

Yalnızlık ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Öz Şefkatin Aracı Rolünün İncelenmesi

Feyza Nur Püsküllü¹

İrem Topuz²

Olcan Aslan³

Özet

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik sağlımlıkları arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünü incelemektir. Bu amaçla, 2023-2024 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 249 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Öz Şefkat Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistik, Pearson Korelasyon analizi ve Process Makro ile aracılık analizi yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda, yalnızlık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları alanyazın ışığında tartışılmış ve gerekli öneriler sunulmuştur.

Giriş

Psikolojik Sağlık

Üniversite öğrencileri öğrenim hayatları boyunca akademik, ilişkisel, duygusal, davranışsal, cinsel problemlerle ve olumsuz yaşam deneyimleri ile karşılaşmaktadırlar (Schweitzer, 1996; Aluede ve vd., 2006). Bu yaş aralığında, öğrenciler halen ergenlik döneminde olduğu gibi değişim ve keşif sürecine devam etmektedir. Kişilerin bu süreci başarıyla tamamlayabilmesi için ise uyum becerileri oldukça önemli olabilir. Bu uyum becerilerinden biri ise psikolojik sağlımlıktır (Weston & Parkin, 2010). Nitekim Zutra

1 Arş. Gör. Maltepe Üniversitesi, feyzapuskullu@maltepe.edu.tr

2 Arş. Gör. Maltepe Üniversitesi, iremtopuz@maltepe.edu.tr

3 Uzman Psikolojik Danışman, MEB, Yenimahalle Özel Eğitim Uygulama Okulu, olcanaslan95@gmail.com

ve arkadaşları (2010) psikolojik sağlamlığın stresli ve olumsuz yaşantılar karşısında bireylerin uyum yeteneğini ve dayanıklılıklarını çok fazla etkileyebileceğini belirtmişlerdir.

Pozitif psikolojinin de ağırlıklı olarak üzerinde durduğu kavramlardan biri olan “resilience” kavramının Türkçe karşılığı konusunda bir uzlaşma bulunmamaktadır. Türkiye’de yapılan çalışmalar incelendiğinde “*resilience*” kavramının “*kendini toparlama gücü*” (Terzi, 2006; Işık vd., 2019; Çıkrıkçı & Odacı, 2020), “*yılmazlık*” (Öğülmüş, 2001; Gürkan, 2006; Savi-Çakar vd., 2014; Özkan-Yıldız & Akman, 2021), “*psikolojik dayanıklılık*” (Durak, 2002; Basım & Çetin, 2011; Tunç & Ekşi, 2022) ve “*psikolojik sağlamlık*” (Gizir & Aydın, 2006; Kararımak, 2010; Bulut vd., 2013; Arslan, 2015; Doğan, 2015; Özbey, 2019; Aktan & Akar, 2020; Tanko vd., 2021) şeklinde çevrildiği ve kullanıldığı görülmektedir. Bu araştırmada ise, “resilience” kavramının Türkçe karşılığı olarak “psikolojik sağlamlık” kavramı tercih edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık, farklı yaş dönemlerinde bireyin gelişimini ve kişisel uyumunu etkileyebilecek risk faktörlerine rağmen yaşa bağlı gelişimsel görevleri yerine getirmesi ve olumlu sonuçlar elde edebilmesidir (Masten, 2001). Bireylerin olumsuz yaşantıları karşısında kendini toparlama ve hızlı bir şekilde normal yaşantılarına dönme güçlerine psikolojik sağlamlık denir (Doğan, 2015). Farklı bir ifadeyle, negatif duygusal tecrübeler ve değişen isteklerle birlikte stresli yaşam tecrübelerine karşı esnek ve adaptif olma kapasitesidir (Tugade & Fredrickson, 2004a; Tugade vd., 2004b).

Alanyazında, psikolojik sağlamlık kavramına dair yapılan tanımlarda farklılıklar olmasına rağmen risk faktörleri, olumlu baş etme ve koruyucu faktörler olmak üzere üç farklı ortak temel nokta bulunmaktadır (Gizir, 2007). Psikolojik sağlamlık, tüm bu öğelerin etkileşimiyle oluşan dinamik bir süreçtir (Herrman vd., 2011). Risk faktörleri, olumsuz ve istenmeyen sonuçları yaşama ihtimalini arttıran özellikleri tanımlarken; koruyucu faktörler ise olumsuz bir durumun etkisini azaltan veya ortadan kaldıran, bireyin uyumunu ve yeterliklerini geliştiren durumları tanımlamaktadır (Masten, 1994). Psikolojik sağlamlık kavramının ortaya çıkabilmesi için risk ve koruyucu faktörlerin olması gerekmektedir (Masten & Reed, 2002). Nitekim bu araştırmada yalnızlık risk faktörü olarak; öz şefkat ise bireysel koruyucu faktör olarak ele alınmıştır.

