

Suriye Uyruklu Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık, Yalnızlık ile Kaygı Arasındaki İlişkide Bilişsel Üçlünün Aracı Rolü*

The Mediating Role of the Cognitive Triad in the Relationship Among Syrian Students' Psychological Hardiness, Loneliness, and Anxiety

Jumana İSAOĞLU** 
Adem Semai TUZCUOĞLU*** 

Öz

Bu çalışmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yalnızlık ile kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinde bilişsel üçlünün aracılık rolünü incelemektir. Araştırma İstanbul ilindeki üniversitelerde öğrenim görmekte olan toplam 461 Suriye uyruklu öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Bilişsel Üçlü Envanteri, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik dayanıklılık, yalnızlık ile kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracı rolüne ilişkin kurulan yapısal eşitlik modeli MPLUS istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonucunda, önerilen yapısal modelin iyi uyuma sahip olduğu ve bilişsel üçlünün kısmi aracılık rolü olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik dayanıklılık, bilişsel üçlü, yalnızlık, kaygı.

Abstract

The main purpose of this study is to investigate the cognitive triad's mediating role in the relationship among Syrian university students' psychological hardiness, loneliness, and anxiety. The study includes a total of 461 Syrian students studying at universities in Istanbul. The Personal Views Survey III-R, the Cognitive Triad Inventory, the UCLA Loneliness Scale, and the Trait Anxiety Scale have been used as

* Bu çalışma, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı doktora tezinden üretilmiştir.

** Doktora öğrencisi. Marmara Üniversitesi. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, E-posta: cansuturkmen2015@gmail.com, Orcid ID: 0000-0003-2878-4612

*** Dr. Öğr. Üyesi, Marmara Üniversitesi. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, E-posta: semai.tuzcuoglu@marmara.edu.tr, Orcid ID: 0000-0002-7846-4986

data collection tools. The structural equation model related to the mediating role the cognitive triad has in the relationship among psychological hardiness, loneliness, and anxiety has been analyzed using the statistics program MPLUS. The proposed structural model is found to have good compatibility and the cognitive triad to have a partial mediating role.

Keywords: Psychological hardiness, cognitive triad, loneliness, anxiety

Summary

Introduction

Studies exploring the mechanisms for adapting to daily life stresses have suggested a positive mental model that can explain the relationship between resilience and well-being (Mak, Ng, & Wong, 2011; Erarslan, 2014). These studies support the idea that psychological resilience contributes to the development of the positive cognitive triad in which resistant individuals have more positive cognitions about themselves, their social environment, and their future. The current research assumes psychological hardiness to be able to be related to the cognitive triad in affecting students' adaptation process. In other words, the relationship among psychological hardiness, loneliness, and anxiety is considered explainable through the cognitive triad. Therefore, this study attempts to investigate the loneliness and anxiety Syrian university students experience in the context of their cognitive triad and psychological hardiness levels.

Method

This study uses correlation analysis to determine the relationship among Syrian university students' psychological hardiness, cognitive triad, loneliness, and anxiety levels. This study uses path analysis, a sub-method of the Structural Equation Model (SEM), due to the need for model testing. Path analysis allows for measuring the direct, indirect, and overall effect psychological hardiness (as an external variable) has on the cognitive triad, loneliness, and anxiety (as internal variables) and for visualizing the path scheme of these effects. The sample group consists of 461 Syrian university students attending various universities in Istanbul during the 2018-2019 academic year. The Personal Views Survey III-R (Maddi & Khoshaba, 1999), the Cognitive Triad Inventory (Beckham, Leber, Watkins, Boyer, & Cook, 1986), the UCLA Loneliness Scale (Russell, Peplau, & Ferguson, 1978), and Trait Anxiety Scale (Spielberger, Gorsuch and Lushene, 1970) have been used as data collection tools.

Findings and Discussion

According to the study's findings, the relationships among psychological hardiness, cognitive triad, loneliness, and anxiety have been found to be statistically significant. The structural model established with these variables has been determined to have good fit and the cognitive triad to have a partial mediating role in the model. When looking at the relevant research, significant

relationships have been found to exist among psychological resilience, the cognitive triad, and subjective well-being (which is more of a framework concept; Thompson, 2019; Mehta, Grover, DiDonato, & Kirkhart, 2019; Mak, Ng, & Wong, 2011; Erarslan, 2014). In these studies, high self-esteem, positive world views, and positive future perceptions are able to mediate the relationship between psychological resilience and subjective well-being. Individuals with high hardiness have been determined to generally have high self-esteem levels, perceive the world positively, and have an optimistic perspective of the future. Meanwhile, negative cognitions have been concluded to weaken the relationship between psychological hardiness and positive outcomes and to lead to maladjusted psychological outcomes (Judd, 2016). The findings from the current research are important in terms of obtaining solid information for structuring the services to be made to allow Syrian students to reconcile with their new lives.

Giriş

Yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin Türkiye’de uyum süreçlerinde birçok sorunlarla karşılaşmaları kaçınılmaz olarak değerlendirilmektedir. Uyum, insanların günlük hayatlarında yaşadıkları doğal bir süreçtir. Genel anlamda uyum, insanın kendisinden, başkalarından veya çevresinden kaynaklanan talepler karşısında verdiği tepkidir (Gençöz, 1998). Yabancı uyruklu öğrencilerin dil yeterliliği, ekonomik konular ve kültürel farklılıklardan dolayı yaşadıkları sorunlar; sosyal, kültürel ve psikolojik uyum düzeylerini etkilemektedir (Ercan, 2012; Ghanbary, 2017; Özçetin, 2013; Sungur vd., 2016). Öğrencilerin eğitim hayatlarını ve günlük yaşamlarını başarılı bir şekilde tamamlayabilmeleri uyum sürecinde karşılaştıkları sorunlarla mücadele edebilmeleri ve bu sorunları çözebilmeleri ile ilgili bir durum olup; psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre farklılık göstermektedir (Atarbay, 2017; Cassidy, 2015; Chow vd., 2018; George, 2014; Hystad, Eid, Laberg & Johnsen, 2009; Kılıç, 2014; McLafferty, Mallett & McCauley, 2012; Terzi, 2005; Zuill, 2016). Pozitif psikolojinin önemli konularından biri olan psikolojik dayanıklılık, adaptasyon veya gelişim için ciddi tehditlere rağmen uyarlanabilir işleyişi sürdürerek iyi sonuçlarla karakterize edilen bir olgudur (Kumar, 2016). Psikolojik dayanıklılık, bireyin bir gerilemeden kurtulma, travma karşısında iyi uyum sağlama, önemli sıkıntılara ve strese rağmen hayatta kalma, sağlığı sürdürme ve gelişme yeteneğini ifade etmektedir (Kobasa, 1979; Maddi, 2006; Maddi, 2002; Maddi, Harvey, Khoshaba, Fazel & Resurreccion, 2011).

Evrensel bir deneyim olan yalnızlık her birimize dokunabilen bir duygudur. Yabancı uyruklu üniversite öğrencilerin yalnızlık, boşluk ve yabancılaşma hissini duydukları gözlemlenmektedir (Güçlü, 1996; Maleki ve Altay, 2017; Marginson, Deumert, Nyland & Ramia, 2007; Özçetin, 2013; Sezgin ve Yolcu, 2016). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığı etkileyen faktörlerin araştırılması, yalnızlık mekanizmalarının daha iyi anlaşılmasını sağlayarak, öğrencilerde yalnızlığı azaltmakta etkili müdahalelerin oluşturulmasında yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Hayatın normal bir parçası olan kaygı ise, nesnesi olmayan bir korku olarak tanımlanmaktadır (Szirmai, 2011). Yeni bir kültürel bağlamda insanlar, yeni kültürün değerleri, tutumları ve davranışları hakkında kaygı ve belirsizlik yaşayabilirler. Kaygı ve belirsizliklerini doğru bir şekilde yönetebilen

bireyler, yeni kültürün davranışlarını ve tutumlarını anlama, yeterli iletişim seviyesine ulaşma ve psikolojik iyi oluşu sürdürme olanakları yaratarak yeni kültüre uyum sağlama sürecinde daha az stres yaşarlar (Fritz, Chin & DeMarinis, 2008).

Psikolojik dayanıklılığın stres ve zorluklara karşı bireyin işleyişini nasıl etkilediğini anlayabilmek için, dayanıklılığın altında yatan olası mekanizmaları araştırmak gerekmektedir. Dolayısıyla, belli bir risk veya stresin altında bulunan öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ile olumsuz sonuçların arasındaki ilişkide aracılık etkiye sahip olan değişkenleri araştırmak; psikolojik dayanıklılık kavramının altında yatan psikolojik süreçlerin tanınması yönünden önem taşıyacağı ve alanyazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin stresi nasıl algıladıklarını (bilişsel değerlendirme) ile stresli durumlarda sergiledikleri davranışlarını etkileyerek, sağlıklı kalmalarını sağlamaktadır. Diğer yandan psikolojik dayanıklılık, olumsuz bilişlerin aracılığıyla; yani, olumsuz bilişlerin yokluğu veya bastırılmasıyla olumlu duygularla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Judd, 2016). Hayatın günlük streslerine adapte olmayı sağlayan mekanizmaları araştıran çalışmalar, dayanıklılık ile iyi oluşun arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek bir pozitif düşünce modeli öne sürmüştür (Erarslan, 2014; Mak, N. G. & Wong, 2011). Bu araştırmalarda psikolojik dayanıklılığın yüksek benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umutla karakterize edilen pozitif bilişsel üçlünün gelişmesinde katkıda bulunup, üniversite öğrencilerinin kendileri, sosyal çevreleri ve gelecekleri ile ilgili daha fazla pozitif bilişlere sahip oldukları desteklenmiştir. Bu durum da psikolojik iyi oluşun artmasına ve stresin azalmasına yol açabileceği beklenmektedir.

Beck'in teorisinde insanların yaşamlarındaki olayları yorumlama veya açıklama şekli, depresyona yatkınlıklarının önemli ölçüde etkilemektedir. Negatif şemaların, depresif belirtilere bilişsel yatkınlık sağladığı varsayılmaktadır. Negatif şemaları sergileyen bireylerin benliğe, dünyaya ve geleceğe yönelik olumsuz bilişsel yapılar ve buna karşılık depresif belirtiler geliştirdikleri varsayılmaktadır (Abramson vd., 2002). Beck, bu inançların depresyonun merkezi özelliği olduğunu ve somatik rahatsızlıklar (ör. uyku problemi), motivasyonel rahatsızlıklar (ör. pasiflik ve geri çekilme) ve duygusal rahatsızlıklar (ör. yoğun üzüntü) gibi depresyonun diğer yönlerinin de bu inançlara yanıt olarak ortaya çıktığını varsaymaktadır (Brown, 1998).

Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek ve düşük olanların arasındaki bilişsel farklılıkları araştıran çalışmalar; psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olanların, stresli durumlarda hem tehdit seviyesi hem de etkili başa çıkma yetenekleri ile ilgili daha olumlu bilişler veya değerlendirmelere sahip oldukları varsayılmaktadır. Öte yandan, psikolojik dayanıklılığı düşük olanlar, aynı olayları daha az olumlu bilişler ve daha olumsuz düşüncelerle karşılamaktadır (Kobasa, Maddi & Puccetti, 1982; Lazarus & Folkman, 1984).

