içermektedir. Peplau ve Perlman'a (1982) göre yalnızlık, kişinin sosyal bağlantılardaki eksiklik ve memnuniyetsizlik algılarına dayanmaktadır. Sosyal ilişkilerde bireyin ihtiyaç ve istekleri arasındaki çelişkilerin ortaya çıkması yalnızlık sorunlarını da ortaya çıkarmaktadır.

Yaşam Doyumu

Neugarten ve arkadaşları (1961), yaşam doyumu fikrini ilk tanımlayan kişiler olarak görünmektedir. Yaşam doyumunu tanımlamak için önce "doyum" terimini tanımlamak gerekmektedir. Kişinin beklentilerinin, gereksinimlerinin, arzularının ve isteklerinin yerine getirilmesi doyum olarak adlandırılmaktadır. "Yaşam doyumu" da, bir bireyin beklentilerini sahip olduklarıyla karşılaştırması ile ortaya çıkan olay veya sonuçları ifade etmektedir. Başka bir deyişle, kişilerin beklentileri ile gerçek

durum karşılaştırıldığında ortaya çıkan durum olarak tanımlanmaktadır (Özer vd., 2003).

Yaşam doyumunun, durumsal bir değerlendirmeden ziyade, bireyin genel olarak tüm yaşamını ve bu yaşamın birçok yönünü kapsamaları ile öznel iyi oluşla bağlantılı olduğu yaygın olarak kabul edilmektedir. Yaşam doyumunun da öznel iyi oluşun bilişsel bir bileşeni olduğu kabul edilmektedir (Dorahy vd., 2000).

Modern pozitif psikolojinin yaratıcısı Seligman (2002) Otantik Mutluluk adlı kitabında, mutluluk ve doyum üzerine araştırmalara dayalı olarak olumlu duyguları geçmiş, şimdi ve gelecek olmak üzere üç gruba ayırmaktadır. Sevinç, şevk, sakinlik, tat, coşku, zevk ve en önemlisi akış, şimdiki zamanda var olan duygulardır. Doyum, tatmin, gurur ve huzur ise geçmişle ilişkili tüm olumlu duygulardır. Bu üç zaman diliminde hissedilen duyguları anlamak kritik olsa da, bu duyguların birbirinden ayrı olmadığı ve ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olmadığı tartışılmaktadır. Örneğin, kişi önceki başarılarından tatmin olarak gururlu hissederken şimdiki zamanda acı çekebilme ve gelecekteki beklentileri hakkında karamsar olabilmektedir. Seligman'a (2002) göre bu üç farklı dönemde hissedilen mutluluk duygusunun öğrenilmesi, insanların duygularını ayarlamalarına ve iyi yönde değiştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda mutluluk için gerekli olan duygulardan biri olarak sayılan doyum kavramının kavranması kritik önem taşımaktadır.

Bireyin kişisel yaşamının genel bir değerlendirmesi, yaşam doyumu olarak nitelendirilmektedir (Pavot vd., 1991). “Bireyin beklentileri ile sahip olduğu şeylerin karşılaştırılmasıyla elde edilen durum” olarak da tanımlanabilmektedir (Özer ve Karabulut, 2003). Yaşam doyumu, bir bireyin yaşamıyla ilgili sağlık, iş, ilişkiler ve finansal kaygıları kapsayan tatmin edici bilişsel değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Diener vd., 1985). Yukarıdaki tanımlar ve kuramsal arka plan birlikte değerlendirildiğinde, yaşam doyumu, bireyin yaşamda fizyolojik ve psikolojik taleplerini gerçekleştirme sonucunda elde ettiği doyum olarak tanımlanabilir. Yaşam doyumuna ilişkin teorik bilgilere bakıldığında yaşam doyumuyla ilişkilendirilebilecek kavramlardan biri de duyguların ifade edilmesidir.

Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumunun sınırlarını belirlemek mümkün değildir. Araştırmalara göre yaşam doyumu kişiden kişiye, kültürden kültüre değişerek çeşitli koşullardan etkilenmektedir (Gülcan, 2014). Dockery (2004), yaşam mutluluğunu belirleyen

bileşenleri ortaya koyduğu çalışmasında, bireyin ve toplumun düşünce özgürlüğünün, demokratik bir sistemin varlığının ve yüksek düzeyde ekonomik refahın anahtar unsurlar olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda, azınlık olmamak, çevre ile olumlu ilişkiler geliştirmek ve onlarla sosyal ilişkiler içinde olmak, evli olmak, olumlu kişilik özelliklerine sahip olmak, düşük gelirli olmamak, zihinsel ve fiziksel olarak zinde olmak belirleyici faktörler olarak gösterilmektedir. Yaşam doyumunun bireyin genel fiziksel ve ruhsal sağlığından etkilendiği söylenmektedir (Gürcan, 2008).

Yaş: Yaşam doyumunu yaşa bağlı olarak inceleyen ilk araştırmalarda, genç bireylerin yaşlılardan daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları keşfedilmiştir. Daha sonraki araştırmalarda yaşam doyumunu ve yaşın anlamlı bir ilişkisi olmadığı bulunmuştur. Braun'a (1977) göre, genç bireyler olumlu ve olumsuz yaşam değerlendirmeleri hakkında daha fazla iletişim kurarken yaşlı insanlar daha olumlu duygular ifade etmektedir. İki değişken arasındaki ilişkiyi değerlendiren sentez bir araştırmaya göre, yaşam doyumunu ile yaş değişkeni arasındaki ilişki sıfıra yakın bulunmuştur. Ayrıca, bu iki değişken arasındaki ilişkiyi değiştirebilecek ek değişkenler kontrol altına alındığında da bulgular değişmemektedir (Yetim, 1991).

Cinsiyet: Wood vd. (1989), toplumsal cinsiyet araştırmaları üzerine yaptıkları bir çalışmada, kadınların erkeklerden daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olduklarını keşfetmişlerdir. Başka bir çalışmada ise erkek cinsiyetinin yaşam doyumunun yordayıcısı olduğu ve erkeklerin doyum düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Avşaroğlu ve Deniz Kahraman, 2005). Lu vd. (1997), cinsiyet faktörünün ancak sosyal destekle birleştiğinde mutluluğu etkileyebileceğini savunmaktadır.

Eğitim: Plagnol ve Easterline'a (2008) göre, daha yüksek eğitim düzeyine sahip kişiler, daha düşük eğitim düzeyine sahip olanlardan daha mutludur çünkü ihtiyaç ve arzularını daha iyi karşılayabilmektedirler. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan başka bir çalışmada, eğitim düzeyi ile yaşam doyumunu arasında olumlu bir ilişki keşfedilmiştir. Araştırma kapsamında 731 kişide anlam arayışı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki araştırılmıştır (Park vd., 2010). Çetinkaya (2004) tarafından yapılan bir çalışmada lise mezunlarının yüksek öğrenim mezunlarına göre yaşam doyum düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bazı araştırmalar

eğitimin yaşam doyumunun bir yordayıcısı olduğunu ortaya koyarken bazıları ise olmadığını bulgulamıştır (Deveci, 2014; Özer, 2001; Suh, 1987).

Medeni Durumu: Evlilik, kişisel ilişkilerin, özel etkileşimlerin geliştirilmesine ve hayatın zorluklarıyla uğraşırken destek almaya yardımcı olur. Evliliğin yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkisi olduğu çeşitli araştırmalarda bulunmuştur. Evlilik sürecinde yaşam mutluluğu ile evlilik arasında olumlu ya da olumsuz bir ilişki vardır (Gürcan, 2018). Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan kapsamlı bir araştırmanın bulgularına göre evli katılımcıların yüzde 40'ı ve evli olmayanların yüzde 24'ü hayatlarından memnun olduğunu belirtmiştir. Evlilerin doyumları ile ilgili varsayımlara dayanan bu bulgular yaş, cinsiyet veya servet gözetilmeksizin elde edilmiştir. Bununla birlikte, evlilik ve mutluluğun ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olduğu ileri sürülmektedir, çünkü hayatlarında genellikle mutlu olan bireylerin, mutsuz olanlardan daha kolay evlendikleri iyi bilinmektedir (Seligman, 2007). Bu verilere ek olarak, evlilik ile yaşam mutluluğu arasında bağlantı bulamayan araştırmalar da bulunmaktadır (Aysan ve Bozkurt, 2004). Dikmen (1995), medeni durum ile yaşam doyumu arasındaki bağlantıya baktı ve yaşam doyumu ile evlilik süresi arasında bir bağlantı olduğunu bulmuştur. Bu teoriye göre, bir evliliğin uzunluğu arttıkça iş tatmini ve yaşam memnuniyeti de artar. Başka bir çalışmada, sorunlu evliliklerin ve boşanmış ebeveynlerin çocuklarının yaşam doyum düzeylerinin düşük olduğu evrensel geçerlilikle keşfedilmiştir. Ayrıca aile yaşamının insanlar üzerindeki olumlu etkilerinin bir sonucu olarak mutlu duygular oluşturduğu iddia edilmektedir (Yetim, 2001).

