

Yetişkinlerde Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Problem Çözme Becerisi ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi *

Investigation of the Relationship Between the Perceived Social Support Level, Problem Solving Skills, and Self-Respect in Adults

Semra KORKMAZ **

Emel ANER AKTAN ***

Öz

Bu çalışmada, yetişkin bireylerde algılanan sosyal destek düzeyinin problem çözme becerisi ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmada ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışma olarak, Trabzon ilinde yaşayan 18-65 yaş arasındaki sağlıklı bireylerden oluşan 462 kişilik bir örneklem grubundan anket yoluyla elde edilen verilerin değerlendirilmesiyle istatistiksel analizler yapılarak çıkarımlar elde edilmiştir. Araştırma, 208'i kadın, 254'ü erkek olmak üzere toplam 462 kişiden oluşmaktadır. Yapılan normallik testlerinde, verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür: Yetişkinlerde algılanan sosyal destek, problem çözme becerisi ve benlik saygısı ile alt boyutlarına ilişkin korelasyon analizinde sosyal destek genel puanı ile problem çözme toplam puanlaması arasında düşük ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre, sosyal destek genel arttıkça, problem çözme becerisi hafif düzeyde azalmaktadır. Aynı şekilde sosyal destek genel puanı ile benlik saygısı toplam puanlaması arasında düşük ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların alınan destek durumuna bakıldığında, aile desteği ve arkadaş desteği alt boyutları ve problem çözme becerisi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca psikoterapi alan kişilerde benlik saygısı daha yüksek düzeyde çıkmıştır.

Anahtar Kelimeler: Algılanan sosyal destek, problem çözme becerisi, benlik saygısı, problem kavramı

Abstract

In this study, the relationship between perceived social support level, problem solving skills and self-esteem in adults was examined. As a descriptive study based on the relational screening model of the research, statistical analyzes were made and inferences were obtained by evaluating the data obtained through a questionnaire from a sample group of 462 people, between the ages of 18-65, living in the province of Trabzon. Of the participants, 208 were female and 254 were male. In the normality tests, it was observed that the data had a normal distribution: In the correlation analysis of perceived social support, problem-solving skills and self-esteem in adults and its sub-dimensions, a low and negative significant relationship was found between the general score of social support and the total score of problem solving. Accordingly, as social support generally increases, problem solving skills decrease slightly. Likewise, a low and negative significant relationship was found between the general social support score and the total self-esteem score. Considering the support status of the participants, a significant difference was found between family support and friend support sub-dimensions and problem-solving skills. In addition, people who received psychotherapy had higher self-esteem.

Keywords: Perceived social support, problem solving ability, self-esteem, problem concept

* Bu çalışma Nişantaşı Üniversitesi Etik Kurulu'nun 24.01.2023 tarih ve 2023/5 sayılı kararı ile etik onaya sahiptir.

** Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji, e-posta: korkmazsemra9@gmail.com
ORCID: 0000-0001-9932-8484

*** Dr. Öğr. Üyesi, Nişantaşı Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, e-posta: emel.a.aktan@gmail.com
ORCID: 0000-0002-6781-9171

1. Giriş

Bireylerin çevreleriyle yaşadığı ilişkilerde karşılaştığı problemler bireyde fiziksel ve ruhsal sorunlara sebep olabilmektedir. Bu sebeple bireylerin çevrelerinden aldıkları sosyal destek, bireylerin problemlere olumlu yaklaşım sergilemesine ve problem çözümüne olumlu katkı sağlamaktadır. Sosyal algı, çevremizdeki diğer insanları nasıl algıladığımız da değerlerimiz, duygularımız, duygularımız ve kişiliğimiz tarafından şekillenir.

Sosyal ilişkilerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlık için önemli etkileri vardır. Kişinin sosyal ilişkilerinin durumu, genel sağlığını etkileyebilir. Günümüz kent yaşantısının yarattığı stres ve karmaşıklık yetişkin bireyler üzerinde hayal kırıklığı, umutsuzluk ve depresyon gibi birçok psikolojik sorunlara sebep olabilmektedir (Işıkhan, 2016).

Problem çözme yeteneğinin bireyin benlik saygısı üzerinde olumlu bir etkisi olabileceği düşünülerek bu çalışmada bireylerin çevrelerinden aldıkları sosyal desteğin problem çözme ve benlik saygısı üzerindeki etkileri çalışmanın özgün niteliğini ortaya koymaktadır.