Yakın ilişkiler psikolojik sağlamlık için bir koruyucu faktör iken yalnızlık ise önemli bir risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır (Herrman vd., 2011). Yalnızlık; kişinin sosyal ilişkiler ağının, niceliksel veya niteliksel olarak önemli bir eksiklik içerdiği durumlarda ortaya çıkan olumsuz bir deneyimdir

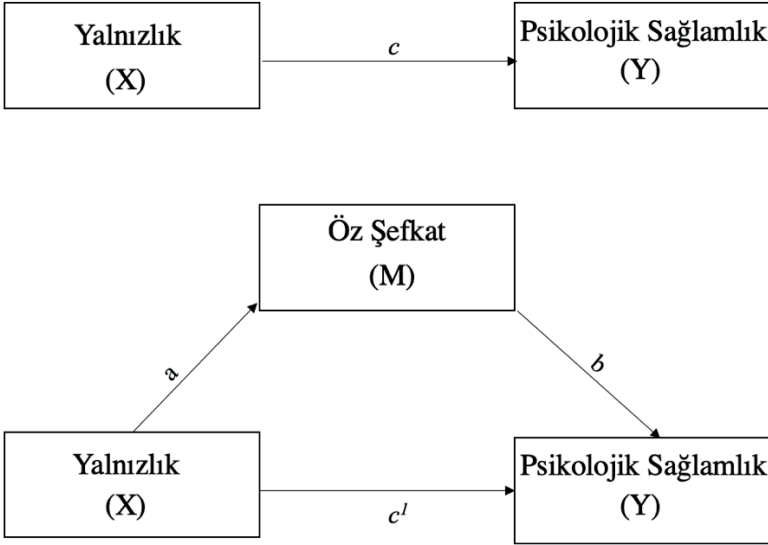
(Perlman & Peplau, 1981). Yalnızlık, mevcut ilişkilerin sayısının istenen veya kabul edilebilir olarak düşünülenin altında kaldığı ve samimiyetin gerçekleşmediği durumları da içermektedir (De Jong Gierveld, 1987). Farklı bir ifadeyle yalnızlık, kişinin diğerlerine duyduğu ihtiyacı hissettiği fakat diğerlerinden ne kadar uzak olduğunu fark ettiği anda deneyimlediği duygusal durumdur (Copel, 1988).

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur (Güloğlu & Kararınmak, 2010; Kılıç, 2014). Uluslararası üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada da psikolojik sağlamlıkla yalnızlık düzeyi arasında negatif bir ilişki saptanmıştır (Yelpaze, 2020). Psikolojik olarak sağlam bireyler, dışadönük ve yeni deneyimlere açıktırlar (Riulli vd., 2002), sağlıklı akran ilişkilerini sürdürmede daha beceriklidirler (Werner, 1989), sosyal ilgileri yüksektir (Kayacı & Özbay, 2016) ve sosyal desteği daha etkin şekilde kullanarak sorunların üstesinden daha kolay gelebilirler (Terzi, 2008).

Üniversite öğrencilerinin kendilerine karşı şefkatli olmaları zorlayıcı ve acı verici yaşam deneyimleri karşısında psikolojik olarak daha sağlam durmalarına katkıda sağlayarak psikolojik sağlamlıklarını güçlendirmektedir (Yelpaze, 2019). Bu çalışmada koruyucu faktör olarak ele alınan öz şefkatin öz sevecenlik, ortak insanlık duygusu ve bilinçli farkındalık olmak üzere üç ana bileşeni bulunmaktadır. Bu üç bileşen birbirlerini karşılıklı olarak geliştiren ve besleyen bir etkileşim halindedir (Neff, 2003a). Bireyin başarısızlıkla veya acı verici bir durumla karşılaştığında kendini acımasızca yargılaması yerine kendine karşı kibar ve anlayışlı olmasına, diğer tüm insanların da benzer acılarının olduğunu anlamasına ve dengeli bir farkındalık halinde bulunmasına öz şefkat denir (Neff, 2003b; Neff vd., 2005). Farklı bir ifadeyle öz şefkat başarısız olmanın, hayal kırıklığının ve acı çekmenin hayatın olağan akışının bir parçası olduğunu fark etmek ve kabul etmektir. Kişisel yetersizlikleri veya zor yaşam koşullarını göz önünde bulundurarak benlik ile ilişki kurmanın uyarlanabilir bir yoludur (Neff & McGehee, 2010).