Gelir Düzeyi: Yaşam mutluluğu üzerine yapılan çok sayıda araştırmada incelenen bir diğer konu da gelir düzeyidir. Campbell vd. (1976), bireysel gelir seviyeleri ile yaşam mutluluğu arasında bir bağlantı bulmuşlardır. Özellikle işsizliğin bireylerin yaşam doyumlarının düşük olmasına neden olduğu gösterilmiştir (Yetim, 1991). Yükseköğretim öğrencileriyle yapılan bir araştırmaya göre, gelir düzeyi ile yaşam mutluluğu arasında önemli bir ilişki vardır (Moller, 1996). Öğretmenlerle yapılan bir araştırmaya göre, gelir düzeyindeki artışla birlikte yaşam doyumu derecesi de artmaktadır (Doğan ve Moral, 1999). Yıldırım (2017) yaptığı çalışmada gelir düzeyinin yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu bulmuştur (Grün vd., 2010; Naz vd., 2011; Ünal vd., 2001) gelir düzeyinin yaşam doyumu üzerinde

olumlu bir etkisi olduğunu bulmuştur. Ayrıca, birçok araştırma, yaşam mutluluğu ile gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir bağlantı bulamamıştır (Özen vd., 2007; Uslan, 2016). Biswas-Diener ve Diener (2002). Bireysel ve toplumsal gelir düzeylerinin bireylerde ve gruplarda öznel iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırmalara göre, düşük gelirli ülkelerde daha güçlü olmakla birlikte, yüksek sosyal gelir ile öznel iyi oluş arasında bir ilişki vardır. Ayrıca, çalışmanın bulgularından biri de düşük gelirli bireylerin çok daha mutsuz olduklarıdır. Paralarına çok değer veren ve hayatlarını finansal hedeflerine ulaşmaya adayanların, amaçlarına ulaşana kadar diğerlerinden daha mutsuz oldukları belirtilmektedir.

İlgili Araştırmalar

Cramer'e (1999) göre algılanan sosyal destek azaldığında psikolojik rahatsızlık artmakta ve psikolojik bakım arama isteği artmaktadır. Buna karşılık, Vogel ve Wei (2005) çalışmalarında, sınırlı sosyal desteğe sahip olanların daha yüksek düzeyde psikolojik rahatsızlık yaşadıklarını ve bu nedenle psikolojik bakım arama olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmanın bulgularına göre, yaşam doyumu algılanan sosyal destek ile psikiyatrik yardım arama isteği arasında bir aracı işlevi görebilir. Bu bağlamda, psikolojik tedavi alma konusundaki olumlu veya olumsuz görüşler ve dolayısıyla psikolojik yardım arama niyeti ile yaşam doyumu veya bunu başaramamak arasında bağlantı kurulabilmektedir.

Kafetsios'a (2002) göre algılanan sosyal destek özellikle yalnızlığın yordayıcısıdır. Segrin (2003) insanların psikolojik güçlükleri ile sosyal destek arasındaki bağlantı üzerine yaptığı çalışmada bu sorunlardan biri olarak yalnızlığı tanımlamıştır. Ona göre, insanların algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile üzüntü ve yalnızlık gibi psikolojik sorunlar arasında bir bağlantı olduğunu belirtmiştir.

Yeh (2004), sosyal desteğin yetişkin yalnızlığı ve yalnız yaşama üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, bireylerin yaşları büyüdükçe (boşanma, kayıp, ölüm gibi etkenler nedeniyle) sosyal ağları azalmakta ve bu duruma bağlı olarak yalnızlık duyguları yükselmektedir. Yalnız yaşamalarına rağmen, sosyal desteği yüksek olanların anlamlı düzeyde yalnızlık yaşamadıkları belirtilmiştir.

Lunsky (2004), psikiyatrik tedavi görmüş 98 kişiyle bir intihar çalışması gerçekleştirmiştir. Araştırmacılara göre araştırmaya katılan bireyler intiharla ilgili duygusal süreçleri yalnızlık, psikolojik ıstırap, kaygı ve üzüntü olarak tanımladılar.

Araştırmaya göre, yüksek derecede yalnızlık yaşayan bireylerin duygusal destek düzeyleri daha düşük olduğu belirtilmiştir. Ayrıca yalnızlığın intihar girişimlerinde önemli bir risk faktörü olduğu gösterilmiştir.

Kaner (2004), zihinsel engelli çocukların ailelerinin ve işitme engelli çocukların ebeveynlerinin sosyal destek, stres ve yaşam doyumu konusunda nasıl hissettiklerini incelemiştir. Yaşam doyumunun sosyal desteğin tüm alt boyutlarıyla bağlantılı olduğu ve algılanan sosyal destek arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı gösterilmiştir. Ayrıca stres artışının ve sosyal destek eksikliğinin anne babanın yaşam doyumunu etkilediği gösterilmiştir.

Wright (2005), işyerinde yalnızlık ve sosyal destek arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Çalışan istekliliği, işyeri çatışmaları, danışman ve amirlerden iş bazlı yardım ve yalnızlık arasındaki ilişki, farklı meslek kategorilerinden 362 çalışanın katıldığı bir çalışmada incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, işyerinde bireyler arasında ele alınan olumsuz bir duygusal ortam ve sosyal destek eksikliği yalnızlığı şiddetlendirdiği ve sosyal destek düzeyleri yüksek olduğunda çalışanların psikolojik ve sosyal iyilik hallerinin yüksek olduğu ve yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Psikolojik yardım almaya yönelik tutumun psikolojik yardım arama tercihi üzerinde önemli bir etkisi olduğu gösterilebilir; başka bir deyişle, psikolojik yardım arama niyeti, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumdan etkilenmektedir (Dearing vd., 2005; Erkan vd., 2012a; Topkaya, 2011a; Vogel vd., 2007). Çeşitli demografik ve psikolojik özelliklerin (örneğin, algılanan sosyal destek, psikolojik acının miktarı, kendini gizleme ve kendini açma) psikolojik bakım almaya yönelik tutumları etkilediği bulunmuştur (Nam vd., 2013).

Çeşitli araştırmalar algılanan sosyal desteğin artmasının yalnızlığı azalttığını bulmuştur (Yılmaz vd., 2008; Kapkıran, 2016). Aynı zamanda yetersiz sosyal yardımın yaşlılar arasında ölüm riskini artırdığı söylenmektedir (Dhar, 2001). Altıparmak (2009), diğer çalışmalara benzer şekilde (Molzahn ve Gail) huzurevinde yaşayan yaşlıların algıladıkları sosyal destek ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için yapılan çalışmada sosyal destek ile yaşam doyumunda pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Türkiye'de ve yurt dışında yapılan bazı araştırmalarda algılanan sosyal destek, yaşam doyumunu, psikolojik yardım aramaya yönelik tutum ve psikolojik yardım arama niyeti değişkenleri ve bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Erkan

vd., 2012a; Koydemir-Özden, 2010; Vogel vd., 2005). Bununla birlikte, yaşam mutluluğu ile psikiyatrik bakım arama arzusu arasındaki bağlantı hakkında çok az sayıda araştırma vardır. Ancak bu çalışmada açıklanan değişkenler birlikte araştırıldığında herhangi bir araştırma bulunamamıştır. Ancak bazı araştırmaların bulguları, psikiyatrik tedavi arama niyetini etkileyen özelliklerin ve bu değişkenlerin sonuçlarının kültürden kültüre farklılık gösterdiğini göstermektedir (Kim ve Omizo, 2003). Psikolojik yardım arama niyeti ile ilişkisi kültürden kültüre değişen değişkenlerden biri olan algılanan sosyal desteğin, kültürümüzde psikolojik yardım arama niyetini yaşam doyumu ve psikolojik yardım aramaya yönelik tutum yoluyla ne kadar etkilediği belirsizdir. Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, insanların psikiyatrik bakım arama kararlarında algılanan sosyal desteğin etkisi hakkında değerli bilgiler verebilir.

Günlük etkileşimlerde, olumlu duygunun olumsuz duyguya baskın çıkması olarak ifade edilmektedir (Selçuk, 2013). Genel yaşam doyumunda bir azalma, bireyin yaşam zevkinin orantısızlığından kaynaklanabilir. Bu gibi durumlarda, kişi yardım istemektedir. Sosyal destekler stresörleri ortadan kaldıramasa da kaygı düzeylerini düşürerek daha umutlu olmalarına, yönetmelerine ve çözüm bulmalarına yardımcı olabilmektedir ve kişinin güçsüzlük duygusuyla baş etmesine yardımcı olabilmektedir (Baltaş, 2000).

Erkan (2015) huzurevinde kalan yaşlıların depresyon, anksiyete, somatizasyon, yaşam kalitesi ve algılanan sosyal destek düzeylerini, kalmayanlarla karşılaştırmış ve hissedilen sosyal desteğin artmasıyla yaşam kalitesinin arttığını bulmuştur.

