

T.C.
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK KATILIK ARASINDAKİ
İLİŞKİDE UMUDUN ARACI ROLÜ

Bagul CHARYYEVA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KIRŞEHİR-2025

©2025- Bagul CHARYYEVA

T.C.

KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK KATILIK ARASINDAKİ
İLİŞKİDE UMUDUN ARACI ROLÜ**

**THE MEDIATING ROLE OF HOPE İN THE
RELATIONSHIP BETWEEN LONELİNESS AND
PSYCHOLOGICAL İNFLEXİBİLİTY**

Hazırlayan

Bagul CHARYYEVA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Umay Bilge BALTACI

KIRŞEHİR-2025

KABUL VE ONAY

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi, Bagul CHARYYEVA tarafından hazırlanan “*Yalnızlık ve Psikolojik Katılık Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolü*” adlı tez çalışması 30/06/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından oybirliği ile **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Danışman(İmza)

Dr. Öğr. Üyesi Umay Bilge BALTACI

Üye.....(İmza)

Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU

Üye.....(İmza)

Doç. Dr. Önder BALTACI

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

18/07/2025

(İmza)

Prof. Dr. Cemalettin İPEK

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

18/07/2025

Bagul CHARYYEVA

İmza

ÖZET

YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK KATILIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUDUN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan: Bagul CHARYYEVA

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Umay Bilge BALTACI

2025 – 110

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Jüri

Dr. Öğr. Üyesi Umay Bilge BALTACI

Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU

Doç. Dr. Önder BALTACI

Hızla değişen ve karmaşıklaşan dünyada, üniversite öğrencileri eğitim hayatlarında sosyal, duygusal ve ruhsal açıdan çeşitli psikolojik zorluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu zorluklar karşısında bazı öğrenciler baş etme mekanizması olarak psikolojik olarak katı tutumlar geliştirmektedir. Ancak bu katı yaklaşımlar öğrencilerin problem çözme becerilerini, sosyal ilişkilerini ve akademik başarılarını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu çalışmada, yalnızlık ve psikolojik katılık arasındaki ilişkide umudun aracı rolü incelenmiştir. Ayrıca cinsiyet ve romantik ilişki düzeylerinin psikolojik katılık, yalnızlık ve umut değişkenleri açısından farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bu çalışmanın örneklemini 18 ile 48 yaş arasında değişen 564 kadın ve 181 erkek olmak üzere 745 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama araçları olarak, öğrencilerde psikolojik katılığı ölçmek için Yavuz ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan Kabul ve Eylem- II Formu, yalnızlık düzeylerini ölçmek için Doğan, Çötök ve Tekin (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, umut düzeylerini ölçmek için ise, Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan Sürekli Umut Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu çalışmada toplanan verilerin istatistiksel analizleri, Jamovi programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Psikolojik katılık, yalnızlık ve umut değişkenlerinin cinsiyet ve romantik ilişki durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmak amacıyla bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır. Psikolojik katılık, umut ve yalnızlık arasındaki ilişkileri belirlemek için ise Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ayrıca, yalnızlık değişkeninin psikolojik katılık üzerindeki etkisinde umudun aracılık rolünü incelemek amacıyla aracılık analizi yapılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre, psikolojik katılık, yalnızlık ve umut değişkenlerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediğine saptanmıştır. Romantik ilişkisi olan bireylerin olmayan bireylere göre psikolojik katılık ve yalnızlık düzeylerinin anlamlı düzeyde daha düşük olduğu; romantik ilişkisi olan bireylerin olmayan bireylere göre umut düzeylerinin anlamlı

düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Psikolojik katılık ve umut değişkeni arasında anlamlı düzeyde negatif ilişki görölmüştür ve umut psikolojik katılığı negatif yönde yordamaktadır. Psikolojik katılık ve yalnızlık arasında anlamlı düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur ve yalnızlık psikolojik katılığı doğrudan yordamaktadır. Umut ve yalnızlık değişkeni arasında anlamlı düzeyde negatif yönde ilişki bulunmuştur ve yalnızlık umudu yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Katılık, Yalnızlık, Umut, Kabul ve Kararlılık Terapisi

ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF HOPE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND PSYCHOLOGICAL INFLEXIBILITY

M.Sc.Thesis

Preparer: Bagul CHARYYEVA

Advisor: Assoc. Prof. Dr. Umay Bilge BALTACI

2025- 110

Kırşehir Ahi Evran University, Graduate School Of Social Sciences

Education Sciences Department

Guidance And Psychological Counseling Science

Jury

Assoc. Prof. Dr. Umay Bilge BALTACI

Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU

Assoc. Prof. Dr. Önder BALTACI

In a rapidly changing and complex world, university students face various psychological difficulties in terms of social, emotional and spiritual aspects in their education life. In the face of these difficulties, some students develop psychologically rigid attitudes as a coping mechanism. However, these rigid approaches negatively affect students' problem-solving skills, social relationships and academic success. In this study, the mediating role of hope in the relationship between loneliness and psychological inflexibility was examined. It was also examined whether gender and romantic relationship levels differed in terms of psychological rigidity, loneliness and hope variables. The sample of this study consists of 745 university students, 564 female and 181 male, between the ages of 18 and 48. In the study, the Acceptance and Action-II Form adapted to Turkish by Yavuz et al. (2016) was used to measure psychological inflexibility in students, the UCLA Loneliness Scale Short Form adapted to Turkish by Doğan, Çötök, and Tekin (2011) was used to measure loneliness levels, the Trait Hope Scale adapted to Turkish by Tarhan and Bacanlı (2015) and the Personal Information Form developed by the researcher were used to measure hope levels. Statistical analyses of the data collected in this study were carried out using the Jamovi program. Independent groups t-test was applied to investigate whether the variables of psychological inflexibility, loneliness, and hope differed according to gender and romantic relationship status. Pearson correlation analysis was conducted to determine the relationships between psychological inflexibility, hope, and loneliness. In addition, mediation analysis was conducted to examine the mediating role of hope in the effect of the loneliness variable on psychological inflexibility. According to the findings of the study, it was determined that the variables of psychological inflexibility, loneliness, and hope did not differ significantly according to the gender variable. It was found that individuals in a romantic relationship have significantly lower levels of psychological inflexibility and loneliness than those who do not; individuals in a romantic relationship have significantly higher levels of hope than those who do not. A significant negative relationship was

found between the psychological inflexibility and hope variables, and hope negatively predicted psychological inflexibility. A significant positive relationship was found between psychological inflexibility and loneliness, and loneliness directly predicted psychological inflexibility. A significant negative relationship was found between the hope and loneliness variables, and loneliness predicted hope.

Keywords: Psychological Inflexibility, Loneliness, Hope, Acceptance and Commitment Therapy

ÖN SÖZ

Yapılan bu araştırma, hayatın kaçınılmaz zorlukları karşısında genç yetişkinlerin nasıl ayakta kaldığını anlamaya yönelik arayışı ifade etmektedir. Psikolojik katılık ve yalnızlık gibi olumsuz rahatsız edici duyguların, genç yetişkinlerin ruhsal dünyasında zaman zaman derin bir yaralar bırakabilmektir. Ancak umut duygusu, tüm bu yaşanan zorluklar arasında yeşeren ve bireyleri yeniden harekete geçiren güçlü bir pozitif duygudur. Bu çalışma umudun psikolojik katılık ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkiyi nasıl dengeleyebileceğini incelemeyi bu değişkenlerin cinsiyet ve romantik ilişki düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini araştırıp, bilimsel bir temelde ortaya koymayı amaçlamıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu araştırma, genç yetişkinlerin ruh sağlığına ilişkin daha derin bir anlayış geliştirmesine katkı sağlaması ve gelecekteki oluşturulacak önleyici müdahale programları için temel oluşturabilecek bulgular sunmayı amaçlamaktadır.