1.1. Sosyal Destek Kavramı

Sosyal destek kavramı, daha çok 1970’li yılların ortalarından itibaren literatürde ele alınmaya başlanmıştır. Kavramın temelleri Caplan (1974), Cobb (1976) ve Cassel (1976) tarafından atılmıştır. Cobb (1976) 'a göre sosyal destek bilgidir. Bu bilgi kişinin “bakıldığına ve sevildiğine, saygı duyulduğuna, bir ilişkiler ağına ait olduğuna ve karşılıklı yükümlülükleri olduğuna inanmasına” neden olan bilgidir. Caplan (1974) ihtiyaç duyulduğu zamanlarda sosyal desteğin, araçsal ya da bilgisel rehberlik sağlayıcı olduğunu ileri sürmektedir (Gümüş, 2016). Cassel’e (1976) göre, sosyal destek stresin yaralayıcı ve olumsuz etkisine karşı bireyi “koruyan” bir faktördür (Okanlı & Tortumluoğlu ve Kırpınar, 2003; Sever 2022).

Algılanan sosyal destek, bireylerin ihtiyaç anında maddi, psikolojik ve genel destek sağlamak için mevcut kaynaklar olarak arkadaşlarını, aile üyelerini ve diğerlerini nasıl algıladıklarını ifade eder (Ardahan, 2006). Algılanan sosyal destek kişinin hastalıklardan kaçınarak sağlıklı yaşamasına, karşılaştığı psikolojik ve fiziksel zorlukları kolay bir şekilde atlatmasına yardımcı olur. Algılanan sosyal destek insanın kendini başkalarının gözünde gördüğü değerle orantılıdır. Bir başka ifadeyle algılanan sosyal destek kişinin zihinsel olarak çevresinden algıladığı sosyal desteğin yeterliliğiyle ilişkilendirilmiştir (Terzi, 2008).

Literatürde sosyal destek ile birçok kişisel faktör arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik çalışmalar yapılmıştır. Sosyal desteğin birçok psikolojik faktörle anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Özellikle yetişkin bireylerde algılanan sosyal destek bireylerin iş ve aile yaşamlarını doğrudan etkilemektedir.

Terzi (2008) çalışmasında üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu elde etmiştir. Traş ve Arslan (2013) Ergenlerdeki Sosyal yetkinlik ile, Algılanan Sosyal Destek arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında sosyal yetkinlik ile arkadaş, aile ve öğretmenden algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Nur Şahin (2011) ise

çalışmasında Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılmasıyla ilgili çalışmasında algılanan sosyal destek puanları ile öznel iyi oluş ve kendini açma puanları arasında pozitif yönlü yüksek düzeyde ve öznel iyi oluş ile kendini açma puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki olduğu sonucunu elde etmiştir. Aydın, Kahraman ve Hiçdurmaz (2017) çalışmalarında algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışma sonucunda yetişkin bireylerde algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça psikolojik iyilik durumlarının da arttığı görülmüştür.

1.1.1. Sosyal Destek Modelleri

Cohen ve Wills'e (1985) göre sosyal desteğin kişilerin sağlığına ve iyi hissetmesine etkisini açıklayan “Temel Etki Modeli (Main Effect Model)” ve “Tampon Etkisi Modeli (Buffering Effect Model)” olmak üzere iki model bulunmaktadır.

Temel etki modeli: Temel etki modelinde sosyal destek ile sağlık arasındaki ilişkinin doğrudan olduğu ifade edilmektedir. Sosyal desteğin tüm şartlarda fiziksel ve ruhsal iyi oluşun üzerinde olumlu etkisi olduğu belirtilmiştir. Modele göre sosyal destek yetersizse birey bu durumdan olumsuz etkilenir. Bununla birlikte bireyde stres düzeyi hangi seviyede olursa olsun sosyal desteğin birey üzerinde pozitif bir etkisi olduğu belirtilmiştir (Arslan, 2022).

Tampon etkisi modeli: Bu modelde sosyal destek strese neden olan yaşam olaylarının etkilerini azaltma veya ortadan kaldırmada etkilidir. Stres düzeyi düşen bireyin psikolojik sağlığının korunacağı belirtilmektedir. Modele göre kişinin yaşamında stres yoksa sosyal destek eksikliğinin sağlık üzerinde olumsuz bir etkisi olmayacaktır. Ancak yüksek stres düzeyine neden olan yaşam olaylarıyla karşılaşan bireyler sosyal destek alarak stresin neden olacağı zararların etkisini azaltabilir (Alyüz; 2020; Cebeci, 2022).

Sosyal destek, bireyler için yaşamın herhangi bir döneminde yardıma ve desteğe ihtiyaç duyduklarında bunu kendilerine sağlayacak kişilerin var olması ve bu ihtiyacın karşılanması anlamına gelmektedir.