Kapcran (2016), yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki bağlantıda moderatör olarak sosyal desteğin etkisini araştırmıştır. Araştırmada, ankete katılan katılımcılar arasında yaşam doyumu ve sosyal destek açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Bireylerin kimlerle yaşadığı ile yalnızlık arasında anlamlı bir fark yoktur; ancak yalnızlık ve yaşam doyumu ile yalnızlık ve sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve sosyal desteğe yalnızlık ve yaşam doyumunun kısmen aracılık ettiği saptanmıştır.

Aydiner Boylu ve Günay'ın (2016) yaşlı bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin yaşam doyumları üzerindeki etkisini araştırdıkları araştırmaya göre, yaşlıların eğitim düzeyi, fiziksel sağlık durumu ve algılanan sosyal destek

değişkenleri yaşlıların yaşam doyumu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduklarını belirtmiştir.

Yıldırım (2017), 405 katılımcı ile üniversite öğrencileri arasında benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve yaşam mutluluğu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Elde edilen bulgulara göre yaşam mutluluğu ile sosyal destek arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Kankaya ve Karadakovan (2017), günlük yaşam aktivite düzeylerinin yaşam kalitesi ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini değerlendirdikleri çalışmalarında, yaşlıların bağımsızlık düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da arttığını bulmuşlardır. İyi oluşun tüm alt boyutlarında ve yaşam kalitesi toplamı arttıkça yaşam doyumunun da arttığı, bağımsızlık arttıkça yaşam kalitesi ve genel iyi oluşun tüm alt boyutlarının da arttığı saptanmıştır.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırmada covid 19 sürecinde, algılanan sosyal desteğe göre yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan tarama yaklaşımına denir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; değişme varsa bunun nasıl olduğu saptanmaya çalışılır (Karasar, 2011).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın grubu 2021-2022 Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyet’inde ikamet eden bireylerden oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleme ise 18 yaş ve üzeri 530 kadın, 470 erkek olmak üzere 1000 katılımcıdan oluşturmaktadır. **Araştırma örnekleminde yer alacak yeterli kişi sayısının belirlenmesi için evreni bilinmeyen örneklem formülü kullanılmı olup, formüle ilişkin detaylar ver gerekli örneklem sayısı aşağıda gösterilmiştir.**

Örneklem sayısı:

n: Örneklem alınacak birey sayısı

p: İncelenen olayın görülüş sıklığı

q: İncelenen olayın görülmeşiş sıklığı

z: Belirli bir anlamlılık düzeyinde, z tablosuna göre bulunan teorik değer

d: Olayın görülüş sıklığına göre kabul edilen örneklem hatasıdır.

$$n = \frac{z_{\alpha}^2 p * q}{d^2} \quad n = \frac{(1.96)^2 * 0.50 * 0.50}{(0.05)^2} = 384$$

Araştırmanın örneklem grubunun seçilmesinde tesadüfi örneklem yöntemlerinden biri olan kolayda örneklem kullanılmıştır. Kolayda örneklem yöntemi ile araştırmacı en yakın ve ulaşılabilir gruba ulaşır (Kılıç, 2013).

Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1’de belirtmiştir.

Katılımcılara Ait Bilgiler

Tablo 1.

Katılımcıların Tanılayıcı Özelliklere Göre Dağılımı

		F	%
Cinsiyetiniz nedir?	Kadın	530	53,00
	Erkek	470	47,00
Yaşınız?	18-24	436	43,60
	25-30	308	30,80
	31-36	167	16,70
	37 ve üzeri	89	8,90
Eğitim durumunuz nedir?	İlkokul	65	6,50
	Lise	123	12,30
	Önlisans	305	30,50
	Lisans	466	46,60
Medeni Durumunuz?	Diğerleri	41	4,10
	Bekar	555	55,50
	Evli	445	44,50
Gelir Durumunuz?	Düşük	283	28,30
	Orta	620	62,00
	Yüksek	97	9,70
Kiminle yaşıyorsunuz?	Ailemle	735	73,50
	Arkadaşımla	138	13,80
	Yalnız	127	12,70
Total		1000	100

Tablo incelendiğinde, %53'ü kadın ve %47 ise erkek katılımcı bulunmaktadır. 18-24 yaş arası %43,6, 25-30 yaş arası %30,8, 31-36 yaş arası %16,7 ve 37 ve üzeri %9 katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların %6,5'i ilkokul, %12,3'ü lise, %30,5'i önlisans, %46,6'sı lisans ve %4,1' diğerleri olarak eğitim görmüştür. %55 bekar, %44,5 ise evli katılımcıdır. %28,3 düşük, %62 orta ve %9,7 yüksek gelire sahip katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların %73,5'i ailemle, %13,8 arkadaşımıyla, %12,7 ise yalnız yaşadıklarını ifade etmiştir.

Veri Toplama Araçları

Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ), UCLA Yalnızlık Ölçeği V3 ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgi formunda cimsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu ve kiminle yaşadığını içeren toplam 6 soru yer almaktadır. Katılımcılardan daha gerçekçi yanıtlar alabilmek için kimlik bilgilerine yer verilmemiştir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ASDÖ)

Araştırmada kullanılan ölçek, Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (Akt: Çetinkaya ve Korkmaz, 2019) tarafından 1988 yılında geliştirilmiştir. Türkçe uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Doğan ve Arkar tarafından 1995 yılında yapılmıştır. Ölçek aile, arkadaş ve özel bir insan desteğini kapsayıp 3 gruba ayrılmıştır ve her grup 4 tane maddeden oluşmaktadır. Katılımcılara sorular, 6'lı likert tipi ölçekle 1 (Hiçbir zaman) ve 6 (Her zaman) arasında değişen maddelerden uygun olanı işaretlemeleri istenmek suretiyle sorulmuştur. Algılanan sosyal destek ölçeğinin geçerliliğini test etmek için yapılan açımlayıcı faktör analizine göre; özel bir insan desteği boyutu altında 1, 2, 5 ve 10. maddeler yer almakta, aile desteği boyutu altında 3, 4, 8 ve 11. maddeler yer almakta ve arkadaş desteği boyutu altında ise 6, 7, 9 ve 12. maddeler yer almaktadır. Ölçek güvenilirliği için ise 0.89 Cronbach Alpha değeri olarak tespit edilmiştir (Doğan ve Arkar, 1995).

UCLA Yalnızlık Ölçeği V3 UCLA

Yalnızlık Ölçeği (Ucla lonelines scale), Russell (1996) tarafından katılımcıların yalnızlık derecelerini ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek 4'lü likert tipi bir yapıdadır ve 1-Hiç, 4-Her zaman şeklinde puanlanmıştır. "Ne sıklıkla arkadaşlıktan yoksun hissediyorsunuz?" ve "Ne kadar sıklıkla başvurabileceğin kimse olmadığını düşünüyorsun?" şeklinde 20 madde içeren ve tek boyutlu bir yapıdadır. Puan arttıkça kişinin yalnızlık derecesi de artmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.89 ile 0.94 arasında değişmektedir. Test-tekrar test güvenilirliği açısından 1 yıllık bir süre boyunca yüksek derecede güvenilir olduğunu

göstermiştir ($r = .73$). 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20. maddeler ters puanlanmaktadır. İlk ölçek çalışması Russel tarafından 1980 yılında yapılmış ve Demir (1989)'tarafından Türkçe'ye uyarlanarak Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. 1980 yılında yapılan ilk ölçek çalışmasının bazı maddeleri anlamadığı için Russel tarafından 1996 yılında ölçeğin üçüncü sürümü olan UCLA Yalnızlık Ölçeği V3 geliştirilmiş ve çalışmada Russell (1996) tarafından geliştirilen bu ölçek kullanılmıştır. Bu çalışmadaki faktör analizi sonucu bulgular bölümünde sunulmuştur ve Cronbach Alpha değeri 0.93 olarak elde edilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin 1985 yılında Yaşam Doyumu Ölçeğini geliştirilmişlerdir. Özgün ölçek İngilizcedir. Tek faktörlü yapıda ve 5 maddeden oluşmaktadır. Türkiye koşullarında geçerlik ve güvenirliğini 1991 yılında Köker, 1993 yılında Yetim ve 2016 yılında da Dağlı, Gökalp tarafından yapılmıştır. Dağlı ve Gökalp çalışmasında İngilizce ve Türkçe formun aynı anlamı taşıyıp taşımadığını belirleyebilmek için ölçekleri iki hafta arayla bir grup öğretmene uygulamış, Pearson Korelasyon Katsayısını 0,92 olarak bulmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık değeri 0,88 ve test- tekrar test güvenirliği 0,97'dir. Ölçek bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumunu belirleyebilmek amacıyla Likert tipte geliştirilmiştir. Ölçekteki maddeler; "1: Hiç katılmıyorum, 2: Çok az katılıyorum, 3: Orta düzeyde katılıyorum, 4: Büyük oranda katılıyorum, 5: Tamamen katılıyorum" olarak puanlandırılmaktadır.