Tez sürecimin her aşamasında bilgi ve tecrübesiyle bana yol gösteren, yalnızca akademik alanda değil, aynı zamanda manevi desteğiyle de her zaman yanımda olan kıymetli ve değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Umay Bilge BALTACI'ya en içten teşekkürlerimi sunarım. Yönlendirmeleri, sabrı ve anlayışı, bu çalışmayı ortaya koyarken bana ilham kaynağı olmuş ve karşılaştığım tüm zorlukları aşmamda büyük rol oynamıştır. Bana sağladığı katkılar sadece tezimin tamamlanmasını değil, aynı zamanda kişisel gelişimimi de desteklemiştir. Danışman hocamın desteği ve inancı olmasaydı bu süreci verimli ve anlamlı bir şekilde tamamlamam mümkün olmazdı. Canım hocama tüm içtenliğimle şükranlarımı sunuyorum.

Tez çalışmamın değerlendirilme sürecinde jüri üyesi olarak yer alan, kıymetli bilgi ve deneyimleriyle katkı sunan sayın Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU hocama içten teşekkürlerimi sunarım. Hem lisans eğitim sürecim, hem de yüksek lisans tez sürecim boyunca maddi ve manevi yönden desteğini esirgemeyen ve tez değerlendirme sürecinde jüri üyesi olarak yer alan sayın Doç. Dr. Önder BALTACI hocama içtenlikle teşekkürlerimi sunarım. Eleştirileriniz ve yol gösterici önerilerinizle çalışmamın gelişimine büyük katkı sağladınız. Tez çalışmam boyunca doğrudan ya da dolaylı olarak bilgi, yönlendirme ve anlayışlarıyla bana destek veren, akademik gelişimime katkı sağlan değerli hocalarım Prof. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT' a, Doç. Dr. Davut AYDIN' a, Dr. Öğr. Üyesi Mustafa ÖZGÖL'e, Dr. Öğr. Üyesi Ertuğrul TALU' ya ve Doç. Dr. Evren ERZEN' e içten teşekkürlerimi sunarım. Gerek derslerde aktardıkları bilgi ve deneyimlerle, gerekse

sağladıkları moral desteğiyle bu süreci daha anlamlı ve verimli bir şekilde yürütmemde katkıda bulundular. Bana verdiğiniz emekleriniz ve destekleriniz için çok minnettarım.

Varlığıyla hayatımın her anına anlam katan, dualarıyla beni daima koruyan sevgili annem Gülbahar ATAHANNOVA' ya, koşulsuz sevgisi ve desteğiyle her zaman yanımda olan sevgili kardeşim Aygül CHARYYEVA' ya, zor zamanlarımda hep bir adım ötemde duran canım teyzem Ayjema! ASHYRGELDİYEVA' ya ve her daim arkamda duran, beni yüreklendiren kuzenlerim Nuvruz ASHYRGELDİYEV ve Orazgöl ASHYRGELDİYEVA' ya sonsuz minnettarım. Onların bana olan sevgisi, desteği ve inancı olmasaydı, bu süreci bu denli güçlü bir şekilde tamamlayamazdım.

Bu zorlu emek isteyen süreçte, yanımda olduklarını her daim hissettiren, moral veren, anlayışlarıyla yükümü hafifleten kıymetli arkadaşlarım Oğuljema! TACHMUHAMMEDOVA' ya ve Zarina ORAZOVA' ya cani gönülden teşekkür ederim. Zaman zaman motivasyonumu kaybettiğim anlarda verdikleri destek, samimi sohbetleri ve içtenlikleri bu süreci benim için dayanılır ve anlamlı kılmıştır. İyi ki bu yolda benimleydiniz. Sizinle bu yolu paylaşmak benim için büyük bir şanstı.