1.2. Problem Çözme Becerisi

Problem kavramı, bireyin engellenmesi ve istenilene ya da hedefe ulaşamama durumudur. Problemler, bireylerin ya da toplumların karşılaştıkları ve başarıya, mutlu bir yaşama ya da gereksinimlere ulaşmak için çözmeleri zorunlu güçlüklerdir. John Adair (2000) problemi “problem sizin önünüze atılmış sizi engelleyen bir durum” biçiminde tanımlarken, Stevens (1998) ise, problemi, bir ortamdan veya durumdan daha çok tercih edilen bir başka ortam veya duruma geçiş esnasında önümüze çıkan engeller, zorluklar olarak ifade etmiştir (Aksoy, 2003).

Problem çözme, bir problemin çözümü için açık bir yöntem bulunmadığında, belirli bir durumu, bir sonuç durumuna dönüştürmeye yönelik bilişsel süreçtir. Bingham (2004), problem çözme becerisinin önemli bir yaşam becerisi olduğunu ve bunun sonradan öğretilmesi ve eğitimle geliştirilmesi için yeterli çaba, zaman ve enerji harcanması gerektirdiğini ifade etmektedir (Kuru, 2021).

Problemler hem zihinsel hem de fiziksel kaynaklı olabilmektedir. Olması istenen durum ile mevcut durum arasında bir farklılık algılandığı zamanda problem çözme süreci başlar. Problem çözme süreci; bir konuya dair olası çözümlerin bir araya getirilmesi ve buna yönelik tüm mesleki uygulamaların ortaya konulmasıdır (Karakurt ve Ekinci, 2015).

Bireylerin problem çözme yaklaşım ve becerilerine dair ilk deneyimleri aile bireylerinin tutumları ile şekillenmektedir. Problem çözme sürecinin etkili bir şekilde yönetilebilmesi için gerekli olan becerilerin kazanılmasında, ergenin içinde bulunduğu aile ortamının önemi ön plana çıkmaktadır (Kayaalp ve Gündüz, 2018).

Problemleri çözebilmek için birçok kuram ve yaklaşım geliştirilmiştir. Problem çözme sürecinin açıklanması ile ilgili en yaygın kabul gören yaklaşımlar Polya ve John Dewey'in yaklaşımlarıdır.

Dewey'in çalışmasına dayalı yedi adımlı süreç, zaman içerisinde pek çok araştırmada test edilmiş ve olumlu sonuçlar vermiştir. Dewey'in problem çözme sürecindeki aşamaları şöyle sıralamaktadır (Aksoy, 2003);

- i. Problemi tanımla.
- ii. Sorunu analiz etme.
- iii. Kriterler oluşturma.
- iv. Olası çözümleri düşünme.
- v. Bir çözüme karar verme.
- vi. Çözümü uygulama.
- vii. Çözümü takip etme.

Problem çözme ile ilgili hazırlanan tüm kuramlarda problem çözme sürecinin ilk aşaması olarak problemin anlaşılması veya tanımlanması kabul görmüştür. George Polya genellikle matematiksel problem çözenin babası olarak anılsa da Polya'nın kuramı da dünya genelinde yaygın kabul gören bir yaklaşımdır. Polya'nın 4 aşamalı problem çözme süreci şöyle sıralanmaktadır (Altun ve Arslan, 2006);

- i. Problemin anlaşılması,
- ii. Çözümle ilgili stratejinin seçilmesi,
- iii. Seçilen stratejinin uygulanması,
- iv. Çözümün değerlendirilmesi.

Problem çözme, bir zorluğa metodik bir adım adım yaklaşmayı gerektirir. Problem çözme yönteminin öğrenilmesindeki temel amaç, bireylerin yaşamlarında farklı problemlerle yüz yüze geldiklerinde bunlarla baş edebilme becerisine sahip olmalarıdır.

1.3. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, bir kişinin kendi değeri veya hakkındaki genel algısını ifade eder. Bir kişinin "kendine ne kadar değer verdiği, onayladığı, takdir ettiği, ödüllendirdiği veya sevdiği"nin bir tür ölçüsü olarak düşünülebilir (Adler ve Stewart, 2004). Benlik saygısı, kişilik inşasının ve psişik dengenin temelinde yer alan ve ayrıca yaşam boyunca uyum süreçlerinden sorumlu olan içsel bir tutumdur (Plummer, 2014).

Benlik saygısı kavramı, psikolog Abraham Maslow'un saygıyı temel insan motivasyonlarından biri olarak tasvir eden ihtiyaçlar hiyerarşisinde önemli bir rol oynar. Maslow, bireylerin saygı oluşturmak için hem diğer insanların takdirine hem de içsel öz saygıya ihtiyaçları olduğunu öne sürmüştür (Sevim ve Artan, 2021). 1960'ların ortalarında, sosyal psikolog Morris Rosenberg, benlik saygısını kendine değer verme duygusu olarak tanımlamış ve sosyal bilimlerde benlik saygısını ölçmek için en yaygın kullanılan ölçek haline gelen Rosenberg benlik saygısı ölçeğini (RSES) geliştirmiştir (Saha ve Tamanna, 2018).