Öz şefkat iyi oluşla ilişkili olmakla beraber artan mutluluk, iyimserlik ve bağlılıkla birlikte azalan kaygı, depresyon, nevrotik mükemmeliyetçilik ve ruminasyon dahil olmak üzere ruh sağlığının önemli bir yordayıcısıdır (Neff, 2009; Yarnell & Neff, 2013). Öz şefkat düzeyi yüksek bireyler daha az depresyon ve anksiyete birlikte daha fazla sosyal bağlılık (Neff & McGehee, 2010) ve daha az umutsuzluk hissi yaşadıklarını bildirmişlerdir (Rew vd., 2001). Bolat'ın (2013) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin öz şefkat puanları ile psikolojik sağlamlığın toplam puanı ve güçlü olma, lider olma, iletişim, girişimci olma, öngörü, iyimser olma,

amacına ulaşma ve araştırmacı olma alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin yalnızlıklarının psikolojik sağlamlıkları üzerindeki olumsuz etkisini öz şefkatın azaltabileceği düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde söz konusu değişkenlerin birlikte incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu noktadan hareketle bu araştırmacının amacı, yalnızlık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatın aracı rolünü incelemektir. Araştırmanın amacına dayalı olarak geliştirilmiş olan hipotezler, kurulan model kapsamında sınanmıştır (Şekil 1).



(Kısaltmalar: X: Bağımsız değişken, Y: Bağımlı değişken, M: Aracı değişken 1,) (Hayes, 2013) Model 4

Şekil 1. Araştırmanın hipotetik modeli

H_1 : Yalnızlık ile psikolojik sağlamlık olumsuz ve anlamlı ilişkilidir (c)

H_2 : Yalnızlık ile öz şefkat olumsuz ve anlamlı ilişkilidir (a)

H_3 : Öz şefkat ile psikolojik sağlamlık olumlu ve anlamlı ilişkilidir. (b)

H_4 : Yalnızlık ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatın aracı bir rolü vardır.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada yalnızlık ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolü ilişkisel tarama modeli kapsamında incelenmiştir. İki ya da daha fazla değişken arasındaki değişimi ve bu değişimin derecesini tespit etmeye çalışan model ilişkisel tarama modeli olarak tanımlanmaktadır (Creswell, 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2023-2024 eğitim öğretim yılında bir üniversitesinin Eğitim Fakültesi ve Meslek Yüksekokulunun çeşitli programlarında öğrenim gören 249 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu: UCLA Yalnızlık ölçeği kısa formu, bireylerin yalnızlık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Russel ve arkadaşları (1978) tarafından geliştirilmiştir. Doğan ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. 4'lü likert tipinde olan ölçek 8 maddeden oluşmaktadır. Maddelerin puanlaması “(1) Hiç Uygun Değil” ile “(4) Tamamen Uygun” arasındadır. Ölçekte yer alan 3. ve 6. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .72 olarak bulunmuştur (Tayfun vd., 2011). Ölçeğin yapı geçerliği için ölçüt bağıntılı geçerlik, doğrulayıcı ve açımlayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda modelin orijinal ölçekle iyi uyum gösterdiği doğrulanmıştır (Tayfun vd., 2011). Bu çalışmada Yalnızlık Ölçeğini kullanabilmek için geçerlik ve güvenilirlik analizi yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğinin incelenebilmesi için DFA (Doğrulayıcı Faktör Analizi) yapılmıştır. Analiz sonucunda Yalnızlık Ölçeğinin model veri uyumunun kabul edilebilir aralıkta olduğu görülmüştür ($\chi^2/df=1.99$, RMSEA=.06, SRMR=.04, CFI=.97) (Kline, 2015). Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesi için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı analizi gerçekleştirilmiştir. Yalnızlık toplam puanı için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .77 olarak bulunmuştur.

Öz Şefkat Ölçeği: Öz Şefkat Ölçeği, bireylerin öz şefkat düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasının geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. 5'li likert tipinde olan ölçek 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçek “hiçbir zaman, nadiren, bazen, sık sık, daima” şeklindeki seçeneklere göre puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .75

olarak bulunmuştur. 17 gün arayla test tekrar test yöntemi uygulanmıştır ve yüksek düzey ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için doğrulayıcı ve açıklayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi ile faktör yapısı doğrulanmıştır (Yıldırım & Sarı, 2018). Bu çalışmada Öz Şefkat Ölçeğini kullanabilmek için geçerlik ve güvenilirlik analizi yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğinin incelenmesi için DFA (Doğrulayıcı Faktör Analizi) yapılmıştır. Analiz sonucunda Öz Şefkat Ölçeğinin model veri uyumunun kabul edilebilir aralıkta olduğu görülmüştür ($\chi^2/df=2.59$, RMSEA=.08, SRMR=.07, CFI=.92) (Kline, 2015). Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesi için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesi için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.75 olarak hesaplanmıştır.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği: Ölçek, bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk Kültürüne uyarlanması ise Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. 5'li Likert tipinde olan ölçek 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçek "Hiç Uygun Değil, Uygun Değil, Biraz Uygun, Uygun ve Tamamen Uygun" şeklindeki seçeneklere göre puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan 2, 4 ve 6. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça bireylerin psikolojik sağlamlığının arttığı kabul edilmektedir. Ölçeğin geçerliliğinin tespit edilmesine ilişkin yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) sonucunda açıklanan toplam varyansın %54 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesi için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.83 olarak hesaplanmıştır (Doğan, 2015). Bu çalışmada Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik analizleri tekrar yapılmıştır. Ölçeğin geçerliğinin incelenmesi için yapılan DFA (Doğrulayıcı Faktör Analizi) sonucunda model veri uyumunun kabul edilebilir olduğu belirlenmiştir ($\chi^2/df=1.61$, RMSEA=.05, SRMR=.023, CFI=.99) (Kline, 2015). Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesi için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .76 olarak bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Bu çalışmada öncelikle ölçek sahiplerinden ölçek kullanım izinleri alınmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerine araştırmanın amaçları açıklanmış ve gizlilik konusunda kendilerine güvence verilmiştir. Veriler gönüllü öğrencilerin katılımıyla yüz yüze olacak şekilde toplanmıştır.