Verilerin Toplanma Süreci

Bu araştırma için veriler toplanmadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na 07.10.2021 tarihinde başvurulmuş, YDÜ/SB/2021/1098 sayılı etik izin alınmıştır. **Kasım 2021- Ocak 2022 tarihleri arasında pandemi devam ettiği için ölçekler ve kişisel bilgi formu, katılımcı bilgilendirme ve onam formları katılımcılara Google Forms ile çevrimiçi olarak iletilmiş ve araştırma için gerekli veriler toplanmıştır.** Araştırmaya katılım için gönüllülük esas alınmıştır.

Veri Analizi

Araştırmada betimsel verilerin analizi yüzde, frekans, ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri ilgili normallik varsayımı basıklık ve çarpıklığa dair veriler ile değerlendirme yapılmıştır. Basıklık- çarpıklık kat sayılarının +1,5 ve 1,5 yer aldığı durumlarda normal dağılım kabul edilmektedir

(Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu araştırmada da arpıklık basıklık +1,5 ve -1,5 aralığında olduğu için parametrik testler kullanılmasına karar verilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2.

Algılanan Sosyal Destek, UCLA Yalnızlık ve Yaşam Doyum Puanlarına Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ss	arpıklık		Basıklık	
					Z	SH	z	SH
ASDÖ	1000	12,00	84,00	22,00	-0,21	0,07	-1,32	0,15
UCLA Yalnızlık	1000	29,00	89,00	14,42	0,38	0,07	0,82	0,15
Yaşam Doyum	1000	5,00	25,00	5,31	0,10	0,07	-1,04	0,15

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, UCLA Yalnızlık ve Yaşam Doyum Ölçeği puanlarının demografik özelliklere göre incelenirken fark testlerinde 2’den fazla gruplu analizlerde ANOVA, 2’li gruplarda ise Bağımsız Gruplar t-testi uygulanmıştır. Bu değişkeler arasındaki ilişkilerde ise Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Varyansın homojenliği varsayımı Levene testi kullanılarak test edilmiş, parametrik testlerde post hoc testler olarak Scheffe ve Tamhane’t2 tercih edilmiştir. Verilerin analizi SPSS 22 paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM IV

Bulgular

Bu bölümde algılanan sosyal destek,yalnızlık ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine ait bulgular yer almaktadır.

Tablo 3.

Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek, UCLA Yalnızlık ve Yaşam Doyum Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort	Ss	T	P
UCLA	Kadın	530	54,84	13,62	-5,01	0,00
Yalnızlık	Erkek	470	59,37	14,93		
Yaşam Doyum	Kadın	530	13,88	5,09	7,26	0,00
	Erkek	470	11,49	5,27		
Özel Bir İnsan	Kadın	530	19,95	7,25	7,67	0,00
	Erkek	470	16,32	7,66		
Aile Desteği	Kadın	530	18,89	7,13	6,25	0,00
	Erkek	470	15,97	7,59		
Arkadaş Desteği	Kadın	530	18,83	7,20	6,89	0,00
	Erkek	470	15,63	7,44		
ASDÖ Toplam	Kadın	530	57,67	20,79	7,14	0,00
	Erkek	470	47,91	22,20		

Tablo incelendiğinde, cinsiyete göre UCLA yalnızlık, yaşam doyumu, algılanan sosyal destek alt boyutları ve algılanan sosyal destek toplam puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Bununla birlikte kadınların yaşam doyumu, algılanan sosyal destek alt boyutları ve algılanan sosyal destek toplam puan ortalaması erkeklerin puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Ancak erkeklerin UCLA yalnızlık puan ortalaması kadınların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.

Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek, UCLA Yalnızlık ve Yaşam Doyum Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş	N	Ort	Ss	F	P
Yaşam Doyum	18-24	436	14,61	4,59		
	25-30	308	11,5	5,28	43,66	0,00
	31-36	167	9,99	5,44		
	37 ve üzeri	89	13,2	5,08		
UCLA Yalnızlık	18-24	436	52,67	11,91		
	25-30	308	58,66	14,02		
	31-36	167	65,16	16,36	35,68	0,00
	37 ve üzeri	89	56,85	15,44		
Özel Bir İnsan	18-24	436	21,29	6,14		
	25-30	308	16,44	7,60		
	31-36	167	13,66	7,97	56,78	0,00
	37 ve üzeri	89	18,16	7,84		
Aile Desteği	18-24	436	20,23	6,27		
	25-30	308	15,85	7,45		
	31-36	167	13,51	7,79	45,29	0,00
	37 ve üzeri	89	17,51	7,62		
Arkadaş Desteği	18-24	436	19,77	6,45		
	25-30	308	15,8	7,44		
	31-36	167	13,51	7,76	38,11	0,00
	37 ve üzeri	89	17,81	7,61		
ASDÖ Toplam	18-24	436	61,29	17,76		
	25-30	308	48,08	22,00		
	31-36	167	40,69	23,36	49,47	0,00
	37 ve üzeri	89	53,47	22,49		

Tablo incelendiğinde, yaşa göre yaşam doyumu, UCLA yalnızlık, algılanan sosyal destek alt boyutları ve algılanan sosyal destek toplam puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Bununla birlikte 18-24 yaş arasındaki katılımcıların yaşam doyum puanlarının 31-36 yaş katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. 31-36 yaş arasındaki katılımcıların UCLA yalnızlık

puanlarının 18-24 yaş katılımcılardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. 18-24 yaş arasındaki katılımcıların algılanan sosyal destek alt boyutları ve algılanan sosyal destek toplam puanlarının 31-36 yaş katılımcılarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 5.

Katılımcıların Medeni Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek, UCLA Yalnızlık ve Yaşam Doyum Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Medeni	N	Ort	Ss	t	P
Yaşam Doyum	Bekar	555	14,10	4,86		
	Evli	445	11,07	5,37	9,24	0,00
UCLA	Bekar	555	53,41	12,23		
	Evli	445	61,41	15,67	-8,82	0,00
Özel Bir İnsan	Bekar	555	20,48	6,62		
	Evli	445	15,45	7,96	10,67	0,00
Aile Desteği	Bekar	555	19,60	6,57		
	Evli	445	14,91	7,75	10,15	0,00
Arkadaş Desteği	Bekar	555	19,18	6,77		
	Evli	445	15,02	7,69	8,96	0,00
ASDÖ Toplam	Bekar	555	59,26	19,01		
	Evli	445	45,38	23,05	10,21	0,00

Tablo incelendiğinde, medeni durumuna göre yaşam doyumu, UCLA yalnızlık, algılanan sosyal destek alt boyutları ve algılanan sosyal destek toplam puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Bununla birlikte bekarların yaşam doyumu, algılanan sosyal destek alt boyutları ve algılanan sosyal destek toplam puan ortalaması evlilerin puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Ancak evlilerin UCLA yalnızlık puan ortalaması bekarların puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 6.

Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek, UCLA Yalnızlık ve Yaşam Doyum Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim	N	Ort	Ss	F	P
Yaşam Doyum	İlkokul	65	7,57	3,50		
	Lise	123	9,7	4,08		
	Önlisans	305	12,66	5,37	43,55	0,00
	Lisans	466	14,03	5,03		
	Diğerleri	41	16,41	3,94		
UCLA Yalnızlık	İlkokul	65	69,91	10,79		
	Lise	123	65,63	10,60		
	Önlisans	305	57,00	14,56	39,26	0,00
	Lisans	466	53,61	13,65		
	Diğerleri	41	48,49	13,28		
Özel Bir İnsan	İlkokul	65	10,46	5,24		
	Lise	123	13,04	6,66		
	Önlisans	305	18,19	7,50	53,67	0,00
	Lisans	466	20,24	7,05		
	Diğerleri	41	23,85	4,58		
Aile Desteği	İlkokul	65	10,03	4,91		
	Lise	123	12,61	6,18		
	Önlisans	305	17,84	7,63	47,13	0,00
	Lisans	466	19,22	6,89		
	Diğerleri	41	22,34	5,42		
Arkadaş Desteği	İlkokul	65	10,14	5,04		
	Lise	123	12,77	6,32		
	Önlisans	305	17,42	7,48	43,45	0,00
	Lisans	466	19,01	7,00		
	Diğerleri	41	22,49	5,86		
ASDÖ Toplam	İlkokul	65	30,63	14,91		
	Lise	123	38,42	18,51		
	Önlisans	305	53,46	22,01	51,33	0,00
	Lisans	466	58,47	20,15		

Diğerleri	41	68,68	14,84
-----------	----	-------	-------

Tablo incelendiğinde, eğitim durumuna göre yaşam doyumu, UCLA yalnızlık, algılanan sosyal destek alt boyutları ve algılanan sosyal destek toplam puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Bununla birlikte diğerler eğitim düzeylerinin yaşam doyum, algılanan sosyal destek alt boyutları ve algılanan sosyal destek toplam puan ortalaması ilkökul puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Ancak ilkökul katılımcılarının UCLA yalnızlık puan ortalaması diğerlerin puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 7.