Genel olarak benlik saygısının temelini oluşturan deneyimlerimizdir. Örneğin, düşük benlik saygısı, aile ve arkadaşlardan gelen aşırı eleştirel veya olumsuz değerlendirmelerden kaynaklanabilir. Benlik saygısını etkileyebilecek birçok faktör vardır. Bunlar (Sevim ve Artan, 2021):

- ✓ Yaş
- ✓ Engellilik
- ✓ Genetik
- ✓ Hastalık
- ✓ Fiziksel yetenekler
- ✓ Sosyoekonomik durum
- ✓ Düşünce kalıpları

Yapılan araştırmalarda, yüksek benlik saygısına sahip çocuklarla destekleyici ebeveynlik tarzlarının benlik saygısının gelişiminde nedensel bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Benlik saygısı yetişkinlerin iş ve eğitim hayatında gelişim ve başarı eldede ve güçlü sosyal ilişkiler kurmada önemli katkılar sağlamaktadır (Heaven & Ciarrochi, 2008).

Ebeveynler, özellikle de anneler çoğu çocuğun psikolojik manzarasında büyük önem taşımaktadır. Yapılan araştırmalarda düşük benlik saygısı zihinsel hastalıklara yatkınlık ilişkisi memnuniyetsizliği veya hatta fiziksel hastalık gibi faktörlere bağlı bir kırılganlık olarak görülmekle birlikte aile ve sosyal destek eksikliğinin de düşük benlik saygısı üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir (DeHart, Pelham ve Tennen, 2006).

Benlik saygısı, kişiliğimizin bir parçası olarak yaşamdaki zorluklarından kaynaklanan süreçlerde başarıyı sağlayan bir kişisel değer duygusudur. Benlik saygısının iki unsuru vardır; öz bilgi ve öz farkındalık. Benlik saygısı bireyin kendi güçlü ve zayıf yönleri, yetenekleri, tutumları ve değerleri hakkındaki algılarını içerir. Benlik saygısının gelişimi doğumla başlar ve insan yaşının farklı dönemlerinde sürekli deneyimin etkisi altında gelişir. Çocukluk çağında bireyler önce motor beceriler, sanatsal beceriler ve performans becerileri gibi pratik yeteneklerinin farkına varırlar. Daha sonraki evrelerde kişisel ve çevresel özellikler devreye girerek benlik saygısının tüm yaşam boyunca ilişkilerde önemli bir rol oynamaktadır (Miney, vd., 2018).

2. Yöntem

Çalışma, ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir araştırma biçiminde hazırlanmıştır. Bu bağlamda yetişkinlerde algılanan sosyal destek düzeyinin problem çözme becerisi ve benlik

saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla anket formu kullanılarak istatistiki verilere ulaşılmış ve bu veriler doğrultusunda bulgular elde edilerek hazırlanmıştır.

2.1. Evren ve örneklem

Araştırmanın evren ve örneklemi Trabzon il merkezinde yaşayan 18-65 yaş arası genel tıbbi durumu genel olarak sağlıklı olan yetişkin bireyler oluşturmuştur. Örneklem grubuna psikiyatrik bozukluk, alkol madde bağımlılığı, zekâ geriliği, majör depresif bozukluk vb. rahatsızlığı olan bireyler dahil edilmemiştir. Katılım gönüllülük esasına göre sağlanmıştır.

2.2. Veri toplama araçları

Araştırmaya katılan bireylere ilişkin verilerin toplanması amacıyla Sosyodemografik Bilgi Formu, Çok boyutlu Algılanan sosyal destek ölçeği, Problem Çözme Envanteri ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kısa formu kullanılmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu: Araştırmanın kapsamına yönelik olarak Sosyodemografik bilgi formunda, kişisel bilgiler (yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, gelir düzeyleri vb.), ilaç kullanma durumu, fiziki rahatsızlık durumu ve psikolojik rahatsızlıklarının olup olmadığının saptanması amacıyla sorular yer almıştır.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ): 1988 yılında Zimmet ve arkadaşları tarafından geliştirilen, Eker ve Arkar (1995) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan bir ölçektir. ÇBASDÖ kişilerin sosyal desteklerini üç alt boyutta (Aile desteği, arkadaş desteği ve özel insan desteği) inceleyen 12 maddelik bir likert tipi ölçektir.