Kırşehir-2025

Bagul CHARYYEVA

İÇİNDEKİLER	Sayfa
KABUL VE ONAY.....	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
ÖN SÖZ.....	vii

İÇİNDEKİLER	Sayfa	vi
TABLOLAR LİSTESİ	ix	
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	x	
BÖLÜM I.....	1	
1.GİRİŞ.....	1	
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	5	
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	6	
1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	7	
1.5. VARSAYIMLAR.....	7	
1.6. TANIMLAR.....	7	
BÖLÜM II.....	9	
2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ LİTERATÜR	9	
2.1. KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ	9	
2.2. YALNIZLIK	20	
2.3. UMUT	25	
2.1. PSİKOLOJİK KATILIK İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	32	

2.2. YALNIZLIK İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	38
2.3. UMUT İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	42
BÖLÜM III	47
3. YÖNTEM	47
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	47
3.2. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU	47
3.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ.....	50
3.5. VERİLERİN ANALİZİ	50
BÖLÜM IV.....	51
3. BULGULAR.....	51
4.1. Psikolojik Katılık, Yalnızlık ve Umut Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler	51
4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Katılık, Yalnızlık ve Umut Düzeyleri	51
4.3. Romantik İlişki Değişkenine Göre Psikolojik Katılık, Yalnızlık ve Umut Düzeyleri.....	52
4.4. Psikolojik Katılık, Yalnızlık ve Umut Arasındaki İlişkiler.....	53
4.5. Psikolojik Katılık ve Yalnızlık Arasındaki İlişki de Umudun Aracı Rolüne İlişkin İstatistikler	54
BÖLÜM V	55
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	55
5.1. TARTIŞMA.....	55
5.2. SONUÇ	67

5.3. ÖNERİLER.....	68
KAYNAKÇA.....	69
EKLER	111
EK 1. Veri Toplama Araçları.	111
EK 2. Ölçek İzinleri.....	115
ÖZGEÇMİŞ	118

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1. Araştırma Grubunun Öğrenim Gördükleri Programa Göre Dağılımları.....	48
Tablo 2.2. Araştırma Grubunun Sınıflara Göre Dağılımları.....	49
Tablo 4.1. Psikolojik Katılık, Umut ve Yalnızlık Değişkenlerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerler.....	52
Tablo 4.2. Psikolojik Katılık, Umut ve Yalnızlık Değişkenlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları.....	52
Tablo 4.3. Psikolojik Katılık, Yalnızlık ve Umut Değişkenlerinin Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları.....	53
Tablo 4.4. Psikolojik Katılık, Umut ve Yalnızlık Değişkenlerin Arasındaki İlişkilere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	54
Tablo 4.5. Psikolojik katılık ile Yalnızlık Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolüne İlişkin GLM Aracılık Modeli Sonuçları.....	55

SİMGELER VE KISALTMALAR

“Yalnızlık ve psikolojik katılık arasındaki ilişkide umudun aracı rolü” adlı yüksek lisans tezi kapsamında kullanılan kısaltmalar aşağıda açıklamaları ile verilmiştir.

Kısaltmalar	Açıklamalar
KKT	Kabul ve Kararlılık Terapisi
İÇT	İlişkisel Çerçeve Teorisi
PK	Psikolojik Katılık

BÖLÜM I

1.GİRİŞ

Günümüzde üniversite eğitimi, genç yetişkinler için sadece akademik bilgiler edindiği bir süreç olmadan ziyade, aynı zamanda genç yetişkinlerin psikolojik, sosyal ve duygusal gelişimlerinin de biçimlendiği dönem olarak görülmektedir. Bu dönemde üniversite öğrencileri yeni bir sosyal çevreye uyum sağlama, yeni ilişkiler kurma, kimlik geliştirme ve gelecek planlarına yönelik belirsizliklerle başa çıkma gibi benzer zorluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu bağlamda, bireyin çevresel ve duygusal değişimlere karşı esnek tepkiler verme kapasitesi olan *psikolojik esneklik* önemli bir koruyucu faktör olurken; onun tersi olan *psikolojik katılık* ise bireyin uyum becerilerini sınırlayarak yalnızlık duygusunu artırabilir ve umut düzeyini olumsuz etkileyebilir. Son yıllarda psikopatolojide dikkat çeken kavramlardan biri psikolojik katılıktır. Bireylerin değişen dünyada çevresine uyum sağlamakta zorlanmaları ve zihinsel süreçleri esnek bir şekilde koordine edememe durumunu psikolojik katılık olarak ifade edilmektedir. Bu durum bireylerde dikkat, bilişsel süreçler ve duygulanım gibi birçok alanda katı tutumların gelişmesine neden olabilmektedir (Moeck ve ark., 2022)