Katılımcıların Algılanan Sosyal Destek, UCLA Yalnızlık ve Yaşam Doyum Ölçek Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6
r	1					
p						
Özel Bir İnsan	N 1000					
r	,896**	1				
p	0,00					
Aile Desteği	N 1000	1000				
r	,921**	,932**	1			
p	0,00	0,00				
Arkadaş Desteği	N 1000	1000	1000			
r	,967**	,970**	,979**	1		
p	0,00	0,00	0,00			
ASDÖ	N 1000	1000	1000	1000		
r	,782**	,740**	,751**	,780**	1	
p	0,00	0,00	0,00	0,00		
Yaşam Doyum	N 1000	1000	1000	1000	1000	1000
r	-,774**	-,825**	-,789**	-,819**	-,779**	1
p	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
UCLA Yalnızlık	N 1000	1000	1000	1000	1000	1000

** $p<0,01$

Tablo incelendiğinde, özel bir insan puanları ile aile desteği ($r=0,896$; $p<0,01$), arkadaş desteği ($r=0,921$; $p<0,01$), ASDÖ toplam ($r=0,967$; $p<0,01$), yaşam doyum ($r=0,782$; $p<0,01$) ve UCLA yalnızlık ($r=-0,774$; $p<0,01$) puanları arasında güçlü düzeyde ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 8.

Katılımcılarda UCLA Yalnızlık ve Yaşam Doyumunun Algılanan Sosyal Destek Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	B	T	P
(Sabit)	80,86	3,54		22,79	0,00
UCLA Yalnızlık	-0,82	0,04	-0,53	-20,19	0,00
Yaşam doyum	1,49	0,11	0,36	13,50	0,00
R=0,850	R ² =0,722	F(2;997)=1293,73		p<0,01	

Bağımlı değişken=Algılanan sosyal destek

Tablo incelendiğinde, katılımcılarda UCLA yalnızlık düzeyinin algılanan sosyal desteği negatif yönde ($\beta=-0,53$; $p<0,01$), yaşam doyum ise algılanan sosyal desteği pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır ($\beta=0,36$; $p<0,01$). Katılımcılarda algılanan sosyal destek değişiminin %85 UCLA yalnızlık ve yaşam doyum tarafından açıklanmıştır.

BÖLÜM V

Tartışma

Bu araştırmada Covid-19 sürecinde, algılanan sosyal desteğe göre yalnızlık ve yaşam doyumunu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı araştırılmıştır. Bu hedefler doğrultusunda algılanan sosyal destek, yalnızlık ve yaşam doyumunu arasındakiler ilişkiler incelenmiştir.

Araştırmanın ilk bulgusunda, UCLA yalnızlık, yaşam doyum ve algılanan sosyal destek düzeylerinin cinsiyete göre değiştiği tespit edilmiştir. Kadınların yaşam doyum ve algılanan sosyal destek düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca erkeklerin UCLA yalnızlık düzeyleri kadınlardan daha yüksek olduğu da gözlenmiştir. Alan yazında bu araştırmada ulaşılan sonucu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Dost (2007) tarafından yapılan bir araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri cinsiyet, algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik konum, geleceğe yönelik beklenti, sosyal destek ve yalnızlık faktörlerine göre farklılık göstermektedir. Karakuş (2012) ve Gürses vd. (2011) yapmış oldukları çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda Atlı vd. (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada da erkek katılımcıların yalnızlık düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Çelik vd. (2017) ve Elkin (2017) tarafından yapılan başka bir araştırmada ise kız ve erkek katılımcıların yalnızlık düzeylerinin benzer olduğu belirtilmiştir. **Bu kapsamda cinsiyet durumuna göre algılanan sosyal destek, yalnızlık ve yaşam doyum düzeyleri üzerinde farklı sonuçlara ulaşıldığı düşünülmektedir.**

Araştırmada, yaşa göre UCLA yalnızlık, yaşam doyum ve algılanan sosyal destek düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. 18-24 yaş arasındaki katılımcıların yaşam doyum ve algılanan sosyal destek düzeylerinin 31-36 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. 31-36 yaş arası katılımcıların UCLA yalnızlık düzeyleri ise 18-24 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında yapılan çalışmaların tutarlı sonuçlara ulaştığı görülmüştür. Orzeck ve Rokach (2004), Lorene ve Quay (2002) ve Saviko vd. (2005) yalnızlık ve yaşam doyum etkisini inceledikleri çalışmaların bulguları, bu çalışma sonucu ile tutarlılık göstermektedir. Farklı çalışmalarda da Kozaklı (2006) yaşın yalnızlık düzeyine etkisinin incelediği bir çalışmada yaş arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığını

saptamıştır. Le Roux ve Connors (2001) yaptıkları çalışmada yaşın yalnızlık düzeyleri üzerinde bir etkisi olmadığını belirtmiştir. Bazı çalışmalarda yaş ile algılanan sosyal destek arasında ilişki bulunmazken bazılarında yaş arttıkça algılanan sosyal desteğin arttığı bildirilmiştir (Sertbaş vd., 2004; Kozaklı, 2006). **Alan yazında yapılan çalışmalar bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.**

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, UCLA yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek düzeylerinin medeni duruma göre değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte bekarların algılanan sosyal destek ve yaşam doyum düzeyleri evlilerden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ancak evlilerin UCLA yalnızlık düzeyleri bekarlardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde Dikmen (1995) yaptığı çalışmada, medeni durum ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve yaşam doyumu ile evlilik süresi arasında ilişki olduğu bulmuştur. Başka bir çalışmada, sorunlu evliliklerin ve boşanmış ebeveynlerin çocuklarının yaşam doyum düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca aile yaşamının insanlar üzerindeki olumlu etkilerinin bir sonucu olarak mutlu duygular oluşturduğu iddia edilmektedir (Yetim, 2001). **Literatürde yapılan çalışmalar bu çalışmanın bulguları ile tutarlılık göstermektedir.**

Araştırmada eğitim durumuna göre UCLA yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte diğer eğitim düzeylerine sahip olan bireylerin algılanan sosyal destek ve yaşam doyum düzeyleri ilkokuldan mezun olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Ancak ilkokul katılımcıların UCLA yalnızlık düzeylerinin diğerlerinin düzeylerinden daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatürde yapılan çalışmaların tutarlı sonuçlara ulaştığı gözlenmiştir. Altun vd. (2017) ve Yılmaz vd. (2008) yapmış oldukları çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini analiz ettikleri sınıf değişkenine göre farklılıklar bulmuştur. Yapılan araştırmalarda çocukların birinci sınıfta yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu, ikinci ve üçüncü sınıflarda yalnızlık düzeylerinin arttığı dördüncü sınıfta yalnızlık düzeylerinde azalma olduğu görülmüştür. Bu sonucun araştırma bulgularıyla uyumlu olduğu görülmüştür. Sarıçam (2011) üniversitelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerle yaptığı çalışmada sınıf değişkeni ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı farklılıklar bulmuştur ancak birinci sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu ve ikinci sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur. Öğrenim görülen eğitim düzeyi

yükseldikçe yalnızlık düzeylerinin de arttığını, sınıf düzeyi düştükçe yalnızlık düzeylerinin de arttığını belirtmiştir. Diğer eğitim düzeyine sahip olan bireylerin algılanan sosyal destek ve yaşam doyum düzeylerinin ilkokuldan mezun olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde Unsar vd. (2009) yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin sosyal destek algıları ile öğrenim gördükleri sınıf arasında önemli bir farklılık olduğunu belirtmektedir. Bulgulara göre, öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça algılanan sosyal destek düzeyleri de artmaktadır. Alan yazında yapılan çalışmalar bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırmanın önemli bulgusunda, algılanan sosyal destek, yaşam doyumu ve UCLA yalnızlık düzeyleri arasında güçlü düzeyde ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Araştırmada, katılımcılarda UCLA yalnızlık düzeyinin algılanan sosyal desteği negatif yönde, yaşam doyum düzeylerinin ise algılanan sosyal desteği pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu alan yazında yapılan çalışmaların sonuçları ile tutarlılık göstermektedir (Akar ve Sarı, 2004; Yeh, 2004; Wriht, 2005). Çalışmanın bulguları literatürdeki başka araştırmalarla da desteklenmektedir. Bu çalışmalardan biri olan Taşdemir'e (2016) göre gençlerin yalnızlık ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca gençlerin algıladıkları sosyal destek arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı gösterilmiştir. Elkin (2017) ve Kozaklı (2006) çalışmalarında üniversite öğrencilerinde yalnızlık ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Konuyla ilgili birçok araştırma yalnızlık ile genel olarak algılanan sosyal destek düzeyi arasında ilişkiler olduğunu belirtilmiştir. (Yılmaz vd., 2008).

Sonuç olarak, bu çalışma küçük bir örneklem üzerinden Covid-19 sürecinde algılanan sosyal desteğe göre yalnızlık ve yaşam doyumu üzerindeki etkinliğe ilişkin veriler sunan az sayıdaki çalışmadan biridir. Gelecekte, bu konuda toplumun daha geniş bir kesimini hedefleyen araştırmalara ihtiyaç duyulacaktır. Bu çalışmanın bulguları ışığında toplumun farklı kesimlerinin algılanan sosyal destek gereksinimleri ile yaşam doyumları ve yalnızlık arasındaki farklılıkların sosyo-demografik değişkenleri dikkate alınarak daha fazla araştırılması önerilir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar

Araştırma kapsamında istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular aşağıda maddeler halinde listelenmiştir.