Problem Çözme Envanteri (PÇE): Heppner ve Petersen (1982) tarafından, çeşitli araştırmalar sonucu ortaya çıkan “genel yönelim”, “problemin tanımı”, “alternatif üretme”, “karar verme” ve “değerlendirme” gibi problem çözme aşamalarını göz önünde bulundurarak, kişinin problemlerini çözebilme yeterliği konusunda kendisini nasıl algıladığını ve problem çözme yönteminin boyutlarını da belirleyen 35 maddelik likert tipi bir ölçektir.

Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği-Kısa Formu (RBSÖ): Morris Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilen ve Türkiye’deki güvenilirlik ve geçerliliği Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılan ölçekte kişinin kendisini değerlendirmesinde bütüncül bir tutum üzerinde durmaktadır. 12 maddeden oluşan maddeden oluşan RBSÖ, 1-4 arası puanlanan Likert tipi bir ölçektir.

2.3. Verilerin toplanması ve işlem

Araştırmada veri toplama aracı olarak 4 bölümden oluşan anket formu hazırlanmıştır. Araştırmanın gerçekleştirilmesinde veri toplama araçları test bataryası şeklinde tasarlanmış ve evreni oluşturan katılımcılara iletilmiştir. Değerlendirmeye alınmayan anketlerin elenmesinin ardından 462 anket değerlendirmeye alınmış, ve üzerinde istatistiksel analizler yapılmıştır.

Katılımcılardan toplanan veriler SPSS-22 istatistik ve analiz programında analiz edilmiştir. Veriler basit, çoklu doğrusal ve hiyerarşik regresyon analizi ile çözümlenmiştir. Toplanan verilerin güvenilir olup olmadığını belirlemede Cronbach Alpha analizi uygulanmıştır.

Araştırmada kullanılan temel bileşenler yöntemi ile çıkarımsal analizler yapılmıştır. Bu bağlamda toplanan veriler, katılımcılarının sosyodemografik değişkenlerinin yüzdelerle frekansı alınarak incelenmiştir. Katılımcıların veri toplama araçlarına vermiş oldukları yanıtların çözümlenmesinde betimleyici istatistik yöntemlerinden faydalanılmıştır. Aynı zamanda test edilmek istenilen değişkenlerin analizinde ANOVA ve T Testi kullanılmıştır.

3. Bulgular

Araştırma sonunda elde edilen verilerin analizi sonrasında aşağıdaki bulgular elde edilmiştir.

3.1. Örneklem grubunun demografik özelliklerine ilişkin bulgular

Tablo 1. Örneklem grubunun cinsiyete göre dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kadın	208	54,8
Erkek	254	45,2
Toplam	462	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet oranları birbirine yakın olup, kadın katılımcı sayısının daha fazla olduğu görülmektedir (N=254).

Tablo 2. Örneklem grubunun eğitim durumuna göre dağılımı

Cinsiyet	N	%
İlköğretim	36	7,8
Ortaöğretim	58	12,6
Lise	124	26,8
Ön lisans/Lisans	217	47,0
Yüksek lisans/Doktora	27	5,8
Toplam	462	100,0

Katılımcıların eğitim durumuna ilişkin verilere bakıldığında, %47 oranı ile Ön Lisans/Lisans eğitim seviyesine sahip olmaktadır. Ayrıca, %26,8 oranı ile Lise, %12,6 oranı ile Ortaöğretim, %7,8 oranıyla İlköğretim ve son olarak ise %5,8 oranla Yüksek lisans/Doktora grubu yer almaktadır.

3.2. Bağımlı değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri ve normallik kontrolü

Tablo 3'te bağımlı değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri (ortalama ve standart sapma) ve normallik analiz sonuçları (Çarpıklık-Basıklık) aktarılmıştır.

Tablo 3. Yetişkinlerde algılanan sosyal destek ile problem çözme becerisi ve benlik saygısına yönelik Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Kontrolü

Değişkenler	Ort.	Std. Spm.	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Destek Genel	5.409	1.459	-0.964	0.198
Aile Desteği	5.614	1.730	-1.192	0.365
Arkadaş Desteği	5.115	1.751	-0.679	-0.505
Özel İnsan	5.500	1.714	-0.998	-0.171
Problem Çözme	2.741	0.739	0.039	-0.827
Benlik Saygısı	2.714	0.289	-0.198	4.129

Bağımlı Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri incelendiğinde, Sosyal Destek toplam puanlaması ve ilişkin alt boyutları, Problem Çözme toplam puanlaması ve Benlik Saygısı toplam puanlaması için Çarpıklık ve Basıklık değerleri -2 +2 arasında yer almaktadır. Dolayısıyla, verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülebilmektedir.

Katılımcıların Algılanan sosyal destek ve Alt Boyutları ile Benlik Saygısı Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi verilmiştir.