Psikolojik dayanıklılık kavramında, bireyin belirli bir risk veya stresin altında bulunması söz konusu olmalıdır. Bu çalışmada Suriye'de yaşanan krizlerden dolayı Türkiye'ye göç yoluyla gelen, hayatlarını ve eğitimlerini sürdürme çabasında bulunan Suriye uyruklu üniversite öğrencileri ele alınmıştır. Bilişsel üçlünün psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu tespit edilmesi, psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesinde, olumsuz bilişsel faktörlerin etkisini karşılayacak müdahalelerin yapılandırılmasında yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada, Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları, yalnızlık ve kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel üçlü ile ilişkili olabileceği varsayılmaktadır. Başka bir deyişle psikolojik dayanıklılık, yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracı rolü olduğu düşünülmektedir. Düşük psikolojik dayanıklılığın negatif bilişsel üçlüyle ilişkili olduğu ve yalnızlık ve kaygı gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkmasında etkili olduğu varsayılmaktadır. İlgili alanyazına bakıldığında, Suriye uyruklu üniversite öğrencilerine ilişkin yalnızlık, kaygı, bilişsel üçlü ve psikolojik dayanıklılık kavramlarını birlikte ele alan bir çalışmanın olmadığı görülmektedir. Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin, farklı kültürden gelmeleri, kültürlerarası iletişim, farklı kültürel yapılar, toplumsal kabul ve sosyal uyum gibi konularda yaşadıkları zorluklardan dolayı, karmaşık sorunlarla yüz yüze gelmekte oldukları, çevreye uyumlarının ve akademik başarılarının da etkilendiği görülmektedir (Güçlü, 1996; Sezgin ve Yolcu, 2016). Dolayısıyla bu çalışmada Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin uyum sürecinde deneyimledikleri yalnızlık ve kaygı, sahip oldukları bilişsel üçlü ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri bağlamında araştırmak amaçlanmıştır. Farklı sorunlarla mücadele etmek zorunda kalan Suriye uyruklu üniversite öğrencilerin, yeni yaşamlarıyla bağdaştırmaya yönelik yapılacak olan hizmetlerin yapılandırılmasında, bu tarz çalışmalar sağlıklı bilgiler elde edilmesi açısından önem taşıyacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık, bilişsel üçlü, yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasında doğrudan ve dolaylı ilişkiyi araştıran bu çalışma, ilişkisel tarama yöntemine göre yürütülmüştür. Psikolojik dayanıklılığın bilişsel üçlü, yalnızlık ve kaygı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla korelasyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracılık rolünü açıklamaya yönelik geliştirilen teorik model test edilmiştir. Model sınama gerektiğinden dolayı Yapısal Eşitlik Modelin (YEM) bir alt yöntemi olan yol analizine başvurulmuştur. Yapısal eşitlik modeli doğrulayıcı faktör analizi, yol analizi ve çoklu grup uygulamaları gibi çok sayıda istatistik tekniği içinde barındıran genel bir kavramdır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014).

Bu araştırmada kullanılan yol analizi yöntemiyle, psikolojik dayanıklılığın (dışsal değişken olarak) bilişsel üçlünün aracılığıyla, yalnızlık ve kaygı (içsel değişkenler olarak) üzerindeki dolaysız, dolaylı ve toplam etkisinin ölçülmesine ve bu etkilerin yol şemasının görselleştirilmesine imkân sağlanmıştır.

Çalışma Grubu

Çalışmanın yapılabilmesi için 2018-2019 öğretim yılında İstanbul ilindeki çeşitli üniversitelerde devam eden Suriye uyruklu üniversite öğrencilerden gönüllü olanlara kişisel bilgi formu, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Bilişsel Üçlü Envanteri uygulanmıştır. Elektronik ortamda bildirilen çalışmanın veri toplama araçları kolayda örnekleme yoluyla internet üzerinden uygulanmış. Kolayda örnekleme, erişim kolaylığı ve gönüllülük ilkesine dayanmaktadır. Bu tür olasılıksız

örneklemede katılımcılar örnekleme katılıp katılmayacaklarına kendileri karar verirler. Örnekleme, ankete katılmaya istekli ve uygun olan veya hedeflenen özelliklere sahip potansiyel katılımcılar arasından seçilir. Araştırmaya katılanlar, araştırma konusuyla ilgilenenler olduğu için, örneklem popülasyonu temsil etmemektedir (Murairwa, 2015). Öğrencilerin dil ile ilgili yaşayabilecekleri sorunlardan dolayı ölçeklerde yer alan her maddenin Arapça versiyonundaki karşılığına da yer verilmiştir. Uygulamanın başında çalışmanın amacı, gönüllülüğe dayalı olduğu ve bilimsel hedefler için kullanılacağına ilişkin yazılı bilgiler verilmiştir. Uygulamalar ortalama 20 dakika sürmüştür. Çalışma kapsamında toplam 518 öğrenciyi ulaşılmıştır. Veri setleri kontrol edilip hatalı doldurulan ve uygun olmayan veriler analiz dışı tutulmuştur. Söz konusu araştırma toplam 461 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Maddi ve Khoshaba (1999) tarafından geliştirilen, Durak (2002) tarafından uyarlanan ölçek, 18 maddeden ve 3 alt boyuttan (bağlanma, kontrol, meydan okuma) oluşmaktadır. 4'lü Likert tarzı (0= hiç doğru değil - 3= çok doğru) olan ölçek doğrudan ile tersine çevrilmiş ifadeler içermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik dayanıklılığın azaldığını, düşük puanlar ise psikolojik dayanıklılığın arttığını ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin yapı geçerliğini incelemek amacıyla Durak (2002); Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin toplam puanı, Başa Çıkma Yolları Ölçeğinin alt boyutları (problem odaklı, duygu odaklı ve dolaylı başa çıkma) puanları, Çok Boyutlu Sosyal Destek Algısı Ölçeğinin (MSPSS) toplam ile alt boyutları puanları, Kısa Semptom Envanteri (BSI) toplam puanı ve Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Durumları Envanteri (LEIU) toplam puanı ile korelasyonları hesaplamıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin toplam puanları, semptom, duygu odaklı başa çıkma ve stres ile negatif yönde ilişkiliyken, problem odaklı başa çıkma, dolaylı başa çıkma, sosyal destek algısının toplam puanları ile pozitif şekilde ilişkilidi. Ölçeğin güvenilirliği ile ilgili iç tutarlılık katsayısı (Analiz tüm maddelerle yapıldığında) .68'dir. Madde-toplam korelasyonları .23 ile .50 arasında değişmektedir.

Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin Arapça'ya uyarlanması, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Al-Awad ve Nuhayli (2014) tarafından yapılmıştır. İçerik analizi kapsamında, Arapça versiyonunun belirlenen hedefe uygunluğu, maddelerin açıklığı ve dilsel ifadelerin uygunluğunu doğrulamak için, ölçek bir dizi hakeme sunulmuştur. Hakem değerlendirilmesi sonucunda bazı ifadeler hakemlerin görüşlerine göre değiştirilmiştir. Üniversite öğrencileri arasında ölçek ifadelerinin uygunluğunu ve netliğini belirlemek için, ölçek 53 kişiden oluşan bir örnekleme uygulanmıştır. Örneklem üyeleri tarafından net olmayan kelimelerinin bazıları değiştirilmiştir. Ölçeğin madde-toplam korelasyon katsayıları 0.472 ile 0.813 arasında değiştiği raporlanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin cronbach alfa katsayısı 0.87 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test korelasyonu 0.86 olarak bulunmuştur. Yarıya bölme yöntemiyle korelasyon katsayısı 0.81 olarak bulunmuştur. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda, ölçeğin Arap toplumuna uygulanabilmek üzere geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada, veri toplama araçlarının psikometrik özelliklerini doğrulamak için ölçekler 30 öğrenciden oluşan bir pilot örnekleme uygulanmıştır. 18 maddelik psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirliğine ilişkin madde-toplam puan korelasyon katsayıları

hesaplanmıştır. Madde-toplam korelasyonu 0.20 altında olan maddeler analizden çıkarılmıştır (2, 8, 13, 14, 16, 18). Düzeltmiş 12 maddelik formun istatistiksel olarak anlamlı korelasyon katsayıları (.33 – .80) arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin nihai iç tutarlılık katsayısı (cronbach alfa = 0.68) olarak bulunmuştur. ölçeğin ayırt edici geçerliliğine ilişkin alt ve üst grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı olduğu bulunmuştur ($t= 16.58$).

UCLA Yalnızlık Ölçeği

Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen ve Demir (1989) tarafından uyarlanan ölçek, 20 maddeden oluşmaktadır. 4'lü Likert tarzında (1= hiç yaşamam – 4= sık sık yaşarım) hazırlanan ölçek 10 düz ile 10 ters yönde kodlanmış ifadeler içermektedir. Ölçekten alınan yüksek puan yalnızlığın daha yoğun yaşandığını ifade etmektedir. Ölçeğin geçerlik çalışmasına ilişkin bulgular, ölçeğin Beck Depresyon Envanteri ve Çok Yönlü Depresyon Ölçeği'nin Sosyal İç Dönüklük alt ölçeği ile ilişkisinin anlamlı çıkması (sırayla: $r=,77$ – $r=,82$) ölçeğin benzer ölçekler geçerliliğini desteklemektedir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin cronbach alfa katsayısı yeterli düzeyde (0.96) ve orijinal ölçeğin katsayısına (0.94) yakın olduğu bulunmuştur. Puanların değişmezliğine ilişkin yapılan test-tekrar test çalışmasından elde edilen korelasyon katsayısı ($r= .94$) olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Arapça'ya uyarlanması Al-Ahmad ve Milhim (2010) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geçerliliği, ayırt edici geçerliliği hesaplanarak doğrulanmıştır. İki uç grup (en düşük ve en yüksek puana sahip olanlar) arasındaki farkı bulmak için bağımsız gruplar T testi kullanılmıştır. T test değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t= 2,898$, $p<.05$). Bu da, ölçeğin yüksek ayırt etme gücüne sahip olduğunu göstermiştir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.90 olarak bulunmuştur. Cronbach alfa katsayısı ise .872'dir. İç tutarlılığı doğrulamak için yarıya bölme yöntemi kullanılmıştır. Yarıardan alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada, ölçeğin ayırt edici geçerliliğini doğrulamak için puanlar azalan sırada düzenlenmiştir. Daha sonra, üyelerin puanları ikiye ayrılmıştır. Üst uç, 60 veya daha yüksek bir puan alan öğrencileri içermiştir (%27). Alt uç ise, 20 veya daha düşük bir puan alan öğrencileri içermiştir (%27). Yüksek ile düşük puan alanlar arasında fark olup olmadığını incelemek için bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır. İki grup arasındaki fark anlamlı olduğu bulunmuştur ($t= 13.48$). Ölçeğin cronbach alfa katsayısı yeterli düzeyde 0.84 olduğu bulunmuştur. Yarıya bölme güvenilirlik katsayısı ise 0.72 olarak bulunmuştur.