Rahatsız edici olaylara ve istenmeyen deneyimlere karşı tepkisel davranışlar içeren psikolojik yapıyı psikolojik katılık olarak adlandırılmaktadır (Pakenham ve ark., 2020). Kişi, yaşamında zorlu süreçlerden geçerken kendini kırılğan, güçsüz ve içsel çatışmalarla baş ederken bulabilmektedir. Bu tür dönemlerde, olumsuz yaşam olaylarının yarattığı psikolojik baskıdan uzaklaşmak amacıyla birey, kaçınma eğilimi gösterebilmektedir (Carreno, Eisenbeck, Grevilla ve Wong, 2023). Bireyin yaşam değerlerine ve hayatındaki olasılıklara göre hareketini engelleyen; duygu, düşünce ve içsel tepkilerin katı ve yoğun bir şekilde davranışlara yön veren çok yönlü yapıyı psikolojik katılık olarak ifade edilmektedir (Dindo, Brandt ve Fiedorowicz, 2019).

Trans-tanısal yaklaşımlar, ruh sağlığı bozukluklarının altında yatan semptomların, ortak işlevsel süreçlerin davranışsal tepkileri olduğunu öne sürmektedir. Bu işlevsel süreçlerden biri olan psikolojik katılık, duygusal belirtiler ile intihar risk düzeylerini öngören önemli bir psikolojik risk faktörü olarak kabul edilmektedir (Sierra ve Ortiz, 2022). Psikolojik katılığı, temel alt boyutları olan deneyimsel kaçınma ve bilişsel kaynaşma ile açıklamak mümkündür. Bahsi geçen temel boyutlar bireylerin rahatsız eden olayları bastırmasına ve onlardan kurtulmak için kaçma eğilimine girmesine neden olabilmektedir. Bu şekilde bireyler davranışlarını içsel deneyimlerin ışığında şekillendirmeye başlamaktadır

(Capel ve ark., 2025).

Psikolojik katılık bireylerde travma sonrası stres bozukluklarının semptomlarının nasıl ortaya çıktığını ve neden uzun süre devam ettiğini anlamak için önemli bir kavram haline gelmiştir (Crabtree ve ark., 2021). Bireyin karşılaştığı zorlu süreçlere ve istenmeyen duygu, düşüncelere karşı geliştirdiği katı ve dar kalıplı davranış repertuar bütünü psikolojik katılığı ifade etmektedir. Yani bu olumsuz durumlara bağlanıp kalması ve ondan kopamaması gibi durumdan dolayı kişi kendini suçlayıp, yargılamaktadır (Daks, Peltz ve Rogge, 2020). Ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde olumsuz yaşantılardan, rahatsız edici duygu ve düşüncelerden kurtulmak için kaçma stratejisi sıkça kullanılmaktadır (Soares, Cunha, Massano-Cardoso ve Galhardo, 2023).