Cinsiyete göre UCLA yalnızlık, yaşam doyumu, algılanan sosyal destek alt boyutları ve algılanan sosyal destek toplam puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bununla birlikte kadınların yaşam doyum ve algılanan sosyal destek toplam puan ortalaması erkeklerin puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksektir.

Yaşa göre yaşam doyumu, UCLA yalnızlık, algılanan sosyal destek alt boyutları ve algılanan sosyal destek toplam puan ortalamalarında anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bununla birlikte 18-24 yaş arasındaki katılımcıların algılanan sosyal destek ve yaşam doyum puanlarının 31-36 yaş arası katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Medeni duruma göre yaşam doyumu, UCLA yalnızlık, algılanan sosyal destek alt boyutları ve algılanan sosyal destek toplam puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bununla birlikte bekarların yaşam doyum, algılanan sosyal destek alt boyutları ve algılanan sosyal destek toplam puan ortalaması evlilerin puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Eğitim durumuna göre yaşam doyumu, UCLA yalnızlık, algılanan sosyal destek alt boyutları ve algılanan sosyal destek toplam puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bununla birlikte diğer eğitim düzeylerinin yaşam doyum, algılanan sosyal destek alt boyutları ve algılanan sosyal destek toplam puan ortalaması ilkokul puan ortalamasından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmada elde edilen sonuçlarda özel bir insan puanları ile aile desteği, arkadaş desteği, ASDÖ toplam, yaşam doyum ve UCLA yalnızlık puanları arasında güçlü düzeyde ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Katılımcılarda UCLA yalnızlık düzeyinin algılanan sosyal desteği negatif yönde, yaşam doyumunun ise algılanan sosyal desteği pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

Öneriler

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Çalışmada algılanan sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif; yalnızlık düzeyleri arasında negatif ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu durum algılanan sosyal destek düzeylerinin artırılması ile yaşam doyumu düzeylerinin artacağını ve yalnızlık düzeylerinin azalacağını düşündürmektedir. Bu bağlamda, bireylerin algılanan sosyal destek düzeylerinin artırılmasına yönelik grupla veya bireysel psikoeğitim programlarının düzenlenmesi önerilebilir.

Bireylerin yalnızlık düzeylerinin azaltılmasına ve yaşam doyumu düzeylerinin artırılmasına yönelik çok boyutlu eğitim programları, seminerler ve kriz yönetimi politikalarını içeren eylem planlarının hazırlanması önerilebilir.

Okul psikolojik danışmanları, rehberlik hizmetleri aracılığıyla bireylerde sosyal destek ve yaşam doyum ile ilgili problemleri tespit edebilir ve bu sorunların gelişimindeki etkisini inceleyebilir.

Devlete Yönelik Öneriler

Covid-19 sürecinin uzaması ve artan ölümlerin sonucunda ortaya çıkabilecek psikolojik problemlerin önlenmesi adına okullarda, kamu kuruluşlarında ve sivil toplum örgütlerinde yer alan psikolojik danışma merkezlerinin sayısının artırılması gerekmektedir. Psikolojik danışma merkezlerinin yardımıyla, bireylerdeki yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin belirlenmesi ve olası negatif etkilerinin önlenmesinin daha kolay hale geleceği düşünülmektedir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Gelecekte, bu konuda toplumun daha geniş bir kesimini hedefleyen araştırmalara ihtiyaç duyulacaktır. Bu çalışmanın bulgularına dayalı olarak toplumun farklı kesimlerinin algılanan sosyal destek ihtiyaçları ile yaşam doyumları ve yalnızlık arasındaki farklılıkların daha fazla sosyo-demografik değişken (covid geçirme, psikiyatrik yardım alma, beraber yaşanılan kişi vb.) açısından değerlendirilerek araştırılması önerilebilir.

Yaşam doyumu, yalnızlık ve algılanan sosyal destek süreçlerini daha iyi tanımak ve etkilerini görebilmek amacıyla yapılacak olan çalışmalar oldukça

önemlidir. Bu nedenle daha geniş örneklemeler üzerinde karşılaştırmalı çalışmaların yapılması önerilebilir.

Kaynakça

- Ak, Ö. (2020). Soğuk Algınlığından Küresel Salgına. *Küresel Kabus*.
- Aksüllü, N. ve Doğan, S. (2004). Huzurevinde ve Evde Yaşayan Yaşlılarda Algılanan Sosyal Destek Etkenleri ile Depresyon Arasındaki İlişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5, 76-85.
- Altay, M. (2007). *Okul Yöneticilerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Tokat.
- Altıparmak, S. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3), 159 – 164.
- Altun, Ö. Ş., Karakaş, S. A., Okanlı, A., Olçun, Z., Yurttaş, A. ve Bolat, M. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile yalnızlık duyguları arasındaki ilişki. *Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi*, 9, 17-32.
- Arıcıoğlu, A. (2008). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve kişilerarası iletişim ilişkisi: Öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(30), 27-43.
- Arslantaş, H., Dereboy, İ.F., Aştı, N., ve Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Bunu Etkileyen Faktörler. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17-23.
- Atli, A., Keldal, G. ve Sonar, O. (2015). Üniversite öğrencilerinin yabancılaşma ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 149- 160.
- Avşaroğlu, S., Deniz, M. E. ve Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu, iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14, 115- 129
- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004). *Okul psikolojik danışmanlarının yaşam Doyumu, stresle Başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri*: İzmir İli Örnekleme. X. U.

- Balaban, E. (2015). *Çocuk Destek Merkezlerinde Kalan 12 - 18 Yaş Arasındaki Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Değişkenleri ile İlişkilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baltacı, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15(4), 73-82.
- Baştürk, D. (2002) *Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Algılanan Sosyal Desteğin Akademik Başarı Üzerine Etkisi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Bozkurt, Y., Zeybek, Z. ve Aşkın, R. (2020). Covid-19 pandemisi: psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. İstanbul Ticaret Üniversitesi *Sosyal Bilimler Dergisi*, 19 (37), 304-318.
- Braun, P. M. (1977). Psychological well being and location in the social structure. Doctoral Dissertation, *University Of Southern California*, USA.
- Brewin, C. R., Andrews, B. ve Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748–766.
- Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı 3, s. 82-90.
- Cacioppo, S., Grippo, A.J., London, S., Goossens, L. ve Cacioppo, J.T. (2015). Loneliness : Clinical Import and Interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2): 238- 249.
- Campbell, A., Converse, P. E., ve Rodgers, W. L. (1976). (The quality of American life Perceptions, evaluations, and satisfaction. New York: *Russell*.
- Cao, W. ,Fang, Z.,Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. ve Zheng, J. (2020). The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934.
- Cascella, M., Michael, R., Abdul, A., Scott, C., Dulebohn ve Raffaella D. (2021). Features, Evaluation, and Treatment of Coronavirus (COVID19). in StatPearls. Treasure Island (FL): *StatPearls Publishing*.
- Cecchetto, C., Aiello, M., Gentili, C., Ionta, S. ve Osimo, S. A. (2021). Increased emotional eating during COVID-19 associated with lockdown, psychological and social distress. *Appetite*, 160, 105122.

- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357 .
- Cramer, K. M. (1999). Psychological Antecedents to Help-Seeking Behavior: A Reanalysis Using Path Modeling Structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 381–387
- Çebi, E. (2009). *University Students' Attitudes toward Seeking Psychological Help: Effects of Perceived Social Support, Psychological Distress, Prior Help-Seeking Experience and Gender*. Unpublished master thesis, Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415 – 431.
- Çelik, O. B., Kurtipek, S., Yenel, F. ve İlhan, E. L. (2017). Sport and loneliness in university students. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 17 (2), 238-242.
- Çetin, I., Aca, Z., Baysal, B. ve Şenaras, A. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, yalnızlık ve özsaygı düzeylerinin faktör analizi ile incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (46), 13-27.
- Çivilidağ, A. (2003). *Anadolu Lisesi ve Özel Lise Öğretmenlerinin İş Tatmini, İş Stresi ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bir Analiz*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demirli, A. ve Demir, A. (2014). The role of gender, attachment dimensions, and family environment on loneliness among Turkish university students. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 24(1), 62-75.
- Dhar, H.L. (2001). Gender, aging, health and society. *The Journal of the Association of Physicians of India*, 49, 1012 – 1020.
- Diener, E., Emmors, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75. Doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener, E., ve Seligman, M. E. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Dockery, A. M. (2003). Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian Surveys. *Unpublished Mimeo*.