Sürekli Kaygı Durum Ölçeği

Spielberger, Gorsuch ve Lushene (1970) tarafından geliştirilen ölçek Öner ve LeCompte (1983) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. 4'lü Likert tipi (1= hemen hiçbir zaman, 4= hemen her zaman) olan ölçek doğrudan ve tersine dönüşmüş ifadeler olmak üzere toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin geçerliği normal ve hasta Türk örneklemini üzerinde deneysel/ yapı kavram ve kriter geçerlilik yöntemleriyle sınanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasına ilişkin iç tutarlık katsayısı (.83 – .87) arasında bulunmuştur. Yapılan test-tekrar test çalışmasından elde edilen korelasyon katsayısı ($r= .71$ ila .83) arasında bulunmuştur. Ölçekte yüksek puanlar yüksek kaygı seviyelerini, düşük puanlar düşük kaygı seviyelerini göstermektedir. Sürekli kaygı ölçeğinin Arapça versiyonu Mikhail (2003) tarafından hazırlanmıştır. Ölçek, geçerliliğini, güvenilirliğini ve Arap ortamında

kullanıma uygunluğunu doğrulamak için deneme uygulamasına tabi tutulmuştur. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik işlemleri tatmin edici ve orijinal versiyonuna oldukça yakın sonuçlar vermiştir. Ölçeğin önerilen Arapça versiyonunun orijinal versiyonu ile korelasyonunu incelenmek amacıyla, hem Arapça hem de İngilizce konusunda yetkin olan ve iki dilli olarak tanımlanan bir grup kişiye uygulanmıştır. Bu şekilde çıkarılan korelasyon katsayısı 0.88 olarak bulunmuştur. Bu da, ölçeğin Arapça ve İngilizce versiyonunun dilsel eşdeğerliğine kanıt sağlamıştır. Kaygı durumu ölçeği ile sürekli kaygı ölçeğinden alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısı 0.36'dır. Yapı geçerliğinin incelenmesi, ölçeğin özgün ölçekteki tek faktörlü yapıyı desteklemiştir. Ölçeğin Cronbach α güvenilirlik katsayısı 0.88'dir, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.80 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, ölçeğin ayırt edici geçerliliğine ilişkin alt ve üst grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı olduğu bulunmuştur ($t= 5.94$). Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur. Yarıya bölme yöntemiyle elde edilen güvenilirlik katsayısı ise 0.76 olarak bulunmuştur.

Bilişsel Üçlü Envanteri

Beckham, Leber, Watkins, Boyer & Cook (1986) tarafından geliştirilen, Erarslan (2014) tarafından uyarlanan ölçek 36 maddeden ve 3 alt boyuttan (benlik saygısı, dünya görüşü ve gelecek algısı) oluşmaktadır. Bu envanter bireyin kendisi, dünyası ve geleceği ile ilgili inançlarını ölçmeye yöneliktir. Yedili likert tarzında (1= hiç katılıyorum ile 7= tamamen katılıyorum) hazırlanan ölçek katılımcıların her maddenin kendileri için ne kadar geçerli olduğunu göstermektedir. Bireylerin hem olumlu hem de olumsuz düşüncelerini ölçen ölçeğin her bir alt boyutu 10 maddeden oluşmaktadır. Kalan altı madde ise (1, 2, 4, 7, 14, 22) herhangi bir kategorinin parçası olmadığı için dolgu maddeler olarak kabul edilip puanlamaya dâhil edilmemektedir. Orijinal ölçeğin yapı geçerliği incelendiğinde (yakınsak geçerlilik katsayılarının ortalaması= .815 ve geçerlilik ortalaması= .604) olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirliği incelendiğinde ise; alt boyutlarının mükemmel iç tutarlılık katsayıları sağladığı bulunmuştur (benlik saygısı için alfa= .85, dünya görüşü için alfa= .79, gelecek algısı için alfa= .92 ve genel envanter için alfa= .93). Türkçeye uyarlama çalışmasında Erarslan (2014) ölçeğin yapı geçerliğini değerlendirmiştir. Araştırmacı doğrulayıcı faktör analizini kullanarak uyum indekslerini incelemiştir. Değerlerin kabul edilebilir ölçüler içerisinde yer aldığı için ölçeğin kabul edilebilir düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu rapor edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin; alt boyutlarının alfa iç tutarlılık katsayıları (benlik saygısı için alfa= .85, dünya görüşü için alfa= .72, gelecek algısı için alfa= .87 ve genel envanter için alfa= .91) olarak bulunmuştur. Beshai (2012), Dünya Sağlık Örgütü'nün 2007 yılında geliştirdiği "Ölçeklerin Çeviri ve Adaptasyon Süreci" kılavuzlarına dayanarak envanteri Arapçaya çevirmiştir. Bu kılavuzlar, kültürler arası araştırmalarda ölçekleri tercüme etmek için uygun araçlar olarak kabul edilmektedir. İlk aşamada, yeminli bir tercüman orijinal İngilizce ölçeği Arapçaya çevirmiştir. Sonrasında, ikinci bir bağımsız çevirmen Arapça versiyonu tekrar İngilizceye çevirmiştir. Araştırmacı, çevirinin her iki aşamasında da yer almıştır. Araştırmacı daha sonra geri çeviriyi gözden geçirmiş ve orijinal ölçekle karşılaştırmıştır. Süreç içinde kültüre özgü deyimlerin eşdeğer çevirisi ile ilgili endişeler diğer araştırmacılarla tartışılmıştır. Bu süreç anlaşmaya varılıncaya kadar devam etmiş ve ölçeğin son bir Arapça tercümesiyle sonuçlanmıştır. Araştırmacı, ters çeviri yöntemine başvurarak ölçeğin orijinal ölçekle uyumluluğu hakkında daha fazla kanıt sağlamaya çalışmıştır. Ayrıca, ölçeğin içeriğini ve belirlenen

amaca uygunluğunu değerlendirmek için iki uzmanla çalışmıştır. Bu da, ölçeğin içerik geçerliliği ve görünüş geçerliliği hakkında bazı kanıtlar sağlamıştır. Önerilen Arapça versiyonunun güvenilirliği test edildiğinde, elde edilen güvenilirlik katsayıları, ölçeğin orijinal versiyonunun verdiği sonuçlarla geniş ölçüde tutarlı olduğu bulunmuştur. Bu araştırmada, ölçeğin ayırt edici geçerliliğine ilişkin alt ve üst grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı olduğu bulunmuştur ($t= 7.90$). Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin, alt boyutlarının alfa iç tutarlılık katsayıları (benlik algısı için $\alpha=.93$, dünya görüşü için $\alpha=.74$, gelecek algısı için $\alpha=.89$ ve genel envanter için $\alpha=.92$) olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS 21 Paket Programı ve MPLUS Paket Programı'ndan yararlanılmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının kaygı ve yalnızlık üzerindeki etkisinde bilişsel üçlünün (benlik saygısı, dünya görüşü, gelecek algısı) aracılık rolüne ilişkin önerilen model yapısal eşitlik modellemesi (YEM) ile test edilmiştir. Çalışmada ele alınan değişkenlerin aracılık rollerinin olup olmadığını saptamak amacıyla ise Baron ve Kenny'nin (1986) yaklaşımı referans alınmıştır. Referans alınan bu yaklaşım şu adımları içermektedir;

(1) Bağımsız değişkenin (Psikolojik Dayanıklılık) bağımlı değişken (Yalnızlık ve Kaygı) üzerinde etkisi anlamlı olmalıdır,

(2) Bağımsız değişkenin (Psikolojik Dayanıklılık) aracı değişken (Benlik Algısı, Dünya Görüşü, Gelecek Algısı) üzerinde etkisi anlamlı olmalıdır,

(3) Aracı değişkenin (Benlik Algısı, Dünya Görüşü, Gelecek Algısı) bağımlı değişken (Yalnızlık ve Kaygı) üzerinde etkisi anlamlı olmalıdır,

(4) Aracı değişken (Benlik Algısı, Dünya Görüşü, Gelecek Algısı) modele dahil olduğunda bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi azalmaktadır/anlamsızlaşmaktadır. Bu dört öneri yerine geldiğinde aracılık modelinde kısmi ya da tam olduğuna karar verilmektedir.

Bulgular

Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü (Benlik Algısı, Dünya Görüşü, Gelecek Algısı), Yalnızlık ve Kaygı Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 1.

Psikolojik Dayanıklılık, Bilişsel Üçlü Ölçeği Alt Boyutları (Benlik Algısı, Dünya Görüşü, Gelecek Algısı), Yalnızlık ve Kaygı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Moment Korelasyon Katsayı Sonuçları

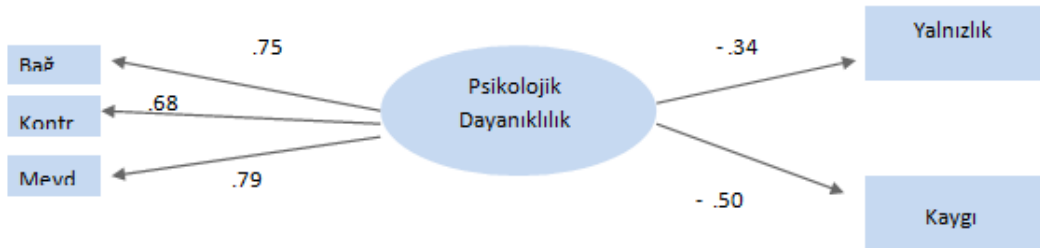
	Psikolojik Dayanıklık	Benlik Algısı	Dünya Görüşü	Gelecek Algısı	Yalnızlık	Kaygı
Psikolojik Dayanıklık	1					
Benlik Algısı	-.595*	1				
Dünya Görüşü	-.280*	.624*	1			
Gelecek Algısı	-.287*	.526*	.680*	1		
Yalnızlık	-.186*	.290*	.641*	.323*	1	
Kaygı	-.521*	.305*	.346*	.319*	.445*	1

*p <.01

Tablo 1 incelendiğinde psikolojik dayanıklılık ile bilişsel üçlü ölçeği benlik algısı alt boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki $r = -.595$, $p < .01$, dünya görüşü alt boyutu ile negatif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki $r = -.280$, $p < .01$, gelecek algısı alt boyutu ile ise negatif yönde düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki $r = -.287$, $p < .01$ olduğu görülmektedir. Psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki $r = -.186$, $p < .01$, psikolojik dayanıklılık ile kaygı arasında negatif yönde orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu $r = -.521$, $p < .01$ görülmektedir. Yalnızlık ile bilişsel üçlü ölçeği benlik algısı alt boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu $r = .290$, $p < .01$, dünya görüşü alt boyutu ile pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki $r = .641$, $p < .01$, gelecek algısı alt boyutu ile ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu $r = .323$, $p < .01$ görülmektedir. Yalnızlık ile kaygı arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu $r = .445$, $p < .01$ görülmektedir. Kaygı ile bilişsel üçlü ölçeği benlik algısı alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki $r = .346$, $p < .01$, dünya görüşü alt boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu $r = .346$, $p < .01$, gelecek algısı alt boyutu arasında ise pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu $r = .319$, $p < .01$ olduğu görülmektedir.