Veri Analizi

Analizlere başlanmadan önce kayıp değer olup olmadığı incelenmiş ve kayıp değer bulunmadığı belirlenmiştir. Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının güvenilirliklerinin tekrar test edilmesi amacıyla Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı analizi yapılmıştır. Veri toplama araçlarının geçerliliğini tekrar test etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda bu çalışma için veri toplama araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu doğrulanmıştır.

Bu çalışmada yalnızlık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin açıklanmasında öz şefkatin aracılık etkisi incelenmiştir. Çalışma kapsamında basit aracılık modeli kurulmuştur. Aracılık analizinin temel amacı, bağımsız değişkenlerin (X), bir ya da daha fazla aracı değişken (M) ile bağımlı değişkeni (Y) ne ölçüde etkilediğinin açıklanmasıdır. Bağımsız değişkenin (yalnızlık) bağımlı değişken (psikolojik sağlamlık) üzerindeki etkisinde aracı değişkenin (öz şefkat) rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen basit aracılık analizinde hipotezlerin sınanması için bootstrap yöntemini esas alan SPSS 25.0 Process Makro model 4 kullanılmıştır. Bootstrap yöntemiyle yapılan aracılık analizlerinde hipotezlerin doğrulanabilmesi için güven aralığında sıfır değeri bulunmaması gerekmektedir (MacKinnon vd., 2004). İlk olarak değişkenlerin normalliğinin sağlanması ve çoklubağlantılılık sorununun olmaması gerektiği varsayımları kontrol edilmiştir. Verilerin normalliği için çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Değişkenlerin önerilen referans aralığında olduğu görüşmüştür (Çokluk vd., 2014). Ayrıca uç değer analizi yapılmış ve z puanları incelenmiştir. -4'ten küçük ve +4'ten büyük z puanına sahip verilerin uç değer oldukları belirtilmiştir (Mertler & Vannatta, 2016). Yapılan analiz sonucunda veri setinde uç değer saptanmamıştır. Çoklu bağlantı sorununa ilişkin olarak değişkenler arası korelasyonlar incelenmiş ve değerlerin .90'dan düşük olduğu belirlenmiştir (Ullman, 2013). Hesaplanan değerlerden yola çıkılarak analizlerin gerçekleştirilmesi için gerekli varsayımların karşılandığı anlaşılmıştır. Ayrıca verilerin frekans, standart sapma, çarpıklık, basıklık, minimum ve maksimum değerleri hesaplanmıştır. Veri toplama araçlarının geçerlilik analizleri için AMOS 21.0 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular

Yalnızlık, öz şefkat ve psikolojik sağlamlık değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Yalnızlık, Öz Şefkat ve Psikolojik Sağlık Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikleri

Değişkenler	n	Min.	Max.	\bar{x}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Yalnızlık	249	8.00	27.00	13.38	4.45	.88	.30
Öz Şefkat	249	13.00	54.00	34.23	4.87	-.11	.36
Psikolojik Sağlık	249	6.00	30.00	18.28	7.11	-.09	.54

Tablo 1 incelendiğinde değişkenlerin aritmetik ortalamalarının (\bar{x}) şu şekilde olduğu görülmektedir: yalnızlık: 13.38 ($Ss=4.45$), öz şefkat: 34.23 ($Ss=4.87$) ve psikolojik sağlık 18.28 ($Ss=18.28$). Bununla birlikte değişkenlerinin çarpıklık değerlerinin $-.09$ ile $.88$ arasında; basıklık değerlerinin $.30$ ile $.54$ arasında değiştiği görülmektedir. Yalnızlık, öz şefkat ve psikolojik sağlık değişkenlerinin arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Yalnızlık, Öz Şefkat ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkiye Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	(1)	(2)	(3)
(1) Yalnızlık	-		
(2) Öz Şefkat	-.332**	-	
(3) Psikolojik Sağlık	-.334**	.577**	-