Tablo 4. Yetişkinlerde algılanan sosyal destek, problem çözme becerisi ve benlik saygısı ile alt boyutlarının korelasyon analizi

Araştırma Değişkenleri ve Alt Boyutları (N=300)	1	2	3	4	5	6
Sosyal Destek Genel	1					
Aile Desteği	.841**	1				
Arkadaş Desteği	.798**	.445**	1			
Özel İnsan	.889**	.683**	.567**	1		
Problem Çözme	-.289**	-.269**	-.175**	-.287**	1	
Benlik Saygısı	-.153**	-.137**	-0.091	-.161**	.190**	1

** : Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlı; * : Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlı

Tablo 4 incelendiğinde, beklendiği gibi Sosyal Destek Genel boyutu ile ilişkin alt boyutlar arasında (Aile Desteği: $r=0,841$, $p<0,01$; Arkadaş Desteği: $r=0,798$, $p<0,01$; Özel İnsan: $r=0,889$, $p<0,01$) pozitif yönlü ve güçlü bir anlamlı korelasyon ilişkisi bulunduğu görülmektedir. Dolayısıyla, alt boyutların puanlaması arttıkça sosyal destek toplam puanlaması da artmaktadır.

Elde edilen sonuçlara göre, sosyal destek genel puanı ile problem çözme toplam puanlaması arasında düşük ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Böylelikle bulgulara göre, sosyal destek genel puanı arttıkça, Problem çözme becerisi hafif düzeyde azalmaktadır ($r=-0,289$, $p<0,01$).

Aynı şekilde, elde edilen sonuçlara göre, sosyal destek genel puanı ile benlik saygısı toplam puanlaması arasında düşük ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Böylelikle bulgulara göre, sosyal destek genel arttıkça, benlik saygısı hafif düzeyde azalmaktadır ($r=-0,153$, $p<0,01$).

3.3. Gruplar arası karşılaştırma bulguları

Kadın ve erkek katılımcıların algılanan sosyal destek, problem çözme ve benlik saygısı ile alt boyutlarının karşılaştırılması:

Tablo 5. Kadın ve erkek katılımcıların algılanan sosyal destek, problem çözme ve benlik saygısı ile alt boyutları arasındaki bağımsız örneklem T testi

	Cinsiyet	Sayı	Ort.	Std. Sap.	t	Sig. (2-tailed)
Sosyal Destek Genel	Kadın	208	5.588	1.352	2.331	0.02
	Erkek	253	5.272	1.523		
Aile Desteği	Kadın	208	5.658	1.655	0.388	0.698
	Erkek	253	5.595	1.774		
Arkadaş Desteği	Kadın	208	5.297	1.627	2.027	0.043

	Erkek	253	4.965	1.840		
Özel İnsan	Kadın	208	5.810	1.504	3.505	0.001
	Erkek	253	5.256	1.828		
Benlik Saygısı	Kadın	208	2.726	0.297	0.809	0.419
	Erkek	253	2.704	0.283		
Problem Çözme	Kadın	208	2.737	0.713	-0.048	0.962
	Erkek	253	2.740	0.760		

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet durumuna göre, sadece sosyal destek genel puanı, sosyal destek ölçeğinin arkadaş desteği ve özel insan alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. Böylelikle, sosyal destek genel puanlamasının erkeklerde kadınlara göre **daha yüksek seviyede** olduğu görülebilmektedir.

Sosyal Destek Ölçeği'nin arkadaş desteği ve özel insan alt boyutlarında ise **kadınlarda daha yüksek** olduğu ortaya konulmuştur. Cinsiyetler arasında problem çözme ve benlik saygısı ölçeklerinin karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Yaş aralığına göre katılımcıların algılanan sosyal destek, problem çözme ve benlik saygısı ile alt boyutlarının karşılaştırılmasına ilişkin yapılan ANOVA testinde problem çözme ölçeğinde yaş durumuna göre **anlamlı farklılık bulunduğu** tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Post-Hoc Tukey test sonuçlarına bakıldığında ise, 18-24 yaş grubu ile 35-44 yaş grubu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca algılanan sosyal destek ölçeğinin aile desteği alt boyutunda 18-24 yaş grubu ile 55 yaş ve üzeri grup arasında **anlamlı düzeyde farklılık** tespit edilmiştir.

Katılımcıların gelir düzeyine göre algılanan sosyal destek, problem çözme ve benlik saygısı ile alt boyutlarının karşılaştırılması için yapılan ANOVA testinde sadece sosyal destek genel puanlaması, sosyal destek arkadaş desteği alt boyutu ile benlik saygısı ölçeği arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Sosyal destek genel puanlamasına bakıldığında asgari ücret ile en yüksek gelir grubu arasında yüksek düzeyde anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Yüksek gelir düzeyine mensup kişilerde algılanan sosyal desteğin daha fazla olduğu sonucu görülmektedir ($p<0,05$).