Psikolojik Dayanıklılığın Yalnızlığı ve Kaygıyı Anlamlı Düzeyde Yordayıp Yordamadığına Yönelik Bulgular

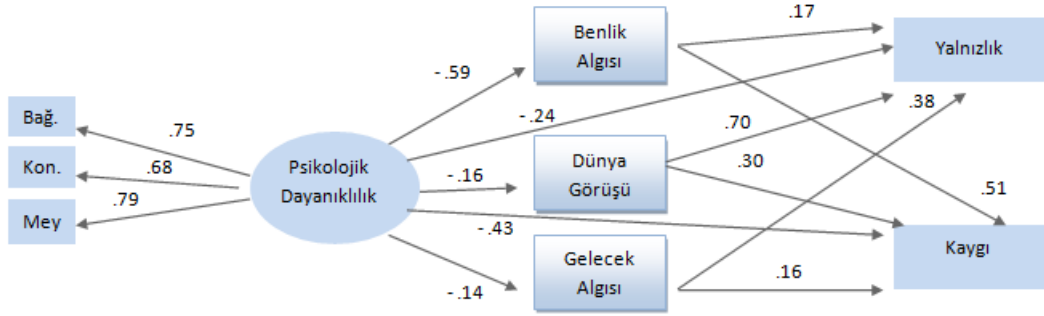
Şekilde 1'de doğrudan etkiler incelendiğinde psikolojik dayanıklılık yalnızlığı doğrudan negatif yönde ($\beta = -.34$, $p < .01$); kaygıyı doğrudan negatif yönde ($\beta = -.50$, $p < .01$) yordamaktadır. Modele ilişkin Ki-kare $\chi^2 = 93$, $sd = 34$, $p = .00$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranı incelendiğinde ($\chi^2/sd = 2,73$) 3 değerinin altında olması iyi uyuma işaret etmektedir. Yapısal modele ait uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde RMSEA = .05 SRMR = .06, TLI = .94 ve CFI = .98 değerlerini aldığı görülmektedir. Bu değerler kurulan modelin uyum iyiliği kriterlerini karşıladığını göstermektedir. Baron ve Kenny (1986)'e göre aracılığın test edilmesi için öncelikle bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olması gerekmektedir. Psikolojik dayanıklılığın yalnızlığa ve kaygıya direkt etkisi anlamlı bulunmaktadır ($p < .01$).



Şekil 1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının (bağlanma, kontrol, meydan okuma) yalnızlığı ve kaygıyı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin Path diagramı

Psikolojik Dayanıklılık ile Yalnızlık ve Kaygı Değişkeni Arasındaki İlişkide Bilişsel Üçlünün (Benlik Algısı, Dünya Görüşü, Gelecek Algısı) Aracılık Rolü

Psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün (benlik saygısı, dünya görüşü, gelecek algısı) aracılık rolünü gösteren model Şekil 4.2'de sunulmuştur. Şekilde 2'de yer alan yapısal model Yapısal Eşitlik Analizi kullanılarak test edilmiştir.



Şekil 2. Psikolojik dayanıklılık (bağlanma, kontrol, meydan okuma) ile yalnızlık ve kaygı değişkeni arasındaki yapıda bilişsel üçlünün (benlik algısı, dünya görüşü, gelecek algısı) aracılık rolüne ilişkin path diagramı

Şekil 1'i incelediğimizde; psikolojik dayanıklılığın yalnızlığa doğrudan etkisi $-.34$, kaygı üzerindeki etkisi ise $-.50$ 'dir. Şekil 2'de görüldüğü üzere benlik algısı, dünya görüşü ve gelecek algısı modele dahil edildiğinde psikolojik dayanıklılığın yalnızlık üzerindeki doğrudan etkisi ($\beta = -.24, p < .01$); kaygı üzerindeki doğrudan etkisi ise ($\beta = -.43, p < .01$) olmuştur. Aracı değişkenler modele dahil edildiğinde, bağımsız değişkenin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisinin ortadan kalkmadığı ancak etkinin azaldığı görülmektedir. Buna göre psikolojik dayanıklılık değişkeni ile yalnızlık ve kaygı değişkenleri arasındaki yapıda bilişsel üçlünün kısmi aracılık rolünün olduğu değerlendirilebilir.

Benlik Algısının Aracılığı

Şekil 2'de görüldüğü üzere psikolojik dayanıklılık benlik algısını doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = -.59, p < .01$). Benlik algısı yalnızlığı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = 0.17, p < .01$). Psikolojik dayanıklılık yalnızlığı doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = -.24, p < .01$). Bu durumda psikolojik dayanıklılığın yalnızlık üzerindeki etkisinde benlik algısının kısmi aracılık etkisi bulunmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık benlik algısını doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = -.59, p < .01$). Benlik algısı kaygıyı doğrudan pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = 0.51, p < .01$). Psikolojik dayanıklılık kaygıyı doğrudan negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = -.43, p < .01$). Bu durumda psikolojik dayanıklılığın kaygı üzerindeki etkisinde benlik algısının kısmi aracılık etkisi bulunmaktadır.

Dünya Görüşünün Aracılığı

Şekil 2'de görüldüğü üzere psikolojik dayanıklılık dünya görüşünü doğrudan negatif yönde

anlamli düzeyde yordamaktadır ($\beta = -0.16, p < .01$). Dünya görüşü yalnızlığı doğrudan pozitif yönde anlamli düzeyde yordamaktadır ($\beta = 0.70, p < .01$). Psikolojik dayanıklılık yalnızlığı doğrudan negatif yönde anlamli düzeyde yordamaktadır ($\beta = -0.24, p < .01$). Bu durumda psikolojik dayanıklılığın yalnızlık üzerindeki etkisinde dünya görüşünün kısmi aracılık etkisi bulunmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık dünya görüşünü doğrudan negatif yönde anlamli düzeyde yordamaktadır ($\beta = -0.16, p < .01$). Dünya görüşü kaygıyı doğrudan pozitif yönde anlamli düzeyde yordamaktadır ($\beta = 0.30, p < .01$). Psikolojik dayanıklılık kaygıyı doğrudan negatif yönde anlamli düzeyde yordamaktadır ($\beta = -0.43, p < .01$). Bu durumda psikolojik dayanıklılığın kaygı üzerindeki etkisinde dünya görüşünün kısmi aracılık etkisi bulunmaktadır.

Gelecek Algısının Aracılığı

Şekil 2'de görüldüğü üzere psikolojik dayanıklılık gelecek algısını doğrudan negatif yönde anlamli düzeyde yordamaktadır ($\beta = -0.14, p < .01$). Gelecek algısı yalnızlığı doğrudan pozitif yönde anlamli düzeyde yordamaktadır ($\beta = 0.38, p < .01$). Psikolojik dayanıklılık yalnızlığı doğrudan negatif yönde anlamli düzeyde yordamaktadır ($\beta = -0.24, p < .01$). Bu durumda psikolojik dayanıklılığın yalnızlık üzerindeki etkisinde gelecek algısının kısmi aracılık etkisi bulunmaktadır.

Psikolojik dayanıklılık gelecek algısını doğrudan negatif yönde anlamli düzeyde yordamaktadır ($\beta = -0.14, p < .01$). Gelecek algısı kaygıyı doğrudan pozitif yönde anlamli düzeyde yordamaktadır ($\beta = 0.16, p < .01$). Psikolojik dayanıklılık kaygıyı doğrudan negatif yönde anlamli düzeyde yordamaktadır ($\beta = -0.43, p < .01$). Bu durumda psikolojik dayanıklılığın kaygı üzerindeki etkisinde gelecek algısının kısmi aracılık etkisi bulunmaktadır.

Psikolojik Dayanıklılık ile Yalnızlık ve Kaygı Üzerindeki Etkisinde Bilişsel Üçlünün (Benlik Algısı, Dünya Görüşü, Gelecek Algısı) Aracılık Rolünü Ortaya Koymak İçin Önerilen Yapısal Modelin Uyum Değerlerine Yönelik Bulgular

Şekil 2'de yer alan İyi uyum ve kabul edilebilir uyum değerleri ile önerilen modelin test edilmesi sonucunda elde edilen uyum değerleri incelendiğinde; modelin kabul edilebilir ölçütlerini karşıladığı görülmektedir. Ki Kare değeri serbestlik değerine bölüldüğünde 2.58 bulunmuştur. Ayrıca modelin uyum iyiliği indekslerinden TLI=.95, CFI=.95, SRMR=.060 ve RMSEA=.042 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2.

Yapısal Modele Ait Uyum Değerleri

İncelenen Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir İndeksleri	Elde Edile Uyum İndeksleri	Sonuç
χ^2/sd	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$	2.58	Kabul Edilebilir Uyum
CFI	$CFI \geq .95$	$CFI \geq .90$.95	Mükemmel Uyum
TLI	$TLI \geq .95$	$TLI \geq .90$.95	Mükemmel Uyum
RMSEA	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.00 \leq RMSEA \leq .08$.042	Mükemmel Uyum
SRMR	$.00 \leq SRMR \leq .08$	$.00 \leq SRMR \leq .10$.060	Mükemmel Uyum