** $p < .01$

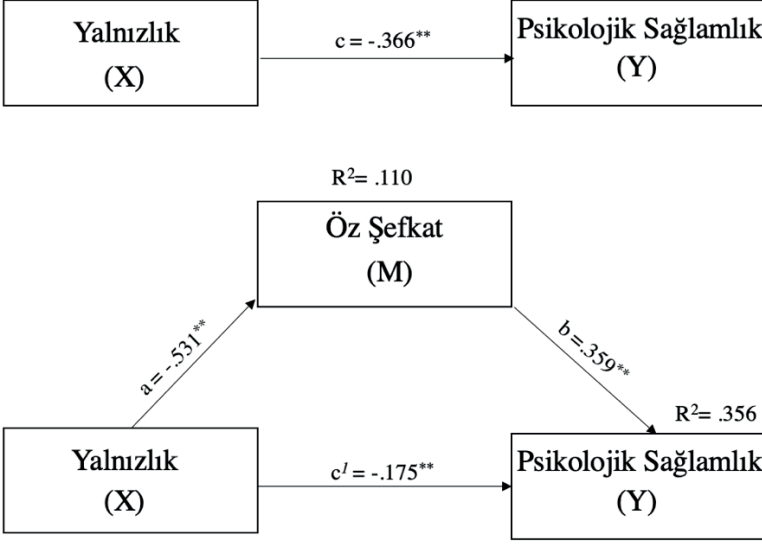
Tablo 2 incelendiğinde yalnızlık ile öz şefkat arasında ($r = -.332, p < .01$) ve yalnızlık ile psikolojik sağlık arasında ($r = -.334, p < .01$) istatistiksel açıdan negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuşken; öz şefkat ile psikolojik sağlık arasında ($r = .577, p < .01$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yalnızlık ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz şefkatın aracı rolünün olup olmadığını saptamak amacıyla Hayes (Process) Analizi yapılmıştır. Bu kapsamda yapılan bootstrap yöntemine dayalı regresyon analizi sonuçları Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Basit Aracılık Testi için Regresyon Analizi Sonuçları (n=249.)

	Bağımlı Değişken							
	M				Y			
Bağımsız Değişkenler	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
<i>Doğrudan Etki</i>								
X	-.531**	.096	-.720	-.342	-.175	.059	-.292	-.058
M	-	-	-	-	.359**	.037	.285	.432
Sabit	41.343**	1.353	38.68	44.01	8.332**	1.726	4.932	11.732
	$R^2=.110$				$R^2=.356$			
<i>Dolaylı Etki</i>								
X → M	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	Toplam Standardize Etki Büyüklüğü			
→ Y	-.191**	.041	-.278	-.116	$(b = -.36^{**}, \%95 \text{ BCA CI } [-.495 \text{ to } -.236])$			

** $p < 0.001$ Kısaltmalar: X, Yalnızlık; Y, Psikolojik sağlamlık; M, Öz şefkat; *b*, Standardize beta katsayısı; *SE*, Standart hata; *LLCI*, Güven aralığının alt sınırı; *ULCI*, Güven aralığının üst sınırı; *BCA*, Yanlı düzeltilmiş; *CI*, Güven aralığı

Tablo 3'te yer alan doğrudan etkiler incelendiğinde bağımsız değişken olan yalnızlığın aracı değişken olan öz şefkati olumsuz ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur ($b = -.531$, %95 BCA CI [-.720 to -.342]). Öte yandan aracı değişken olan öz şefkat bağımlı değişken olan psikolojik sağlamlığı olumlu ve anlamlı şekilde yordamaktadır ($b = .359$, %95 BCA CI [.285 to .432]). Tabloda yer alan dolaylı etkiler incelendiğinde bağımsız değişken olan yalnızlık ile bağımlı değişken olan psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı rolünün olduğu belirlenmiştir ($b = -.191$, %95 BCA CI [-.278 to -.116]). Aracılık etkisinin tam standardize edilmiş etki büyüklüğünün $K^2 = -.36$ olduğu görülmektedir. Preacher ve Kelly (2011) etki büyüklüğü değerinin 0.01'e yakın olmasını düşük etki, 0.09'a yakın olmasını orta etki ve 0.25'e yakın olmasını ise yüksek etki olarak ifade etmiştir. Buna göre test edilen modeldeki aracılık etkisinin yüksek etki değerine yakın olduğu söylenebilir. Modele ilişkin elde edilen değerler Şekil 2' de sunulmuştur.



Şekil 2. Çalışmanın Hipotetik Modeline İlişkin Bulgular

Şekil 2’de yer alan R^2 değerleri incelendiğinde; yalnızlığın öz şefkatini %11’ini ve yalnızlığın öz şefkat ile psikolojik sağlamlığın %36’sını açıkladığı görülmüştür. Oluşturulan modelde yalnızlığın öz şefkat ile psikolojik sağlamlık üzerinde büyük bir etki ($0.26 < R^2$) değerine sahip olduğu görülmektedir (Cohen, 1988).