Post-Hoc Tukey test sonuçlarına bakıldığında, Sosyal destek arkadaş desteği alt boyutunda Asgari Ücret Altı (5.500TL altı) ve 11.000 üzeri, 5.501-8.000TL ile 11.000 üzeri, Asgari ücret (5.500TL) ile 5.501-8.000TL gelir grupları arasında **anlamlı farklılık** tespit edilmiştir.

Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Algılanan Sosyal Destek, Problem çözme ve Benlik Saygısı ile Alt Boyutlarının Karşılaştırılmasına ilişkin yapılan tek yönlü ANOVA testinde Sosyal destek ölçeğinin aile desteği alt boyutunda ilköğretim ile ortaöğretim alt grubu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Medeni duruma göre katılımcıların algılanan sosyal destek, problem çözme ve benlik saygısı ile alt boyutlarının karşılaştırılmasında eşi vefat etmiş kişilerle diğer gruplar arasında yüksek düzeyde **anlamlı farklılık** olduğu görülmüştür ($p<0.001$).

Psikoterapi durumlarına göre yapılan bağımsız örneklem T testi sonuçlarında katılımcıların Benlik Saygısı toplam puanlamasında Psikoterapi destek durumuna göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Psikoterapi desteği alan katılımcılarda Benlik Saygısı daha yüksek düzeyde olduğu ortaya konulmuştur.

4. Sonuç ve Değerlendirme

Günümüz koşullarında yetişkin bireyler kendi günlük yaşamlarını olumlu veya olumsuz etkileyen pek çok faktörle karşılaşabilmektedir. Bu bağlamda bireylerin iş, aile eğitim ve çevresel sorunlara ilişkin yaklaşımlarda tutarlılık sergilemesi ve başarı sağlaması kişisel birçok özellikle de ilişkilidir. Bireyin çevresinden sosyal destek alması, öz kimlik ve benlik saygısını kazanması, kendine değer vermesi ve sorunlara analitik yaklaşması bireyin başarısını etkilediği gibi sosyal statüsünü de etkilemektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde yetişkin bireylerde algılanan sosyal desteğin önemli bir motivasyon kaynağı ve kişisel gelişimde etkili olduğu belirtilebilir. Araştırma sonuçları açısından diğer çalışmalardan ayrıran “En önemli farklılık algılanan sosyal destek ile problem çözme becerisi arasında düşük ve negatif yönlü anlamlı bir ilişki olmasıdır.” Bu durum, bireylerin aldıkları sosyal desteğin problemi kişisel olarak çözmek çevresindeki inşalardan yardım almak biçiminde algılanabilir.

Araştırma bulgularına bakıldığında yüksek gelir düzeyine mensup kişilerde algılanan sosyal desteğin daha fazla olduğu görülmektedir. Gelir düzeyi bireylerin sosyal statüsü ve iş konumuyla değerlendirildiğinde yüksek gelire mensup insanların daha fazla sosyal ilişki içerisinde oldukları ve dolayısıyla daha fazla sosyal destek alabilecekleri sonucunu ortaya koymaktadır.

Eğitim Durumuna Göre ilköğretim ile ortaöğretim mezunu kişilerde sosyal destek aile alt boyutu anlamlı bir farklılık gösterirken, üniversite mezunu kişilerde sosyal destek özel insan alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu durum eğitim seviyesi arttıkça bireylerde aile dışından alınan sosyal desteğin öneminin arttığını göstermektedir.

Katılımcıların algıladıkları sosyal destek durumuna bakıldığında katılımcıların Sosyal Destek Genel puanı, Aile Desteği ve Arkadaş Desteği alt boyutları ve Problem Çözme ölçeği ile sosyal destek durumu arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Post-Hoc Tukey test sonuçlarına bakıldığında, Sosyal Destek ölçeğinin Aile Desteği alt boyutunda arkadaş grubu ile aile ve özel/profesyonel destek grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Sosyal Destek ölçeğinin Arkadaş Desteği alt boyutunda Arkadaş ile Özel/Profesyonel destek grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Sosyal Destek ölçeğinin Özel İnsan alt boyutunda, Arkadaş ile Aile alt grupları anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sosyal destek toplam puanlamasında ise, Arkadaş desteği ile Aile desteği alt grupları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Problem Çözme toplam puanlamasında ise, arkadaş ile aile alt grupları arasında anlamlı farklılık görülmüştür.