Tartışma

Bu araştırmada, psikolojik dayanıklılığın, bilişsel üçlü bir aracı değişken olarak değerlendirerek, Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve kaygı düzeyleri ile doğrudan ve dolaylı ilişkisi incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda önerilen yapısal model test edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, psikolojik dayanıklılık, bilişsel üçlü, yalnızlık ve kaygı arasındaki kurulan ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Bu değerlerle kurulan yapısal modelinin iyi uyuma sahip olduğunu belirlenmiş ve bilişsel üçlünün modelde kısmi aracılık rolü olduğu görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre yordayıcı değişken olarak belirlenen psikolojik dayanıklılık, yordanan değişkenler olan yalnızlık ve kaygı üzerinde negatif anlamlı etkisi olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde bu bulguya paralellik gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Kılıç, 2014; Yakıcı & Traş, 2018). Bu çalışmalara göre psikolojik dayanıklılığı arttıran içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin bulunmaması (akran desteği, aile desteği, empati, mücadele etme...) yalnızlığın artmasına yol açmaktadır. Başka bir deyişle, düşük düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip insanlar, yüksek yalnızlık düzeyleri yaşama riskine sahiptir. Sawir, Marginson, Deumert, Nyland & Ramia (2008), yapmış oldukları araştırmada, yabancı uyruklu öğrencilerde kültürel ve dilsel çevrenin yokluğu ve aileleriyle olan temasın eksikliği nedeniyle, kişisel ve sosyal yalnızlığı deneyimledikleri sonucuna varmışlardır. Araştırmanın bu sonucu, psikolojik dayanıklılık düzeyinin düşük olmasının bireylerin sosyal yetkinlik ve sosyal becerilerine olumsuz yansiyabileceği ve bu durumun yalnızlık düzeylerini etkileyeceği şeklinde yorumlanabilir. Bu bağlamda sıkıntı, travma veya stres faktörlerine karşı düşük kapasiteye sahip olmak, yüksek yalnızlık düzeylerine yol açabileceğini söyleyebiliriz. Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması beklenen bir bulgu olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre psikolojik dayanıklılık ile kaygı arasında negatif ilişki saptanmıştır. Buna göre psikolojik dayanıklılık düzeyi düştükçe kaygı düzeyleri artmaktadır. Araştırmanın bu sonucu ile ilgili yapılmış benzer araştırmalara rastlanmıştır (Beutel, Glaesmer, Wiltink, Marian & Brähler, 2010; Hanton, Evasn & Neil, 2003; Kovács & Borcsa, 2017; Kowalski & Schermer, 2018). Bu araştırmalara göre psikolojik dayanıklılık strese karşı bir savunmadır. Psikolojik dayanıklılık insanları kaygıdan ve stresin diğer olumsuz (fiziksel ve zihinsel) sonuçlarından korumaktadır. Bu yüzden psikolojik dayanıklılık düzeyinin kaygı üzerinde güçlü bir açıklayıcı etkisi bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük olanlar stresten korunmakta zorlanır ve daha kolayca stresli olabilirler. Bu tür kişiler sık sık kısıtlanmış, kaybolmuş ve çaresiz olduklarını hissederek. Bu da kaygıya yol açmaktadır. Rhodewalt ve Agustsdottir'e (1984) göre psikolojik dayanıklılığı düşük olanlar, deneyimledikleri olayları olumsuz olarak değerlendirmekte ve bu olayları kontrol edilemez olarak algılamaktadır. Bu durum, artan sıkıntı ile ilişkilendirilmektedir. Perişan'a (2018) göre bireyler psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre olayları anlamlandırıp değerlendirmekte ve neticede kaygı hassasiyeti, dayanıklılık düzeyine göre oluşabilmektedir. Bu sonuç ışığında kaygı düzeyinin psikolojik dayanıklılık eşliğine göre değişebildiğini söylemek mümkündür.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre yordayıcı değişken olarak belirlenen psikolojik dayanıklılık, aracı değişken olan bilişsel üçlü (benlik algısı, dünya görüşü, gelecek algısı) üzerinde negatif anlamlı etkisi olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda psikolojik dayanıklılık ile benlik algısı arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre bireylerin psikolojik dayanıklılıkları arttıkça benlik saygıları pozitif yönde etkilenmektedir. Elde edilen bu bulgunun literatürdeki çalışmalarla paralellik gösterdiği ve beklendiği bir sonuç olduğu düşünülmektedir. İlgili araştırmalara bakıldığında, psikolojik dayanıklılık ile benlik saygısı arasında pozitif ilişki olduğu görülmektedir (Gito, Ihara & Ogata, 2013; Kadyan & Malik, 2017; Kyem Ju, Sun Young & Su Jin, 2015). Ghalyanee (2016) araştırmasında psikolojik dayanıklılık ile benlik saygısı arasındaki pozitif ilişkiyi bildirmiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olanlar bağlanma, kontrol ve meydan okuma konusunda da daha yüksektir. Bu tür insanlar, daha fazla motivasyon ve daha fazla problem odaklı stratejilere sahip olduklarından muhtemelen daha fazla başarıya ulaşacak ve olumlu deneyimler yaşayacaklardır. Dayanıklılığın bu olumlu sonuçları, öz yeterlilik duygusunu ve benlik saygısını artırmaktadır. Miskolciov ve Duricova (2015) çalışmasında, pozitif benlik algısının psikolojik dayanıklılığın önemli bir parçası olduğu vurgulanmıştır. Miklyaeva ve Gorkovaya'nın (2018) çalışmasında ise benlik saygısının psikolojik dayanıklılığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu kanıtlanmıştır. Azar, Vasudeva ve Abdollahi'nin (2006) çalışması psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı, öz yeterlik ve yaşam kalitesinin arasındaki pozitif ilişki ortaya koymuştur. Daha yüksek psikolojik dayanıklılık puanına sahip kadınların aynı zamanda benlik saygısı, öz yeterlik ve yaşam kalitesi açısından daha yüksek düzeyde oldukları bulunmuştur. Hashemi, Ahadi & Yekta (2017) çalışmasında psikolojik dayanıklılığın, benlik saygısı aracılığıyla tip 2 diyabetli hastaların öz yeterliğini dolaylı olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bu araştırma bulguları, psikolojik dayanıklılık ile negatif benlik algısının birbirini ters yönde etkilediğini göstermektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik dayanıklılık ile dünya görüşü arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar yer almaktadır. Farber, Schwartz, Schaper, Moonen & Mcdaniel'nin (2000) çalışmasında yüksek psikolojik dayanıklılığın, dünyanın ve diğer insanların iyiliği ve yardımseverliğine ilişkin daha olumlu inançlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Feist, Bodner, Jacobs, Miles & Tan (1995) çalışmasına göre, gündelik sıkıntıları (*daily hassles*) yüksek düzeyde bildiren insanlar, dünyayı daha az anlamlı ve daha az yardımsever görme eğilimindedir. Tugade ve Fredrickson'un (2004) çalışması, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek insanların hayata pozitif bir yaklaşımı olduğunu göstermiştir. Bu tür insanlar olumsuz koşullara rağmen psikolojik dayanıklılık düzeyi düşük insanlara kıyasla daha fazla istek, heyecan ve ilgi duyduklarını bildirmiştir. Mak vd. (2011) göre psikolojik dayanıklılığı yüksek olanların yeni deneyimlere açık, kişilerarası içgörüyeye sahip ve hayata karşı daha enerjik ve meraklıdır. Farkas ve Orosz'e (2015) göre psikolojik dayanıklılık, dünya ile aktif etkileşimle ilişkilidir. Aktif etkileşim, bireyin açık fikirli olduğunu ve bilgi arama eğilimini yansıtmaktadır. Geniş bir beceri setini yansıtan aktif etkileşim, sosyal ve kişisel durumlarda uygun yanıtları sağlayarak esnek adaptasyonu desteklemektedir. Böylece psikolojik dayanıklılık hem sosyalleşme yoluyla gelişmekte hem de sosyalleşmeyi desteklemektedir. Cohen ve Wills (1985), geniş sosyal ağların istikrar, öngörülebilirlik, öz-değer duyguları ve psikolojik iyi oluşun üzerindeki önemli etkisini

vurgulamaktadır. Thompson'un (2019) çalışması, psikolojik dayanıklılığın yaşam amacı ve çevresel kontrolü (*environmental mastery*) yordadığını göstermiştir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olanlar, hayatlarında anlamlı hedef belirleme ve kendi ihtiyaçlarını karşılamak için çevreleri ile aktif etkileşim kurma yeteneğine sahiptir. Tüm bulgulardan hareketle psikolojik dayanıklılığı düşük bireylerin dünya ve diğer insanlara ilişkin olumsuz inançlara sahip olma eğilimlerinin yüksek olduğu yargısına varılabilmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, psikolojik dayanıklılık ile gelecek algısı arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki göstermektedir. Kirmani, Sharma, Anas & Sanam'a (2015) göre psikolojik dayanıklılığı yüksek olanlar, anlamlı hedefler belirleme ve bu hedeflere ulaşmak için etkili problem çözme becerisine sahiptir. Duggal, Sacks-zimmerman & Libert'a'ya (2016) göre dayanıklı bireyler hedeflerin peşinden gitmek için irade, kararlılık ve alternatif yollar üretebilme yeteneğine sahiptir. Bu tür bireyler iyimser bir bakış açısını kullanarak, engelleri aşılması gereken zorluklar olarak algılamakta ve nihai hedeflerine ulaşmak için alternatifler planlamaktadır. Yüksek psikolojik dayanıklılık, bireyin belirsizlikle olumlu bir şekilde başa çıkması, önemli yaşam değişikliklerine uyum sağlayabilmesi ve mücadelelerden daha güçlü çıkabilmesi için daha iyi işlev görmesine olanak tanımaktadır. Coutu'ya (2002) göre psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler, gerçeği görme ve çektikleri acılarla rağmen bir tür anlam yaratma yeteneğine sahiptir. Bu yetenek, dayanıklı insanların günümüzün zorluklarından, yönetilebilir ve daha iyi inşa edilmiş bir geleceğe köprüler kurma yoludur. Haglund, Nestadt, Cooper, Southwick & Charney'ye (2007) göre psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler esnek düşünebilen, alternatif açıklamalar üretebilen, olumlu bir şekilde yeniden çerçevlendirebilen ve zorlu durumları veya üzücü olayları kabul edebilen bireylerdir. Bu tür insanlar genellikle olumlu tutum, iyimserlik ve mizah duygusu gibi olumlu duygularla karakterize edilmektedir. Bu olumlu duygular zorlu koşullara daha olumlu bir bakış açısı geliştirme, stresi tolere etme, sağlık ve psikolojik iyilik hali ile ilişkilendirilmektedir. Tüm bulgulardan yola çıkılarak yüksek psikolojik dayanıklılığın, geleceğe yönelik olumlu bir algının oluşumuna zemin hazırladığı sonucuna varılabilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre aracı değişken olarak belirlenen bilişsel üçlü (benlik algısı, dünya görüşü, gelecek algısı), yordanan değişkenler olan yalnızlık ile kaygı üzerinde pozitif anlamlı etkisi olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda benlik algısı ile yalnızlık arasındaki ilişki incelendiğinde; negatif benlik algısının yalnızlıkla pozitif ilişkiye sahip olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır. Literatürde bu bulguları destekleyen çeşitli çalışmalar yer almaktadır. Şentürk'ün (2010) çalışmasında, düşük benlik saygısı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Düşük benlik saygısına sahip olanlar, diğer insanlarla iletişim kurmada zorlanmakta, yakın ilişkilerde başarısızlık yaşamakta ve dolayısıyla yalnızlık duygusunu yoğun olarak yaşamaktadır. Kılıç'ın (2015) çalışmasına göre düşük benlik saygısına sahip olanlar kendilerini mutsuz ve gergin hissetmekte, sosyal çevrede kendilerine yer edinmemekte ve sonuç olarak yalnızlık hissetmektedir. Yöyen'in (2017) çalışmasında da benlik saygısı ile yalnızlık arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Düşük benlik saygısı arttıkça, insanlara güven duymama, kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme ve sosyal ilişkilerden memnuniyetsizlik artmakta, sosyal ilişkilerde doyum ise azalmaktadır. Wilbert ve Rupert'in (1986) çalışmasında, yaşanan yalnızlık düzeyinin belirlenmesinde, sahip olunan

fonksiyonel olmayan tutumların önemli bir rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmalara göre yalnız bireyler, olumsuz benlik kavramına sahip olduklarından dolayı, kandilerini olumsuz değerlendirmektedirler. Kişilerarası ilişkilerinde reddedilme ve incinme korkusundan dolayı, yakın ilişkiler kurmakla ilgili daha fazla endişe duymaktadırlar.

Benlik algısı ile kaygı arasındaki ilişki incelendiğinde; negatif benlik algısının kaygıyla pozitif ilişkiye sahip olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır. Bilişlerin kaygıdaki önemli rolünü vurgulayan araştırmalara bakıldığında, kaygının olumsuz düşünme (negative thinking) ile ilişkili olduğu görülmüştür. Olumsuz düşünme, kaygı düzeylerinin açıklanmasında katkıda bulunabilmektedir. Alsaleh, Lebreuilly, Lebreuilly ve Tostain (2016) çalışmasına göre, depresyon ve kaygı düzeylerindeki düşüş, olumlu düşüncelerdeki bir artıştan ziyade, olumsuz düşüncelerdeki azalmaya bağlanabilmektedir. Benlik kavramı ile kaygı arasındaki bağlantıyı araştıran çalışmalarda, benlik saygısının artmasının kaygının azalması ile ilgili olduğu tespit edilmiştir (Ashtiani, Ejei, Khodapanahi & Tarkhorani, 2007; Soni ve Singh, 2019). Nguyen, Wright, Dedding, Pham & Bunders (2019) çalışmasında benlik saygısının düşük düzeyde olması kaygıya önemli katkıda bulunduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin yaşadıkları akademik stresin düşük benlik saygısına yol açarak kaygı, depresyon ve intihar düşünceleri gibi olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Wong'un (2008) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada, sağlıklı olmayan bilişsel yapılar ile sınav kaygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ve bilişsel üçlünün "olumsuz benlik algısı" alt boyutunun sınav kaygısının önemli bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Düşük benlik saygısı ile kaygı arasındaki etkileri inceleyen Sowislo ve Orth'in (2013) çalışmasına göre benlik saygısı kaygıyı; kaygı benlik saygısını da yordadığı bulunmuştur. Manna, Falgares, De Santis, Ingoglia & Como (2016) ergenler üzerine yürüttüğü çalışmasında düşük benlik saygısının kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığını bulmuştur. Bu anlamda kaygı, düşük benlik saygısının bir sonucudur. Diğer yandan kaygı deneyimi, bireylerin kendileri hakkındaki bilgi işleme yöntemlerini değiştirerek benlik saygısını olumsuz etkileyebilmektedir.