Şekil 2’de görüldüğü üzere bağımsız değişken olan yalnızlık aracı değişken dahil edilmeden bağımlı değişken olan psikolojik sağlamlık ile anlamlı şekilde ilişkilidir ($c = -.366$). Bununla birlikte yalnızlık ile psikolojik sağlamlık arasındaki bu ilişkiye aracı değişken olan öz şefkat eklendiğinde yalnızlık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin etkisi zayıflamaktadır ($c' = -.175$). Bu durumda öz şefkatini yalnızlık ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide kısmi aracı rolünün olduğu belirlenmiştir (Baron & Kenny, 1986). Bu sonuçlar kapsamında araştırmanın hipotezleri olan; H_1 , H_2 , H_3 ve H_4 kabul edilmiştir.

Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın ilk hipotezi olan yalnızlık ve psikolojik sağlamlığın olumsuz ve anlamlı ilişkiye sahip olduğu doğrulanmıştır. Alanyazın incelendiğinde bu bulguyu destekleyen araştırmalar olduğu görülmüştür (Gerino vd., 2017; Yelpaze, 2021). Psikolojik sağlamlık seviyesi yüksek olan bireyler çok daha düşük seviyede antisosyal davranışlar sergileyip (Howell, 2011), sosyal

desteği kullanarak karşılaşılan sorunlarla daha iyi başa çıkabilirler (Terzi, 2008). Bununla beraber yalnızlık seviyesi yüksek olan bireylerin sosyal destek düzeyleri düşük olduğu söylenebilir (Duru, 2008). Bu bakımdan yalnızlığın psikolojik sağlamlık için önemli bir risk faktörü olduğu ve negatif bir ilişkiye sahip olduğu araştırma bulgularıyla desteklenmiştir.

Araştırmanın ikinci hipotezi olan yalnızlık ve öz şefkatin olumsuz ve anlamlı ilişkiye sahip olduğu doğrulanmıştır. Alanyazın incelendiğinde bu bulguyu destekleyen araştırmalar olduğu görülmüştür (Karataş & Uzun, 2021; Koçak, 2023). Öz şefkatin üç alt boyutundan biri olan ortak insanlık duygusu (Neff, 2003) bireycilik yerine toplumsallığa yoğunlaşmaktadır. Neff (2011) insanların karşılaştığı zor durumlarda ortak insanlık deneyiminin önemli olduğunu ve bu deneyimin insanlar arasındaki bağı güçlendirdiğini belirtir. Yalnızlık ise sosyal bağlanmanın yokluğunda ortaya çıkan bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Dill & Anderson, 1999). Bu bakımdan karşılaşılan sorunların çözümünde çevredeki insanların deneyimlerinden yararlanmanın önemli olduğunu vurgulayan öz şefkat ile duygusal ve sosyal anlamda tek olmanın ürünü olan yalnızlığın birbiriyle olumsuz ilişkiye sahip olması beklenen bir durumdur.

Araştırmanın üçüncü hipotezi olan öz şefkat ve psikolojik sağlamlığın olumlu ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu doğrulanmıştır. Alanyazın incelendiğinde bu bulguyu destekleyen araştırmalar olduğu görülmüştür (Alibekiroğlu vd., 2018; Alizadeh vd., 2019). Öz şefkat bireyin olumsuz durumlarda kendine acımasız bir şekilde davranarak öz eleştiri yapması yerine kendine karşı nazik olması, duygu ve düşüncelerinin farkında olmasıdır (Neff, 2003b). Bununla birlikte öz şefkat düzeyi yüksek olan kişiler stres yaratan zor durumlar karşısında daha duyarlı olmakla birlikte bu olayların üstesinden gelmek için çok daha motivedirler (Bolt vd., 2019). Bu durumlara bakılarak öz şefkatin psikolojik sağlamlık için önemli bir koruyucu faktör olduğu ve karşılaşılan yeni durumlar karşısında uyum göstermeyle ilgili olan psikolojik sağlamlık ile zorlu durumlar karşısında daha duyarlı olmayla ilgili olan öz şefkatin birbiriyle pozitif ilişkisi olduğu söylenebilir.