Bireyler, acı, korku ya da kaygı gibi olumsuz duygularla yüzleşmekten kaçındıklarında, birey duygusal açıdan işlevsiz bir yaşam sürebilmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisine göre, psikolojik katılık bu psikolojik süreçlerin temelinde yer almaktadır ve çoğu kişi için psikolojik acının temel kaynağını oluşturmaktadır (Omidi, Zanjani, Kashani ve Kakhki, 2018). Birey için anlamlı ve değer odaklı eylemlerde bulunmasını engelleyen, katı düşüncelerde ve yoğun duygularda sıkışıp kalmasına neden olan psikolojik duruma psikolojik katılık denilmektedir (Jo ve ark., 2024). Son yıllarda üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu etkileyen faktörler üzerine yapılan araştırmalarda, psikolojik katılık önemli bir değişken olarak öne çıkmaktadır. Bir araştırmada, problemlili akıllı telefon kullanımının üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamış ve özellikle depresyon ile anksiyete arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracı rolünü araştırmayı ele almıştır. 18–35 yaş aralığında, bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 412 öğrenciden elde edilen veriler doğrultusunda yapılan analizlerde, hem depresyonun hem de anksiyetenin psikolojik katılığı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, psikolojik katılığın, problemlili internet kullanımı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkide aracı bir mekanizma olarak işlev gördüğü belirlenmiştir (Kuru ve Çelenk, 2021).

ABD'de Siyah Amerikalı yetişkinler üzerinde yapılan çalışmada, psikolojik katılığın depresyon, kaygı, somatizasyon ve genel psikolojik sıkıntıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu ortaya koyulmuştur. Bilinçli farkındalık bu değişkenlerle ters yönde ilişkilidir ancak yol analizi sonuçları, psikolojik sıkıntıları anlamada psikolojik katılığın daha belirleyici bir değişken olduğunu göstermiştir. Elde edilen bulgular, psikolojik katılığın farklı kültürel gruplarda da ruh sağlığına etkisini vurgulayarak, bu yapının üniversite öğrencilerinde incelenmesinin önemini desteklemektedir (Masuda ve ark., 2025). Üniversite

öğrencilerinde psikolojik katılığın kaygı düzeylerini ne derecede etkilediğini ve bu ilişkide farkındalık, duygu düzenleme güçlükleri ile öz şefkatın nasıl rol oynadığı incelenmiştir. Araştırma sonucu, psikolojik katılık arttıkça bireylerin duygularını yönetmekte zorlandığını, farkındalıklarının azaldığını, kendilerine karşı daha az şefkatli olduklarını ortaya koymuştur. Bu olumsuz süreçlerin, bireylerde kaygı belirtilerinin artmasına katkı sağladığı görülmüştür (Büyükkörsüz ve Kayaalp- Pehlivan, 2025).

Yapılan bir diğer araştırmada Amerika Birleşik Devletlerinin güneyinde yerleşen bir üniversitede öğrenim gören 253 öğrencinin öz- aşkınlık ve psikolojik katılık düzeylerinin, bireylerin yaşamda algıladıkları anlam ile önyargı düzeyleri arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayıp oynamadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda, öz-aşkınlık ile psikolojik katılığın bu ilişki de anlamlı, dolaylı etki yarattığı görülmüştür. Yaşamda anlam duygusunun tek başına önyargıyı azaltmadığını ve bu etkinin öz-aşkınlık ile psikolojik katılık düzeyine bağlı olarak değiştiği görülmüştür (Florez ve ark., 2018).

Duygularıyla yüzleşmekten kaçınan ve gelişmeye, değişmeye kapalı olan bireylerde psikolojik katılık, çevresindeki bireylerle oluşturduğu sosyal bağlarının zayıflamasına ve bu durum bireylerde yalnızlık duygusunun yaşanmasına sebep olabilmektedir. Bu neden psikolojik olarak katı olan bireylerde, kendilerini açıkça ifade etmekten alıkoymaktadır. Yalnızlık, bireylerin sosyal, fiziksel ve duygusal gelişimini engelleyen, ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen bir durum olarak ifade edilmektedir (Krause- Parello, 2008). Bireylerde, her zaman içten-içe rahatsız edici hissiyle ortaya çıkan bu olumsuz duygu, bireyin iç ve dış dünyasında önemli bir eksikliğin olduğunu haber vermektedir (Gerson ve Perlman, 1979). De Jong Gierveld'e göre yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinde beklediği doyumunu hissedemediği anda ortaya çıkan rahatsız edici bir durumdur (de Jong Gierveld, 1989).