Dünya görüşü ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişki incelendiğinde; negatif dünya görüşü yalnızlık ve kaygıyla pozitif ilişkiye sahip olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır. Literatürde dünya görüşü, travma yaşayanlar üzerinde yapılan çalışmalarda incelendiği görülmüştür. Yas deneyimini araştıran Lord (2010), sevilen birinin kaybını takiben dünyanın anlamlılığı ve çevrenin iyiliksever doğasına ilişkin varsayımlarının, yas sürecinde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yas süreci, dünyanın adaletsizliği ve şok, inkar, öfke, suçluluk, üzüntü, depresyon, yalnızlık, umutsuzluk ve kaygı gibi duygusal tepkilerle karakterize edilmektedir (Balk & Corr, 2009; McIlwraith, 2001). Gebauer'in (2017) çalışmasında, dünyanın adaleti, anlamlılığı ve iyilikseverliği hakkındaki olumsuz varsayımların, kaçınma ve artan uyarılma gibi daha şiddetli TSSB semptomlarıyla ilişkili olduğunu bulunmuştur. Artur'e (2013) göre dünya görüşü, insanların fiziksel, sosyal ve varoluşsal gerçekliği bilme ihtiyaçlarının kısırtabileceği kaygı, korku ve suçluluk duygularından korumada önemli bir rol oynamaktadır. Bu anlamda dünya görüşü, insanların düşüncelerine, duygularına ve eylemlerine rehberlik etmektedir. Bu ifadeler, dünya görüşünün bireyin yalnızlık ve kaygı düzeyini etkileyen bir değişken olduğu bulgusunu desteklemektedir.

Gelecek algısı ile yalnızlık arasındaki ilişki incelendiğinde; negatif gelecek algısı yalnızlıkla pozitif ilişkiye sahip olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır. Ivanov, Penezic ve Gregov (1998) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada karamsarlığın yalnızlıkla pozitif ilişkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Rius-Ottenheim vd. (2012) çalışmasına göre iyimserlik daha az yalnızlık duygusuyla ilişkilidir. Yaşlı erkeklerin gelecekle ilgili iyimser bir bakış açısına sahip olmaları, yalnızlık duygularıyla negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. İyimserlik eğilimine sahip olan birey, olumsuz olaylardan daha çok olumlu olaylara odaklandığı ve geleceğe yönelik olumlu sonuç beklentisine sahip olduğu vurgulanmıştır. Benzer olarak Ben-Zur (2012), yalnızlık ile iyimserlik arasında negatif ilişkinin olduğunu belirtmektedir. Brissette, Scheier ve Carver'ın (2002) çalışmasında, iyimserlik daha geniş arkadaşlık ağlarına sahip olmak ve daha fazla algılanan sosyal destekle ilişkili olduğu görülmüştür. Nurmi, Toivonen, Salmela-Aro & Eronen (1996) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, daha az iyimserlik daha fazla sosyal kaçınma stratejisini kullanmak yani daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olmakla ilişkili olduğu karşımıza çıkmaktadır. Davis, Miller, Johnson, Mcauley ve Dinges'in (1992) çalışmasında, yalnızlık ile karamsarlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yalnız bireyler hayatlarındaki insanlar, olaylar ve koşullar konusunda yalnız olmayan bireylerden daha karamsar bir bakış açısına sahiptir. Çelikkaleli ve Karataş'ın (2020) çalışmasında, yalnızlık ile yaşam yönelimi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle, bireylerin yalnızlık düzeyleri arttıkça, yaşam yönelimi düşmekte ve karamsarlık düzeyleri artmaktadır. Carver, Scheier ve Kus'un (1994) çalışması, karamsarların başkaları tarafından reddedildiklerini ve bu reddin karamsarların sürdürebilecekleri sosyal ilişkileri güçlü bir şekilde etkilediğini göstermiştir. Scheier, Carver ve Weintraub'a (1986) göre, kötümserlerin sosyal destek ağı, büyük ölçüde kendileri gibi reddedilen, olumsuz sonuçlar bekleyen ve inkar ve uzaklaşma, stresli duygulara odaklanma gibi zayıf başa çıkma stratejileri olan diğer kötümserlerle sınırlıdır. Karamsarlık insanları istemeden diğerlerinden uzaklaştırmaktadır. Geers, Reilley ve Dember'e (1998) göre, yüksek bir karamsarlık düzeyine sahip olmak, daha kısa bir arkadaşlık süresine sahip olmakla ilişkilidir. Bu anlamda kişinin sosyal ilişkileri, kötümser yöneliminden olumsuz etkilenebilmektedir. Tüm bulgulardan yola çıkılarak, negatif gelecek algısının bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olmasında etkili olduğu sonucuna varılabilir.

Gelecek algısı ile kaygı arasındaki ilişki incelendiğinde; negatif gelecek algısı kaygıyla pozitif ilişkiye sahip olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır. Geleceğe yönelik düşünme, kaygının merkezi bir özelliği olarak kabul edilmektedir. Kaygı, gelecekteki zararlara, kayıplara ve umutsuzluğa odaklanmak olarak kavramsallaştırılmıştır. İnsan, geleceğin önemli yönlerini planlama, kontrol etme ve tehditlere, fırsatlara ve olasılıklara hazırlanma kapasitesine sahiptir. Ancak, gelecekteki potansiyel olaylar hakkında aşırı düşünme kaygıya yol açabilmektedir (Miloyan, Pachana & Suddendorf, 2017). Gelecekle ilgili olumsuz düşünceler, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygulanımla ilişkilendirilmektedir (Beck vd., 2001; MacLeod, Byrne & Valentine, 1996). Kaygılı bireyler, tehditle ilgili gelecekteki olayları genelleştirilmiş bir şekilde bekleme ve hayal etme eğilimindedir (MacLeod & Byrne, 1996). Zenger, Glaesmer, Hockel & Hinz'in (2010) çalışmasına göre, gelecekle ilgili yüksek düzeyde karamsarlığa sahip kanserli kadınlar, hastalık sırasında daha yüksek düzeyde kaygı riski altındadır. Çelikkaleli ve Karataş (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yaşam yönelimi

ile sürekli kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle, iyimserlik puanı düşük bireylerinin sürekli kaygı puanlarının yüksek olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır.

Modele ilişkin bulgular incelendiğinde, psikolojik dayanıklılığın yalnızlık ile kaygı değişkenine orta düzeyde doğrudan bir etkisinin olduğu, modele bilişsel üçlü değişkeninin dahil edilmesiyle, bu ilişkinin düştüğü ancak anlamlılığını koruduğu, psikolojik dayanıklılığın bilişsel üçlü üzerinden yalnızlık ile kaygıya dolaylı etkilerinin olduğu görülmektedir. Bu bulgulardan yola çıkılarak bilişsel üçlü değişkeninin psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen modelde kısmi aracı olarak rol oynadığı söylenebilmektedir. Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkinin bir kısmını bilişsel üçlü değişkeni açıklamaktadır. Modele göre psikolojik dayanıklılık düzeyinin düşük olması, negatif bilişsel üçlünün (negatif benlik algısı, negatif dünya görüşü ve negatif gelecek algısı) oluşmasına neden olmakta, negatif bilişsel üçlünün gelişimi de bireylerin yalnızlık ile kaygı düzeylerini artırmaktadır. İlgili araştırmalara bakıldığında, bu değişkenlerin birbiriyle ilişkisini araştıran herhangi bir araştırmaya rastlanmamakla birlikte, bazı araştırmalarda bu bulguları destekleyen benzer bulguların olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık, bilişsel üçlü ve daha çatı bir kavram olan öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir (Erarslan, 2014; Mak vd., 2011; Mehta, Grover, DiDonato, & Kirkhart, 2019; Thompson vd., 2019). Bu çalışmalarda psikolojik dayanıklılık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve pozitif gelecek algısının aracılık edebileceği görülmüştür. Dayanıklı bireylerin kendilerine güven duyma, dünyayı olumlu bir şekilde algılama ve gelecek hakkında iyimser bir bakış açısına sahibi olma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Diğer yandan Judd'un (2016) çalışmasında, olumsuz bilişlerin psikolojik dayanıklılık ile olumlu sonuçlar arasındaki ilişkiyi zayıflatıp uyumsuz psikolojik sonuçlara yol açtığı sonucuna varılmıştır.

Psikolojik dayanıklılık, benlik algısı, yalnızlık ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma sonuçları benlik algısının, psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasında kısmi aracı rolünü desteklemiştir. Kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yalnızlık ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi benlik algısının etkileyebileceği söylenebilir. Kararımak ve Güloğlu (2012) çalışmasında benlik saygısı ile psikolojik dayanıklılık üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordadığı tespit edilmiştir. Yüksek benlik saygısı psikolojik dayanıklılığın bir göstergesidir. Yüksek benlik saygısına sahip olanların, yeni ilişkilere açık oldukları ve sosyal becerilerine olan inancılarının yüksek olduğu vurgulanmıştır. Diğer yandan araştırmacılar, düşük benlik saygısına sahip olmanın ve yalnızlık hissi yaşamının birbiriyle ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Yalnızlığın olumsuz benlik kavramı ve kendi kendine odaklanma "self focused" etkileşim tarzı ile ilgili olduğu bulunmuştur. Benlik saygısı düşük olanlar kendilerini diğerleri tarafından eleştirilmiş ve reddedilmiş olduğunu hissederler. Sosyal etkileşimlerinde ego merkezli bir yönelim oluştururlar (Gerson ve Perlman, 1979; Hoffmann, Powlishta & White, 2004).

Psikolojik dayanıklılık, dünya görüşü, yalnızlık ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma sonuçları dünya görüşünün psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasında kısmi aracı rolünü desteklemiştir. Psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasındaki ilişkiye dünya görüşü neden olmuş olabilir. Bilişsel üçlünün dünya görüşü alt boyutunun, travma

mağdurları üzerinde yapılan çalışmaları doğrultusunda incelenmiştir. Travmatik olayla birlikte dünya hakkındaki var olan temel inançların sarsılması; travma sonrası stres tepkileri ile ilişkilidir. Eker'in (2016) çalışmasında travmatik yaşantılar ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide dünyaya ilişkin varsayımların aracı rolü olduğuna ulaşılmıştır. Kişilerin travmatik olayla birlikte dünyayı anlamsız bir yer olarak görmelerinin, kendini suçlamak ve rastlantısallık algısını kullanmalarının psikolojik belirtilerine aracılık ettiği tespit edilmiştir. Lilly, Valdez ve Graham-Bermann'ın (2011) çalışmasında da travmatik yaşantılar sonrası temel varsayımların psikolojik sağlıkla olan ilişkisini araştırmıştır. Travmatik yaşantılar sonrası zarar gören dünyaya ilişkin varsayımlarının travmaya maruz kalma ve depresyon şiddeti arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuştur. Alsancak'ın (2016) çalışmasında ise çocukluk çağı travmaları ile obsesif inanışlar ve belirtilerin şiddeti arasındaki ilişkide, dünyaya ilişkin varsayımların bazı alt boyutlarının aracılık yaptığı görülmüştür. Adalet, kontrol ve kendilik değeri varsayımlarının obsesif inanışlar ve belirtilerin şiddeti üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur.