Araştırmanın son hipotezi olan yalnızlık ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz şefkatin aracı role sahip olduğu doğrulanmıştır. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık son derece yoğun yaşanan bir ruhsal bozukluk olarak karşımıza çıkabilmektedir. Nitekim Seçim ve arkadaşları (2014) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin %54'nün yalnızlık duygusu yaşadığını bulgulamışlardır. Bununla beraber Doğan (2008) Türkiye' deki üniversite öğrencilerinin ruhsal bozukluklar açısından en fazla risk taşıyan grup olduğunu belirtmiştir. Bu durumlara bakılarak birçoğu evlerinden

ayrılıp yeni bir ortama giren üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın ruh sağlığı için önemli bir faktör olduğu su götürmez bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu araştırma kapsamında ise üniversite öğrencilerinin yaşadığı yalnızlık duygusunun psikolojik sağlamlık üzerinde olumsuz etkilere sebep olduğu ve öz şefkatın bu olumsuz etkileri azaltmada etkili bir aracı değişken olduğu anlaşılmıştır.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu çalışmanın birtakım sınırlılıkları söz konusudur. Öncelikle önerilen model kesitsel bir yaklaşım kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu sebepten dolayı çalışmada nedensel bir ilişkiden söz etmek güçtür. Sonraki çalışmalarda boylamsal yaklaşımlar kullanılarak söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilere dair yeni çıkarımlar elde edilebilir. Verilerin öz bildirim yoluyla toplanması da bir sınırlılık olarak kabul edilmektedir. Sonraki çalışmalarda çoklu tasarımların (Örneğin, mix method) kullanılması araştırmanın değişkenlerin arasındaki ilişkiyi açıklamada daha etkili olabilir. Çalışmanın katılımcıları Türkiye’de üniversite öğrenimine devam eden öğrencilerdir. Bu nedenle araştırma sonuçlarının genellenebilirliği benzer örneklerle sınırlıdır. Sonraki çalışmalarda farklı (Örneğin, ergenler) ve büyük örneklem kullanılabılır. Bununla beraber bu çalışmada çalışma grubunun oluşturulmasında uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Sonraki çalışmalarda sonuçların genellenebilirliğini arttırmak için olasılıklı örnekleme yöntemleri kullanılabılır. Araştırmanın sonucunda yalnızlığın psikolojik sağlamlık üzerindeki olumsuz etkisini azaltmak amacıyla öz şefkatın etkili bir aracı değişken olduğu anlaşılmıştır. Bu nedenle bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerine, öz şefkat yönelimli psikoeğitimler verilebilir ve üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda araştırmanın sonuçlarından yararlanılabılır.

Kaynakça

- Aktan, T. ve Akar, A. (2020). Psikolojik Sağlık Tutum Beceri Ölçeğinin (PST-BÖ) uyarlaması: Geçerlilik güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 665-679. <https://doi.org/10.17755/esosder.574101>
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S. (2018). The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 19(9), 2469-2474. <https://doi.org/10.22034/APJCP.2018.19.9.2469>
- Aluede, O., Imhonde, H., & Eguavoen, A. (2006). Academic, career and personal needs of Nigerian University students. *Journal of Instructional Psychology*, 33(1), 50-57.
- Arslan, G. (2015). Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (YPSÖ) Psikometrik Özellikleri: Düşük sosyoekonomik örnekleme geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16 (2), 344-357.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social-psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal Personal Social Psychology*, 51, 1173- 82. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Bolat, Z. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Bolt, O. C., Jones, F. W., Rudaz, M., Ledermann, T., & Irons, C. (2019). Self-compassion and compassion towards one's partner mediate the negative association between insecure attachment and relationship quality. *Journal of Relationships Research*, 10(20). <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.17>
- Bulut, S., Doğan, U., ve Altundağ, Y. (2013). Adolescent psychological resilience scale: Validity and reliability study. *Süremena psikologija*, 16(1), 21-32.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2th ed.). Erlbaum.
- Copel, L.C. (1988). Loneliness: A conceptual model. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Nursing*, 26(1), 14-19. <https://doi.org/10.3928/0279-3695-19880101-08>.

- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). New York: Pearson.
- Çıkrıkçı, N. ve Odacı, H. (2020). Ön-Ergenler için kendini toplama gücü ölçeği: İlk psikometrik bulgular. *Ekev Akademi Dergisi*, 0(82), 263 – 280.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (3.Basım). Ankara: Pegem Akademi.
- De Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119–128. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>
- Dill, J. C., & Anderson, C. A. (1999). Loneliness, shyness, and depression: The etiology and interrelationships of everyday problems in living.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-44.
- Doğan, T., Çötök, N. A. ve Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.053>
- Durak, M. (2002). *Deprem yaşamış üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtileri yordamada psikolojik dayanıklılığın rolü*. (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Duru, E. (2008). Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-24.
- Gerino, E., Rollè, L., Sechi, C., & Brustia, P. (2017). Loneliness, resilience, mental health, and quality of life in old age: A structural equation model. *Frontiers in Psychology*, 8, 2003. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02003>
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Gizir, C., & Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlık ve ergen gelişim ölçeği'nin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 87-99.
- Güloğlu, B., & Kararmak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.