Yalnızlık hissini yaşayan bireyler, bir ortama veya bir yere ait hissetmeyebilir ve yaşanan bu durum sosyal ilişki açısından yoksunluk yaşamasına neden olarak, bireyin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Coelho ve ark., 2018). Yalnızlık kişinin, ruhsal, sosyal ve fiziksel sağlığını veya yaşam doyumunu olumsuz etkileyen bir risk faktörüdür (Senese ve ark., 2021). Bireyler doğuştan itibaren sosyal ilişkilere ihtiyaç duyar ve bu ilişkiler hem koruyucu bir işlev görür hem de bireylerin zorluklarıyla başa çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Bu ilişkiler olmadığında bireyler kendilerini yalnız hissetmektedir (Pretorius ve Padmanabhanunni, 2022). Bireyin ait olma ihtiyacının karşılanmadığını hissettiği anda ortaya çıkan çok yönlü bir karmaşık duyguyu yalnızlık olarak açıklamaktadır (Shrum, Fumagalli ve Lowrey, 2023).

Psikolojik katılık, bireyin içsel deneyimine karşı direnç göstermesiyle duygusal esnekliğini azaltırken, yalnızlık duygusu ise, bireyin sosyal bağlarının zayıflamasıyla ait olma hissini zedeleyebilir. Bu iki olumsuz durumun bir araya gelmesi bireyin yaşamla kurduğu anlamlı bağı zayıflatabilir. Bu sırada umut duygusu, bireyin geleceğe dair olumlu beklentilerini canlı tutarak hem psikolojik katılığı dengeleyen hem de yalnızlıkla başa çıkmayı kolaylaştıran korayıcı bir etki sağlayabilir. Umut yaşanan bir problemin zamanla olumlu yönde değişeceğine dair inançla şekillenen içsel bir pozitif duygudur (Ojala, 2023). Güzel bir gelecek hayal etmek ve umut duygusunu canlı tutmak, bireyin hedeflerine ulaşmak için gereken adımları atma gücünü artırır ve bu süreçte karşılaşılan zorluklara karşı daha fazla direnç göstermesini sağlamaktadır (Cohen-Chen, Halperin, Crisp ve Gross, 2013).

Zorluklar karşısında bile bireyin geleceğe dair iyimser bakış açısını koruyarak hedeflerine ulaşmak için çaba göstermesi, pozitif psikolojide umut kavramının temelini oluşturmaktadır (Helland ve Winston, 2005). Umut, belirsizlik içeren ancak kişinin hedefleriyle örtüşen olası bir sonuca karşı ortaya çıkan olumlu ve anlamlı bir duygusal tepkidir (Macinnis ve Mello, 2005). Umut, bireyin zamanı algılayış biçimi, belirlediği hedefler, kontrol duygusu, kurduğu ilişkiler ve kişisel özellikleri gibi çeşitli boyutları içinde barındıran çok yönlü bir yapıdır (Schrank, Woppmann, Sibitz ve Lauber, 2011). Birçok kişinin olumsuz ve yıkıcı deneyimlere rağmen yaşamlarını sürdürme biçimine odaklanması, umudu anlamlı ve ilgi çekici kılmaktadır (Tutton, Seers ve Langstaff, 2009).

Her bir birey zaman zaman içsel sıkışmışlıklar veya sosyal, duygusal yalnızlık yaşayabilir. Ancak umut duygusu bu olumsuz durumların yol açtığı zorlukların aşılmasında güçlü bir psikolojik dayanak oluşturabilir. Psikolojik katılık, yalnızlık gibi riskli durumların umut duygusu aracılığıyla dengelenebileceğini anlamak, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini desteklemek açısından önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle bu araştırma, psikolojik katılık ve yalnızlık ile umut arasındaki ilişkiyi incelemeyi ele amaçlamaktadır.