Psikolojik dayanıklılık, gelecek algısı, yalnızlık ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Araştırma sonuçları gelecek algısının, psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasında kısmi aracı rolünü desteklemiştir. Bireylerin sahip oldukları psikolojik dayanıklılık düzeyinin yalnızlık ve kaygı üzerindeki etkisini gelecek algısı üzerinden yürütmekte olduğu söylenebilir. Psikolojik dayanıklılığın öznel iyi oluşla ilişkisinde, gelecek algısının aracılık rolüne ilişkin yapılan çalışmalarda, umudun diğer iç kaynaklarla birlikte stres veya dış tehditlere karşı bir koruyucu faktör olduğu bulunmuştur (Satici, 2016). Scheier ve Carver'in (1985) çalışmasında umut ile psikolojik dayanıklılık, daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlık sonuçları ile ilişkilendirilmiştir. Morote, Hjemdal, Krynsinsk, Martinez ve Corveleyn (2017) çalışmasında ise, kaygı ve depresyon belirtilerini yordamada psikolojik dayanıklılık ve umudun rolünü incelemek amacıyla kurulan yapısal eşitlik modellemesi sonucunda psikolojik dayanıklılığın, umudun kısmi aracılık rolüyle kaygı ve depresyonun üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkisi doğrulanmıştır. İyimserliği öznel iyi oluşla ilişkilendiren Rius-Ottenheim vd. (2012) çalışmasında, İyimserliğin yaşam doyumu ve psikososyal sorunlarla ilişkili olduğu ve yaşamdaki anlam ile iyi oluşun arasındaki ilişkide kısmi bir arabulucu görevi gördüğü belirtilmektedir. Sonuç olarak bu araştırmada test edilen modelde doğrudan ile dolaylı etkilerin de anlamlı olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bulguları sözü edilen araştırmalarla uyumlu olduğu görünmektedir.

Sonuç

Araştırmanın asıl amacını yansıtan “psikolojik dayanıklılığın yalnızlık ile kaygı üzerindeki etkisinde bilişsel üçlünün (benlik algısı, dünya görüşü, gelecek algısı) aracı rolü var mıdır?” sorusu test edilmiştir. Elde edilen istatistiksel veriler; kurulan modelin bu hipotezi doğruladığını yani bilişsel üçlünün psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık ve kaygı arasında aracılık rolü olduğunu göstermiştir. Kurulan modelde psikolojik dayanıklılığın yalnızlık ve kaygı üzerindeki var olan anlamlı etkisinin bilişsel üçlü devreye girdiğinde azaldığı görülmüştür. Bu veri, bilişsel üçlünün “kısmi” bir aracılık rolü üstlendiğine işaret etmekte ve yalnızlık ile kaygının önemli bir yordayıcısı

olduğunu göstermektedir. İlgili araştırmalara bakıldığında, araştırma bulguları benzer çalışmalarla paralellik göstermektedir. Bu konunun farklı araştırma desenleri ile ele alınması ve bütüncül bir araştırma kapsamında etkili olabilecek risk ve koruyucu faktörlerin araştırılması; konu alanını zenginleştirmesinde yardımcı olacağı düşünülmektedir. Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin yeni ve aşına olunmayan bir ortamda olmaları zorlayıcı olabilmektedir. Bu öğrencilerin geçmişte yaşadıkları göç ve göç öncesi travmatik deneyimler ile yeni ülkede karşılaştıkları kültürel, sosyal ve ekonomik zorluklar çaresizlik, belirsizlik ve güvenilmezlik duygularını pekiştirmektedir. Dolayısıyla, bu öğrencilerin sosyal çevrelerinde anlamlı bir rol edinmeleri için onlara daha fazla fırsat sunmanın ve zayıf yönlerine odaklanmak yerine yeteneklerini, güçlerini ve potansiyellerini ön plana çıkarmanın; olumsuz duygularını azaltabileceği ve onlara güç verebileceği düşünülmektedir. Araştırmacılar, bu öğrencilerinin sağlığı ve başarısı için önemli olan ve gelişimsel sonuçları teşvik eden güç ve dayanıklılık faktörlerini belgeleyebilirler. Bu öğrencileri destekleyen ve onları riskten koruyan güçlü yönlerini, kültürel geleneklerini, aile bağlantılarını ve olumlu başa çıkma stratejilerini de ele alabilirler. Risk kaynaklarını azaltmaya ve psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik yapılan müdahale çabaları, öğrencilerin psikososyal uyumlarını iyileştirme yönünde önemli olabileceği düşünülmektedir.

Kaynakça

- Abramson, L. Y., Alloy, L. B., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Donovan, P., Rose, D. T. et al. (2002). Cognitive vulnerability to depression: Theory and evidence. In Leahy, R. L. & Dowd, E. T (Eds.), *Clinical advances in cognitive psychotherapy: Theory and application* (P. 75 – 92). New York: Springer Publishing.
- Al-Ahmad, A. & Milhim, N. (2010). The relationship between loneliness and five factors of personality. *Journal of Damascus University*, 26(4), 625-668.
- Alawad, M. & Nuhayli, A. (2014). Psychological hardiness and its relationship to future anxiety: A field study in a sample of students from the university of Damascus. *Journal of Al-Baath University*, 36(1), 71 – 103.
- Alsaleh, M., Lebreuilly, R., Lebreuilly, J. & Tostain, M. (2016). The relationship between negative and positive cognition and psychopathological states in adults aged 18 to 20. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 26(2), 79-90
- Alsancak, C. (2016). *Çocukluk çağı travmaları ve bağlanma özellikleri ile obsesif inanişlar ve obsesif-kompulsif belirtilerin ilişkisinde dünyaya ilişkin varsayımların aracılık rolü: üniversite öğrencilerinde bir değerlendirme*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Artur, N. (2013). *The psychology of worldviews: Toward a non-reductive science of personality*. Lund University, Sweden.
- Ashtiani, A.F., Ejei, J., Khodapanahi, M. K. & Tarkhorani, H. (2007). Relationship between self-concept, self-esteem, anxiety, depression and academic achievement in adolescents. *Journal of Applied Sciences*, 7, 995-1000
- Atarbay, S. (2017). *Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Azar, I., Vasudeva, P. & Abdollahi, A. (2006). Relationship between quality of life, hardiness, self-efficacy and self-esteem amongst employed and unemployed married women in Zabol. *Iran J Psychiatry*, 1, 104-111.

- Balk, D. E. & Corr, C. A. (2009). *Adolescent encounters with death, bereavement, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator – mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6),1173-1182.
- Beck, R., Perkins, T. S., Holder, R., Robbins, M., Gray, M. & Allison, S. H. (2001). The cognitive and emotional phenomenology of depression and anxiety: Are worry and hopelessness the cognitive correlates of NA and PA? *Cognitive Therapy & Research*, 25, 829–838.
- Beckham, E. E., Leber, W. R., Watkins, J. T., Boyer, J. L., & Cook, J. B. (1986). Development of an instrument to measure Beck's cognitive triad: The Cognitive Triad Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 566–567.
- Ben-Zur, H. (2012). Loneliness, optimism, and well-being among married, divorced, and widowed individuals. *The Journal of Psychology*, 146(1), 23-36.
- Beshai, S., Dobson, K. S. & Adel, A. (2012). Cognition and dysphoria in Egypt and Canada: An examination of the cognitive triad. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 44(1), 29–39.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Wiltink, J., Marian, H. & Brähler, E. (2010). Life satisfaction, anxiety, depression and resilience across the life span of men. *The Aging Male*, 13(1), 32-39.
- Brissette, I., Scheier, M. F. & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102–111.
- Brown, J. D. (1998). *The self*. New York: Routledge.
- Carver, C. S., Kus, L. A., & Scheier, M. F. (1994). Effects of good versus bad mood and optimistic versus pessimistic outlook on social acceptance versus rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(2), 138-151.
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6. Doi: 10.3389/fpsyg.
- Chow, K. M., Tang, W. K. F., Chan, W. H. C., Sit, W. H. J., Choi, K. C. & Chan, S. (2018). Resilience and well-being of university nursing students in hong kong: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 18(13). Doi: 10.1186/S12909.018.1119-0
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-457.
- Coutu, D. L. (2002). How resilience works. *Harvard Business Review*, 80(5), 46–56.
- Çelikkaleli, Ö. & Karataş, Z. (2020). Beliren yetişkinlerde yalnızlık ile yaşam yönelimi arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler: sürekli kaygının aracılık rolü. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 62-82.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve Lisrel uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Davis, S. F., Miller, K. M., Johnson, D., Mcauley, K. & Dinges, D. (1992). The relationship between optimism-pessimism, loneliness, and death anxiety. *Bulletin of the Psychonomic Society*, 30(2), 135-136.
- Duggal, D., Sacks-zimmerman, A. & Liberta, T. (2016). The impact of hope and resilience on multiple factors in neurosurgical patients. *Cureus*, 8(10).
- Durak, M. (2002). *Predictive role of hardiness on psychological symptomatology of university students experienced earthquake*. (Unpublished Master Thesis). The Middle East Technical University, Ankara.

- Eker, I. (2016). *Travmatik yaşantıların psikolojik sağlığa etkisi: travmanın türü, zaman yönelimi, dünyaya ilişkin varsayımlar ve ruminasyonlar açısından bir inceleme*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ercan, M. S. (2012). *Uluslararası öğrencilerin uyum sorunlarının incelenmesi ve bu sorunların çözümüne yönelik beklentilerin araştırılması*. (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Yurtdışı Türkler ve Akraba Topluluklar Başkanlığı, Ankara.
- Farber, E. W., Schwartz, J. A., Schaper, P. E., Moonen, D. J. & Mcdaniel, S. (2000). Resilience factors associated with adaptation to HIV disease. *Psychosomatics*, 41(2), 140-146.
- Farkas, D. & Orosz, G. (2015). Ego resiliency reloaded: A three-component model of general resiliency. *Plos One*, 10(3), 1-26.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 138–150.
- Fritz, M., Chin, D. & De Marinis, V. (2008). Stressors, anxiety, acculturation and adjustment among international and North American students. *International Journal of Intercultural Relations*, 32, 244–259.
- Gebauer, M. (2017). *The role of world assumptions in the development of PTSD: Differences between western and non-western respondents*. (Unpublished Bachelor's Thesis). University of Twente, Netherlands.
- Geers, A. L., Reilley, S. P. & Dember, W. N. (1998). Optimism, pessimism, and friendship. *Current Psychology*, 17(1), 3-19.
- Gençöz, F. (1998). Uyum psikolojisi. *Kriz Dergisi*, 6(2), 1-7.
- George, K. (2014). Resilience in Academic stress: Exploring the role of cognition in how students adjust to life at the university of york. (Unpublished Doktoral Dissertation). University of York, Uk.
- Gerson, A. C. & Perlman, D. (1979). Loneliness and expressive communication. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 258–261. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.88.3.258>
- Ghalyanee, B. (2016). Relationship between self-esteem and psychological hardiness in adolescents: A relation design. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(10), 2349-3429.
- Ghanbary, R. (2017). *Hacettepe üniversitesinde eğitim gören uluslararası öğrencilerin profili, ihtiyaçları ve sorunları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Gito, M., Ihara, H. & Ogata, H. (2013). The relationship of resilience, hardiness, depression and burnout among Japanese psychiatric hospital nurses. *Journal of Nursing Education and Practice*, 3(11), 12-18.
- Güçlü, N. (1996). Yabancı öğrencilerin uyum problemleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 101-110.
- Haglund, M. E., Nestadt, P. S., Cooper, N. S., Southwick, S. M. & Charney, D. S. (2007). Psychobiological mechanisms of resilience: Relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology. *Development and Psychopathology*, 19, 889–920.
- Hanton, S., Neil, R., & Evans, L. (2003). Hardiness and the competitive anxiety response. *Anxiety Stress & Coping*, 16(2), 167-184.
- Hashemi, S. H., Ahadi, H. & Yekta, M. A. (2017). Relationship between psychological hardiness and self-efficacy in patients with type 2 diabetes: The mediating role of self-esteem and social support using structural equation modeling. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 6(2), 273-287.