- Doğan, B. ve Moralı, S. (1999). Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları İle Yaşam ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıklarıyla İncelenmesi. *C. Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 16- 27.
- Dorahy, M., J., Lewis, C., A., Schumaker, J., F., Akuamoah-Boateng, R., Duze, M.C. ve Sibiya, T. E. (2000). Depression and life satisfaction among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi University Students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(4), pp. 569–580.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Dunst, C. J., ve Trivette, C. M. (1986). Mediating influences of social support: personal, family, and child outcomes. *American Journal of Mentol Deficiency*, 90(4), 403-417.
- Dykstra, P. A. (2009). Older adult loneliness: myths and realities. *European Journal of Ageing*, 6(2), 91-100.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Elkin, N. (2017). Sağlık bilimleri yüksekokulu öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık durumlarının değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7 (2), 89-96.
- Erdoğdu, Y., Koçoğlu, F. ve Sevim, C. (2020). COVID-19 pandemisi sürecinde anksiyete ile umutsuzluk düzeylerinin psikososyal ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 1-14.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir- Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012a). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Düzeylerinin Yordanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12 (1), 25 - 42.
- Ernst, J. M. ve Cacioppo, J. T. (1999). Lonely Hearts: Psychological Perspectives on Loneliness. *Applied and preventive psychology*, 8 (1): 1-22.
- Feridun, K. ve Birol, Z. N. (2018). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(6), 1793-1802.
- Geçtan, E. (1994). İnsan olmak. İstanbul: *Remzi Kitabevi*.

- Görgü, E. (2005). *3-7 Yaş Arası Otistik Çocuğa Sahip Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Greenidge, W. L., Daire, A. P., & Lewis, S. (2011). The Role of Outcome Expectations, Social Stigma, and Perceived Social Support in the Attitudes towards Seeking Counseling of Caribbean Clients. http://www.counseling.org/resources/library/vistas/2011-vonline/article_74.pdf adresinden ulaşılmıştır.
- Grün, C., Hauser, W. ve Rhein, T. (2010). Is any job beter than no job? Life satisfaction and re-employment. *Journal of Labor Research*, 31, 285-306.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul .
- Gürcan, N. (2018). *Üniversitedeki kız öğrencilerin yeme tutumlarının yaşam doyumu ve çocukluk çağı travmaları ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürses, A., Merhametli, Z.R., Şahin, E., Güneş, K. ve Açıkyıldız, M. (2011). Psychology of loneliness of high school students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2578–2581.
- Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S. ve Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*, 10(7), 1206–1212.
- Kaba, İ. ve Erol, M. (2018). Ergenlerin yaşam doyumlarının incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*; 5: 52- 63.
- Kafetsios, K. (2002). Attachment, Social Support And Well-being Across The Life-span:Independent And Combined Effects. 11. International Conference On Personel Relationships poster, Halifax, Canada.
- Kahriman, İ. ve Yeşilçiçek, K. (2007). Karadeniz Teknik Üniversitesi Trabzon Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Aile ve Arkadaşlarından Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(1), 10-21.

- Kaner, (2004). *Engelli çocukları olan ana-babaların stres, sosyal destek ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri.
- Kapıkıran, Ş. (2016). Yaşlılarda yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Sosyal desteğin aracılık rolünün sınanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 9 (Haziran), 13 – 25.
- Karakış, S. (2019). *Kamu hastanelerinde çalışan hemşirelerin afetlere hazır oluşluk durumları ve psikolojik sağlamlıkları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Journal of Society & Social Work*, 23 (2), 33-46.
- Karal, E.ve Biçer, B. G. (2020). Salgın hastalık döneminde algılanan sosyal desteğin bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1),129-156.
- Kaşık, D. Z. (2009). *Ergenlerde Karar Verme Stilleri ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Sosyal Yetkinlik Beklentisi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya
- Kaymaz, K., Eroğlu, U. ve Sayılar, Y. (2014). Effect of Loneliness at Work on the Employees Intention to Leave. *Isgec the Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 16 (1): 38-53.
- Kazak, A. E. ve Marvin, R. S. (1984). *Differences, difficulties and adoption: Stress and social networks in families with handicapped child*. Family Relations, 33, 67-77.
- Kaziasty, K. (2005). Social Support and Traumatic Stress. *The National Center For Post Traumatic Stress Disorder Research Quarterly*, 16(2), 1-8.
- Kılıç, S. (2013). Örneklem Yöntemleri. *Journal of Mood Disorders*, 3(1).
- Kılınç, H. ve Seher, A. (2005). Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, Cilt 38, Sayı 2, s. 69- 88.
- Koç, Ç.B. (2013). *Konut sektöründe beyaz yaka çalışanların iş doyumu ve duygusal zekalarının yaşam doyumları üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana bilim Dalı Endüstri ve Örgüt Psikolojisi Programı, İstanbul.

- Koydemir, Ö.S. (2010). Self-aspects, Perceived Social Support, Gender, and Willingness to Seek Psychological Help. *International Journal of Mental Health*, 39 (3), 44-60
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Lai, C.C., Wang, C.Y. ve Wang, Y.H. (2020). Global epidemiology of coronavirus disease 2019 (COVID19): disease incidence, daily cumulative index, mortality, and their association with country healthcare resources and economic status. *Int J Antimicrob Agents*, Mar 19;105946.
- Lakey, B. ve Cronin, A. (2008). *Low social support and major depression: Research, theory and methodological issues*. K. S. Dobson ve D. J. A. Dozois (Ed.), Risk factors in depression (s. 385-408) içinde. Şehir: Elsevier.
- Le Roux, A. ve Connors, J. (2001). A cross-cultural study into loneliness amongst university students. *South African J Psychol* ; 31: 46.
- Li, J., Yang, Z., Qiu, H., Wang, Y., Jian, L., Ji, J. ve Li, K. (2020). Anxiety and depression among general population in China at the peak of the COVID-19 epidemic. *World Psychiatry*, 19(2), 249.
- Lunsky, Y. (2004). Suicidality In a Clinical And Community Sample Of Adults With Mental Retardation. *Research In Developmental Disabilities*.25(3) 231-243.
- Moller, V. (1996). *Life Satisfaction and Expectations for The Future in Sample of University monographs*, 47(1), i.
- Molzahn, A.E. ve Gail, L. (2007). Predictors of quality of life in old age: A cross-validation study. *Research in Nursing and Health*, 30, 141 – 150.
- Nam, S.K., Choi, S.I., Lee, J.H., Lee, M.K., Kim, A.R. ve Lee, S.M. (2013). Psychological Factors in College Students' Attitudes toward Seeking Professional Psychological Help: A Meta Analysis. *Professional Psychology: Research and Practice* 44 (1), 37-45.
- Naz, S., Gul, S. ve Haq, A. U. (2011). Relationship of work family conflict with job satisfaction and life satisfaction in high tech industrial employees. *International Journal of Academic Research*, 3(6), 476-480.
- Orzeck, T. ve Rokach, A. (2004). Men Who Abuse Drugs And Their Experience Of Loneliness. *European Psychologist* 9 (3) 163-169.

- Özdemir, N., Güreş, A. ve Gürbüz, N. (2015). Sporun kadınlarda yalnızlık ve yaşam doyumunu üzerine etkileri. *UHBAB Journal*, 4(13).
- Özer, M. (2001). *Huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlıların özbakım gücü ve yaşam doyumununun incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumunu. *Geriatry*, 6(2), 72-74.
- Palmore, E. ve Luikart, C. (1972). Health and social factors related to life satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*, 13(1), 68.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R. ve Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of wellbeing measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149–161.
- Pengilly, J.W. ve Dowd, E.T. (2000). Hardiness and social support as moderators of stress. *Journal of Clinical Psychology*, 56(6), 813-820.
- Peplau, L.A. ve Daniel, P. (1979). Blueprint for a Social Psychological Theory of Loneliness. *Love and Attraction*, (Der.: Mark Cook ve Glenn Wilson), *Pergamon Press*, Oxford, s. 101-110.
- Proctor, C., Linley, A.P. ve Maltby, J. (2017). Life satisfaction. *Encyclopedia of Adolescence 2017*; 1-12.
- Quay, L.C. (2002). Personel And Family Effects On Loneliness. *Journal Of Applied Developmental Psychology*. 13(1) 97-110.
- Reger, M.A., Stanley, I.H. ve Joiner, T. E. (2020). Suicide mortality and coronavirus disease 2019—a perfect storm?. *JAMA Psychiatry*, 77(11), 1093-1094.
- Reis, J. A. (1988). Factorial Analysis of a Compound Measure of Social Support. *Journal Of Clinical Psychology*, 44(6), 876-890.
- Rokach, A. (1989). Antecedents of loneliness: A factorial analysis. *The Journal of Psychology*, 123(4), 369-384.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B. ve Sarason, B. R. (1983). Assesing social support the social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Savikko, N., Routsalo, P., Tilvis, R.S., Stranberg, T.E. ve Pitkala, K.H. (2005). Predictors And Subjective Causes Of Loneliness In An Aged Population. *Archives Of Gerontology And Geriatrics*. 41(3) 223-233.
- Schoeman, D. ve Burtram, C. F. (2019). Coronavirus Envelope Protein: Current Knowledge. *Virology Journal* 16(1):69.
- Segrin, C. (2003). Age Moderates The Relationships Between Social Support And Psychosocial Problems. *Human Communication Research*. 29, 317-342.
- Seligman, M. (2002). Authentic happiness : Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Atria Paperback
- Seligman, M. E. (2007). Gerçek mutluluk. Kalıcı doyum potansiyelinizi geliştirmek için yeni olumlu psikolojinin kullanılması. Ankara: *HYB*.
- Sertbaş, G., Çuhadar, D. ve Demirli, F. (2004). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü öğrencilerinde aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Hemşirelik Forumu Dergisi* ; Kasım-Aralık:42-8.
- Sorias, O. (1988a). Sosyal Destek Kavramı, *EÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 27(1), 353-357.
- Steptoe, A., Owen, N., Kunz-Ebrecht, S. R. ve Brydon, L. (2004). Loneliness and neuroendocrine, Cardiovascular, and inflammatory stres responses in MiddleAged Men and women. *Psycho neuro endocrinology*, 29 (5): 593-611.
- Svendsen, L. (2018). Yalnızlığın felsefesi, (M. Erşen, Çev.), İstanbul: *Redingot*.
- Taşdemir, N. Ö. (2016). *Gençlerde algılanan sosyal destek ve yalnızlık duygusunun internet kullanımına etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Psikoloji ABD, İstanbul.
- Taysi, E. (2000). *Benlik Saygısı, Arkadaşlardan ve Aileden Sağlanan Sosyal Destek: Üniversite Öğrencileriyle Yapılan Bir Çalışma* . Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara .
- Terzi, İ. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Thunstrom, L., Newbold, S., Finnoff, D., Ashworth, M. ve Shogren, J.F. (2020). The benefits and costs of flatten the curve for Covid-19. *SSRN Electronic Journal*, 3561934.