Araştırma bulgularında tespit edilen önemli bir farklılık ise eşi vefat etmiş kişilerde algılanan sosyal desteğin diğer bireylere nazaran anlamlı bir farklılık göstermiştir. Eşi vefat etmiş kişilerin aile desteği, arkadaş desteği ve özel insan desteği alt diğer yetişkinlere göre daha düşük çıkmış, bu durum problem çözme becerisi ve benlik saygısı puanlarının da düşük olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçtan elde edilebilecek çıkarım, eşi vefat etmiş kişilerin toplum genelinde daha yalnız ve özgüvensiz olduklarıdır. Bu bireylerin yalnızlıkları benlik saygılarının ve öz güvenlerinin de düşük olmasına neden olmaktadır.

Araştırma bulgularına bakıldığında ruhsal rahatsızlık durumlarına göre ruhsal rahatsızlığı olmayan katılımcılarda sosyal destek düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum ruhsal açıdan iyi olan insanların daha fazla sosyal ilişkilerde buldukları ve dolayısıyla çevrelerinden algıladıkları sosyal desteğin de arttığı söylenebilir.

Araştırmada ortaya çıkan başka bir tespit ise alan katılımcıların benlik saygısı puanlaması diğer katılımcılara göre daha yüksek çıkmıştır. Bu durum psikoterapinin kişilerde özgüven ve saygınlık üzerinde olumlu etkisinin olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak yetişkin bireylerin algıladıkları sosyal destek şehir yaşamında önemli bir gerekliliktir. Bununla birlikte sosyal destek algısı eğitim durumu, gelir düzeyi ve aile yükümlülüğü gibi birçok faktöre bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Toplumda desteğin yalnız yaşayan veya eşi vefat etmiş kişiler gibi bazı yetişkinlerde sosyal destek algısının kişinin benlik saygısını da etkilediği belirtilebilir.

Kaynakça

- Adair, J. (2000) *Karar Verme ve problem Çözme*. Çev.: Nurdan Kalaycı. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Aksoy, B. (2003). Problem çözme yönteminin çevre eğitiminde. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(14), 83-98.
- Altun, M., & Arslan, Ç. (2006). İlköğretim öğrencilerinin problem çözme stratejilerini öğrenmeleri üzerine bir çalışma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 1-21.
- Alyüz, S. B. A. (2020). Sosyal desteğin birey yaşamında önemi ve sosyal hizmet. *Talim*, 4(1), 115-134.
- Ardahan, M. (2006). Sosyal destek ve hemşirelik. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 68-75.
- Arslan, Y. (2022). Pandemi Döneminde Yaşlıların Yaşam Doyumlarının Değerlendirilmesi: Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlığın Rolü, *Doktora Tezi*, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Aydın, A., Kahraman, N., & Hiçdurmaz, D. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi olma düzeylerinin belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 40-47.

- DeHart, T., Pelham, B. W., & Tennen, H. (2006). What lies beneath: Parenting style and implicit self-esteem. *Journal of experimental social psychology*, 42(1), 1-17.
- Heaven, P., & Ciarrochi, J. (2008). Parental styles, gender and the development of hope and self-esteem. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, 22(8), 707-724.
- Işıkhan, V. (2016). Çalışanlarda tükenmişlik sendromu. Akciğer kanserinde destek tedavisi içinde (ss. 366-391), *TÜSAD Eğitim Kitapları Serisi*, Ankara.
- Karakurt, N., & Ekinci, M. (2015). Hemşirelerin algıladıkları sosyal destek ile problem çözme becerisi arasındaki ilişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(4), 574-593.
- Kayaalp, İ., & Gündüz, B. (2018). Ergenlerin Anne Baba Tutumları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracı Rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (48), 514-536.
- Kuru, B. Ç. (2021). Problem Çözme Yaklaşımının Çeşitli Kuramlar Açısından Değerlendirilmesi. *Alanyazın*, 2(1), 50-58.
- Mills, M., & Stevens, P. (1998). Improving Writing and Problem Solving Skills of Middle School Students. Saint Xavier University.
- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., & Strebkova, R. (2018). Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Sciences*, 16(2), 114-118.
- Nur Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması, *Yüksek Lisans Tezi*, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Okanlı, A., Tortumluoğlu, G., & Kırpınar, İ. (2003). Gebe kadınların ailelerinden algıladıkları sosyal destek ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4(2), 98-105.
- Plummer, D. (2014). Helping adolescents and adults to build self-esteem: A photocopiable resource book. *Jessica Kingsley Publishers*.
- Saha, A. K., & Tamanna, M. N. (2018). Effect of maternal depression on adolescents self-esteem and academic achievement. *Journal of Psychosocial Research*, 13(2), 161-171.
- Sevim, K., & Artan, T. (2021). Yüksek ve Düşük Benlik Saygısını Etkileyen Faktörler. *Toplumsal Politika Dergisi*, 2(2), 109-121.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 1-11.
- Tıraş, Z. & Arslan, E. (2013). Ergenlerde sosyal yetkinliğin, algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(4), 1133-1140.