- Hoffmann, M. L., Powlishta, K. K. & White, K. J. (2004). An examination of gender differences in adolescent adjustment: The effect of competence on gender role differences in symptoms of psychopathology. *Sex Roles: A Journal of Research*, 50 (11), 795-810.
- Hystad, S. W., Eid, J., Laberg, J. C. & Johnsen, B.H. (2009). Academic stress and health: Exploring the moderating role of personality hardiness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 53(5), 421-429.
- Ivanov, L., Penezic, Z. & Gregov, L. (1998). Loneliness and self-efficacy: relationships with some personality characteristics. *Philosophy Psychology Sociology and Pedagogy*, 37(14), 53-66.
- Judd, M. W. (2016). *The moderating effects of positive and negative automatic thoughts on the relationship between positive emotions and resilience*. (Unpublished Doktoral Dissertation). Georgia Southern University, Statesboro.
- Kadyan, A. & Malik, S. (2017). Hardiness and self-esteem among female wrestlers: A correlational study. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(11), 370-373.
- Kararımak, Ö. & Güloğlu, B. (2012). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Kirmani, M., Sharma, P., Anas, M. & Sanam, R. (2015). Hope, resilience and subjective well-being among college going adolescent girls. *International Journal of Humanities & Social Science Studies*, 2(1), 262 – 270.
- Kılıç, S.D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kobasa, S. C. (1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of Psychology*, 7(4), 413 – 423.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R. & Puccetti, M.C. (1982). Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship. *Journal of Behavioral Medicine*, 5(4), 391– 404.
- Kovács, I. K. & Borcsa, M. (2017). The relationship between anxiety, somatic symptoms and hardiness in adolescence. *Romanian Journal of Applied Psychology*, 19(2), 42-49.
- Kowalski, C. M. & Schermer, J. A. (2018). Hardiness, perseverative cognition, anxiety, and health-related outcomes: A case for and against psychological. *Psychological Reports*, 122(6), 1-23. DOI:10.1177/003.329.4118800444
- Kumar, U. (2016). *The routledge international handbook of psychosocial resilience*. New York: Routledge.
- Kyem Ju, L., Sun Young, L. & Su Jin, K. (2015). The relationship among stress, hardiness and self-esteem in middle-aged woman. *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, 1(4), 51-57.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.
- Lilly, M., Valdez, C. & Graham-Bermann, S. A. (2011). The mediating effect of world assumptions on the relationship between trauma exposure and depression. *Journal of Interpersonal Violence*, 26(12), 2499-2516. DOI: 10.1177/088.626.0510383033
- Lord, B. (2010). *The roles of religious coping, world assumptions, and personal growth in college student bereavement*. (Unpublished Master Thesis). Virginia Commonwealth University, Virginia.
- MacLeod, A. K. & Byrne, A. (1996). Anxiety, depression, and the anticipation of future positive and negative experiences. *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 286-289. Doi:10.1037/0021-843X.105.2.286
- MacLeod, A. K., Byrne, A. & Valentine, J. D. (1996). Affect, emotional disorder, and future-directed thinking. *Cognition & Emotion*, 10, 69-86.
- Maddi, S. R. (2002). Hardiness training for high risk undergraduates. *NACADA Journal*, 22(1), 45-55.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168.

- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Fazel, M. & Resurreccion, N. (2011). The relationship of hardiness and some other relevant variables to college performance. *Journal of Humanistic Psychology*, 20(10), 190–205.
- Maddi, S.R. & Khoshaba, D.M. (1999). *Personal Views Survey III-R*. Irvine, CA: Hardiness Institute.
- Mak, W. W. S., Ng, I. S. W. & Wong, C. C. Y. (2011). Resilience: Enhancing wellbeing through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 610-617.
- Maleki, R. & Altay, B. (2017). Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile kaygı durumlarının belirlenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 71-96.
- Manna, G., Falgares, G., De Santis, S., Ingoglia, S. & Como, M. R. (2016). The relationship between self-esteem, depression and anxiety: Comparing vulnerability and scar model in the Italian context. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 4(3), 1-17.
- Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C. & Ramia G. (2008). Loneliness and international students: An Australian study. *Journal of Studies in International Education*, 12(2), 148-180.
- McIlwraith, H. (2001). *Coping with bereavement*. England: One World Publications.
- McLafferty, M., Mallett, J. & McCauley, V. (2012). Coping at university: The role of resilience, emotional intelligence, age and gender. *Journal of Quantitative Psychological Research*, 1, 1-6.
- Mehta. M. H., Grover, R. L., DiDonato, T. E. & Kirkhart, M. W. (2019). Examining the positive cognitive triad: A link between resilience and well-being. *Psychol Rep.* 122(3), 776-788. DOI: 10.1177/003.329.4118773722
- Mikhail, E. (2003). A study of the State-Trait Anxiety Scale on samples of Syrian university students. *Journal of Damascus University*, 19(2), 11-71.
- Miklyaeva, A. V. & Gorkovaya, I. A. (2018). Self-esteem of adolescents with visual impairments as a predictor of hardiness. *Social Welfare Interdisciplinary Approach*, 8(2), 94-105.
- Miloyan, B., Pachana, N. A. & Suddendorf, T. (2017). Future oriented thought patterns associated with anxiety and depression in later life: The intriguing prospects of prospection. *Gerontologist*, 57(4), 619–625. doi:10.1093/geront/gnv695
- Miskolciová, L. & Duricová, L. (2015). Relationship between self-concept and resistance in terms of “hardiness” in university students. *The New Educational Review*, 39(1), 96-107.
- Morote, R., Hjemdal, O., Krysinck, K., Martinez, U. P. & Corveleyn J. (2017). Resilience or hope? Incremental and convergent validity of the resilience scale for adults (RSA) and the Herth hope scale (HHS) in the prediction of anxiety and depression. *BMC Psychology*, 5(36). DOI 10.1186/s40359.017.0205-0
- Murairwa, S. (2015). Voluntary sampling design. *International Journal of Advanced Research in Management and Social Sciences*, 4(2), 185-200.
- Nguyen, D. T., Wright, E. P., Dedding, C., Pham, T. T. & Bunders, J. (2019). Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in Vietnamese secondary school students: A cross-sectional study. *Frontiers Psychiatry*, 10 (698). DOI: 10.3389/fpsy.2019.00698.
- Nurmi, J.-E., Toivonen, S., Salmela-Aro, K., & Eronen, S. (1996). Optimistic, approach-oriented, and avoidance strategies in social situations: Three studies on loneliness and peer relationships. *European Journal of Personality*, 10(3), 201–219.
- Öner, N. & Le Compte, A. (1983). *Durumluk ve sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özçetin, S. (2013). *Yüksek öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal uyumlarını etkileyen etmenler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Perişan, N. (2018). *Kaygı, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma yolları arasındaki ilişki: Üst bilişin aracı rolü.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Rhodewalt, F. & Agustsdottir, S. (1984). On the relationship of hardiness to the Type A behavior pattern: Perception of life events versus coping with life events. *Journal of Research in Personality*, 18(2), 211-223.
- Rius – Ottenheim, N., Kromhout, D., Mast, R. C., Zitman, F. G., Geleijnse, J. M. & Giltay, E. J. (2012). Dispositional optimism and loneliness in older men. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(2), 151-159. DOI:10.1002/gps.2701
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73. DOI: 10.1016/j.paid.2016.06.057
- Sawir, E., Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C. & Ramia, G. (2008). Loneliness and international students: An Australian study. *Journal of studies in international education*, 12 (2), 148-180.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247. DOI:10.1037/0278 - 6133.4.3.219
- Scheier, M. F., Carver, C. S. & Weintraub, J. K. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1257-1264.
- Sezgin, A. & Yolcu, T. (2016). Göç ile gelen uluslararası öğrencilerin sosyal uyum ve toplumsal kabul süreci. *Humanitas*, 4 (7), 417-436
- Soni, R., Singh, A. (2019). Self-concept and anxiety: A study in context of locality and gender. *The Research Journal of Social Sciences*, 10 (4), 134-137.
- Sowislo, J. F. & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychol Bull*, 139 (1), 213-240. DOI: 10.1037/a0028931
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Sungur, M. A., Şahin, M., Can, G., Şahin, M. F., Duman, K., Pektaş, B. vd. (2016). Düzce üniversitesinde yükseköğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin yaşam doyumları ve sosyal uyumlarını etkileyen faktörler. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6 (2), 101-109.
- Szirmai, A. (2011). *Anxiety and related disorders*. Croatia: In Tech.
- Şentürk, S. (2010). *Liseli ergenlerin yalnızlık algısının sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bağlamında değerlendirilmesi.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Thompson, E. (2019). *Resilience and the cognitive triad: Associations with psychological well – being*. Manchester Metropolitan University.
- Thompson, W. K., Barch, D. M., Bjork, J. M., Gonzalez, R., Nagel, B. J., Nixon, S. J. et al. (2019). The structure of cognition in 9 and 10 year-old children and associations with problem behaviors: Findings from the ABCD study's baseline neurocognitive battery. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 36, 1-11.
- Tugade, M. M. & Frederickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320 -333. doi:10.1037/0022-3514.86.2.320
- Wilbert, J. R. & Rupert, P. A. (1986). Dysfunctional attitudes, loneliness, and depression in college students. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 71-77.

- Wong, S. S. (2008). The relations of cognitive triad, dysfunctional attitudes, automatic thoughts, and irrational beliefs with test anxiety. *Current Psychology*, 27(3), 177-191.
- Yakıcı, E. & Traş, Z. (2018). Life satisfaction and loneliness as predictive variables in psychological resilience levels of emerging adults. *Research on Education and Psychology*, 2(2), 176-184.
- Yöyen, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2185-2198.
- Zenger, M., Glaesmer, H., Hockel, M. & Hinz, A. (2010). Pessimism predicts anxiety, depression and quality of life in female cancer patients. *Japanese Journal of Clinical Oncology*, 41(1), 87-94.
- Zuill, Z. (2016). *The relationship between resilience and academic success among Bermuda foster care adolescents*. (Unpublished Doktoral Thesis). Walden University, Minnesota.