- Topkaya, N. (2011a). *Psikolojik Yardım Alma Niyetinin Sosyal Damgalanma, Tedavi Korkusu, Beklenen Yarar, Beklenen Risk ve Tutum Faktörleriyle Modellenmesi*.Yayımlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, Türkiye.
- Toseland, R. ve Sykes, J. (1977). Senior Citizen Center Participation and Other Correlates of Life Satisfaction. *The Gerontologist*, 17(3), 235- 241.
- Uslan, U.Y. (2016). Public employees job satisfaction, life satisfaction and burnout levels' assessment by some sociodemographic factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3354-3372.
- Uzuner, M.E. ve Karagün, E. (2014). Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (27), 107-120.
- Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*(4), 113- 118.
- Ünsar, S., Kurt S.S., Demir, M., Zafer, R. ve Erol, Ö. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ve etkileyen etmenler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 1(1), 17-29.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Vogel, D.L. ve Wei, M. (2005). Adult Attachment and Help-Seeking Intent: The Mediating Roles of Psychological Distress and Perceived Social Support. *Journal of Counseling Psychology*, 52 (3), 347–357
- Vogel, D.L. ve Wester, S.R. (2003). To Seek Help or Not to Seek Help:The Risks of Self-Disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 351– 361.
- Weiss, R.S. (1973). Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation, *The MIT Press*, Cambridge.
- Wood, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). “Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249- 264.
- Wright, S.L. (2005). Organizational Climate, Social Support and Loneliness in the Workplace. *Research on Emotion in Organizations*. 1,123-142.
- Yahyaoglu, R. (2019). Yalnızlık psikolojisi. İstanbul: *Hayat Yayıncılık*.

- Yakut, S. ve Certel, H. (2016). Öğretmenlerde yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 69-94.
- Yaşar, R. M. (2007). Yalnızlık. Fırat Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (5): 237- 260.
- Yeh, Shu-C.J. (2004). Living Alone, Social Support And Feeling Lonely Among The Elderly. *Social Behavior And Personality*. 32(2) 129-139.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir
- Yıldırım, İ. (2004). Depresyonun Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 241-250.
- Yıldırım, İ. (2004). Eş Destek Ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 19-26.
- Yıldırım, İ. (2005). Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Revizyonu: Eğitim Araştırmaları. *Eurasian Journal Of Educational Research*, 17, 221-236.
- Yıldırım, İ. (2016). Eş destek ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 19-26.
- Yıldırım, T. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71 – 79.

Ekler

Ek-1 Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu çalışmada covid-19 sürecinde, algılanan sosyal desteğe göre yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkisi incelenecektir. Bu çalışmada size demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Demografik bilgi formunda yaş, eğitim durumu ve gelir durumu ile ilgili veri toplamaya yönelik kişisel sorulardan oluşmaktadır. Verilen ölçekler Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği V3 ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanacaktır. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Tamamen gönüllülük esasına bağlı olacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. İsim 'a iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Gaye Elif DEMİR

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail:

Ek-2 Katılımcı Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Gaye Elif DEMİR tarafından covid-19 sürecinde, algılanan sosyal desteğe göre yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılmanız için üniversite öğrencisi olmanız gerekmektedir. Aşağıdaki onay kutucuğunu “evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 20-25 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı Kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk. Gaye Elif DEMİR

e-posta :

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet ()

Hayır ()

Ek-3 Sosyo-Demografik Bilgi Formu**1: Cinsiyetiniz?**

Erkek Kadın

2. Yaşınız?

18-24 25-30 31-36 37 ve üzeri

3. Eğitim Durumunuz?

İlkokul Lise Önlisans Lisans Diğerleri

4. Medeni Durumunuz?

Bekar Evli

5. Gelir Durumunuz?

Düşük Orta Yüksek

6. Kiminle yaşıyorsunuz?

Ailemle Arkadaşlarımla Yalnız

Ek-4 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7 'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

2. İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

3. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

4. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.

Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

Ek-5 Ucla Yalnızlık Ölçeği V3

Aşağıdaki ifadelerde yer alan durumu ne sıklıkta hissettiğinizi ve yaşadığınızı gösteren cevaplar yer almaktadır. Lütfen soruları mümkün olduğu kadar doğru ve eksiksiz yanıtlayınız. Her hissinizin sıklığını, karşısındaki 4 aralıklı ölçek üzerinde ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

	Hiç	Nadiren	Bazen	Her zaman
1. Ne kadar sıklıkla çevrenizdeki insanlarla "uyum içinde" olduğunuzu hissediyorsunuz?	1	2	3	4
2. Ne sıklıkla arkadaşlıktan yoksun hissediyorsunuz?				
3. Ne kadar sıklıkla başvurabileceğin kimse olmadığını düşünüyorsun?				
4. Ne sıklıkla yalnız hissediyorsunuz?				

EK-6 Yaşam Doyumu Ölçeği

Bu envanter sizi tanımlayabilecek 5 soru içermektedir. Lütfen her soruyu okuyun ve sonra sizi en iyi tanımlayan ve ilgilendiren uygun kategoriye soruların yanındaki parantezlerden birinin içindeki rakamı daire içine alarak işaretleyin. 5 sorunun tamamını cevaplandırdığınızdan emin olunuz. Yaşam Doyumu Ölçeği bireylerin kendi seçtikleri ölçütlere göre yaşam kalitelerinin genel değerlendirmesini ölçen bir araçtır. Bu bir test değildir. “Doğru” veya “yanlış” yanıt yoktur, içtenlikle cevaplamamız önemlidir. İlginize teşekkürler.

	Maddeler	Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Büyük oranda katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	1	2	3	4	5
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					

Öz Geçmiş

Gaye Elif Demir Ordu/Ünye ilçesinde doğmuştur. İlkokul, ortaokul, lise öğretim hayatını Ünye ' de tamamladıktan sonra 2015 yılında Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Psikoloji Bölümünü kazanmıştır. 2019 yılında mezun olmuş ve Yakın Doğu üniversitesinde Klinik Psikoloji masterına devam ederken Yakın Doğu Hastanesinde stajını tamamlamıştır. Kadına Şiddet, Cinsel İstismar gibi toplumsal konular da gönüllülük psikolojik yardım üstlenmektedir.

İntihal Rapor Oranı

Gaye Elif Demir

ORJİNALLİK RAPORU

% 13	% 12	% 4	%
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 5
2	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 2
3	abakus.inonu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	TOPKAYA, Nursel and KAVAS, Ayşenur BÜYÜKGÖZE. "ALGILANAN SOSYAL DESTEK, YAŞAM DOYUMU, PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUM VE NİYET ARASINDAKİ İLİŞKİLER: BİR MODEL ÇALIŞMASI", Erzincan Üniv. Fen Edebiyat Fak. Türk Dili ve Edebiyatı Bl., 2015. Yayın	% 1
5	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	www.acarindex.com İnternet Kaynağı	% 1
7	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	% 1

Etik Kurul Onayı



07.10.2021

Sayın Gaye Elif Demir

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğumuz YDÜ/SB/2021/1098 proje numaralı ve "Covid-19 Sürecinde, Algılanan Sosyal Desteğe Göre Yalnızlık Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" 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 Kanoel

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

A handwritten signature in black ink, reading "Direnç Kanoel", is placed below the text of the ethics committee member.

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.