- Herrman H, Stewart DE, Diaz-Granados N, Berger EL, Jackson B, Yuen T. (2011). What is resilience? *Can J Psychiatry*, 56(5):258-65. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>.
- Howell, K. H. (2011). Resilience and psychopathology in children exposed to family violence. *Aggression and Violent Behavior*, 16(6), 562-569. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.001>
- Işık, Ş., Özünlü, M. B. ve Atalay, N. Ü. (2019). Kendini toparlama gücü ölçeği-kısa formu (KTGÖKF): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish Studies – Educational Sciences*, 14(1), 103-119. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.14826>
- Kararmak, Ö. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry research*, 179(3), 350-356. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2009.09.012>
- Karataş, Z., & Uzun, K. (2021). Ergenlerin kendilerini, başkalarını ve durumları affetme eğilimlerinin yordanmasında mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve öz-şefkatin etkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (58), 248-289. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.877884>
- Kayacı, Ü., & Özbay, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantı, psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgilerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordaması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 128-142.
- Kılıç, Ş. D. (2014). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York: Guilford Publications.
- Koçak, L. (2023). Öz-Şefkat ile ruminasyon arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü. *Eğitim Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar*, 161-176.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., & Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39(1), 99-128. https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3901_4.
- Masten A. S. (1994). *Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity*. In M. C. Wang, & E. W. Gordon, (Eds.), *Educational Resilience in Inner-City America: Challenges and Prospects* (3-25). Hillsdale, NY: Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S. (2001). *Ordinary magic-resilience in development*. New York: The Guilford Press. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.227>
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). *Resilience in Development*. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 117-131). New York: Oxford University Press.

- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K.D. and McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9 (3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Öğülmüş, S (2001), "Bir Kişilik Özelliği Olarak Yılmazlık," *1. Ulusal Çocuk ve Suç: Nedenler ve Önleme Çalışmaları Sempozyumu*, Ankara, 327-340.
- Özbey, S. (2019). Okul Öncesi Çocuklar İçin Sosyal Duygusal İyi Oluş ve Psikolojik Sağlık Ölçeğinin (PERİK) geçerlik güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 756-786. <https://doi.org/10.26466/opus.518062>
- Özkan-Yıldız, F. & Akman, B. (2021). Validity and reliability study of the social-emotional assets and resiliency scale for preschool (SEARS-Pre). *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 7 (1), 74-86. <https://doi.org/10.38089/ekuaad.2021.48>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). *Toward a Social Psychology of Loneliness*. In R. Gilmour, & S. Duck (Eds.), *Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder* (pp. 31-56). London: Academic Press.
- Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y., & Yockey, R. D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 33(1), 33-40.
- Riulli, L., Savicki, V., & Cepani, A. (2002). Resilience in the face of catastrophe: Optimism, personality and coping in the Kosovo crisis. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(8), 1604-1627. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2002.tb02765.x>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290-294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11

- Savi-Çakar, F., Karataş, Z. ve Çakır, M.A. (2014). Yetişkin yılmazlık ölçeği: Türk kültürüne uyarlanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 22-39.
- Schweitzer, R. D. (1996). Problems and awareness of support services among students at an urban australian university. *Journal of American College Health*, 45(2), 73-77.
- Seçim, Ö. Y., Alpar, Ö., & Algür, S. (2014). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Akdeniz üniversitesinde yapılan ampirik bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(48), 200-215.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Tanko, Ç., Ekşi, E., Hatun, O. ve Ekşi, H. (2021). Psikolojik sağlık için koruyucu faktörler ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Ege Eğitim Dergisi*, 22(1), 16-29. <https://doi.org/10.12984/egcedf.793597>
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 1-11.
- Tugade, M. M., and Fredrickson, B. L. (2004a). Resilient Individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. and Barret, L. E. (2004b). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72 (6), 1161-1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
- Tunç, M. F. ve Ekşi, H. (2022). Ortaokulda Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Türkçe uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. A. Kaya ve E. Harmarta (Ed.), 23. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi – Tam metin kitabı* içinde (s. 134-150). Türk PDR Derneği Yayınları.
- Ullman, J. B. (2013). *Structural equation modeling*. B. G. Tabachnick & L. S. Fidell (Ed.), Using multivariate statistics içinde (ss. 681-785). Boston, MA: Pearson.
- Werner, E. E. (1989). High-Risk Children in Young Adulthood: A Longitudinal Study from Birth to 32 Years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 72-81. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1939-0025.1989.tb01636.x>
- Weston, K. J. & Parkin, J. R. (2010). *Resilience.in: Encyclopedia of cross-cultural school psychology* (pp. 808-815). Springer US.

- Yarnell, L.M., Neff, K.D., (2013). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being . *Self and Identity*. Volume 12: 146-159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>
- Yelpaze, İ. (2021). Uluslararası üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık. *Abi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 105-131.
- Yıldırım, M. & Sarı, T. (2018). Öz-şefkat ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>
- Zautra, A. J., Hall, J. S., & Murray, K. E. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. In J. W. Reich, A. J. Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 3–29). The Guilford Press.