1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Yaşamımızın her dönemi boyunca yaşadığımız duygu, düşüncelerimizi, hislerimizi ve anılarımızı, yaptığımız eylemlerimizi veya davranışlarımızı kendimizde fark edebilmeye çalışmaktayız. Tüm bu özel gereksinimlerimizin oluşmasına olanak sağlayan durumlarımızı anlayabilmeye yönelmekteyiz. Çevremizdeki bireylerle kurulan ilişkilerin bir sonuca ulaşmasını sağlayarak, bu olayların tümüne farklı pencerelerden bakabilme yeteneğine hayatımızın her döneminde ihtiyaç duymaktayız. Doğum öncesi döneminden başlayıp

yetişkinlik ve yaşlılık dönemine kadar süren hayat serüvenimizin en heyecanlı, gelişmeye ve öğrenmeye açık olan, hataların yapıldığı, doğruları kavrayabilmeye çalıştığımız üniversite öğrencilik yıllarının çoğunu genç yetişkinlik dönemi kapsamaktadır.

Üniversite öğrencilik dönemi, genç yetişkinler için duygusal, bilişsel, fiziksel ve ruhsal değişimlerin ağırlıklı yaşandığı dönemlerden biri olarak görülmektedir (Santrock, 2016). Birçok genç yetişkinler üniversiteye uyum konusunda güçlük yaşadıkları ve kendilerini ailelerinden ayrıldığı için yalnız hissettikleri, geleceklerine dair umut düzeylerinin azalmasına neden olan bu olumsuz yaşantısal duygulardan kaçınmak istemektedirler. Bireyin kişisel değerleri uğruna bilişsel ve duygusal durumlarından kaçınmasını psikolojik katılık olarak tanımlamaktadırlar (Calloghan, Sandoz, Darrow ve Feeney, 2015).

Araştırmanın ana problemi, psikolojik katılık, yalnızlık ve umut düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. İkinci araştırma problemi ise, psikolojik katılık, umut ve yalnızlık cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığıdır. Psikolojik katılık, umut ve yalnızlık romantik ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğidir. Psikolojik katılık, umut ve yalnızlık değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığıdır. Son araştırma problemi ise, yalnızlık ile psikolojik katılık arasındaki ilişkide umudun aracı bir rolü var olup olmadığını incelemektir.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın temel amacı yalnızlık ve psikolojik katılık arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelenmesidir. Bu çalışma literatürdeki boşluğu doldurma açısından değerli bir katkı sunmayı amaçlamaktadır.

1.2.1. Araştırmanın Alt Amaçları

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlara yer verilmiştir;

1. Psikolojik katılık, umut ve yalnızlık cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Psikolojik katılık, umut ve yalnızlık romantik ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Psikolojik katılık, umut ve yalnızlık değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
4. Yalnızlık ile Psikolojik Katılık arasındaki ilişkide umudun aracı bir rolü var mıdır?

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Psikolojik katılık, bir eyleme rehberlik etmekte ve psikolojik tepkilerin, değerlerin ve olasılıkların üzerindeki sert hakimiyeti içermektedir (Bond ve ark., 2011). Bireylerin ruhsal iyi oluşunu etkileyen psikolojik yapılar, özellikle genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileri için hayati bir öneme sahiptir. Bu bağlamda, psikolojik katılık, yalnızlık ve umut gibi kavramlar; bireyin yaşadığı içsel deneyimleri, sosyal ilişkilerini ve geleceğe dair beklentilerini şekillendirme potansiyeline sahiptir. Özellikle psikolojik katılık, bireyin hem içsel deneyimlerine hem de çevresel etkileşimlerine karşı geliştirdiği tutumu belirlemesi açısından ruh sağlığı alanında önemli bir değişkendir. Bu katı yaklaşımın yalnızlık ve umut düzeyleriyle olan ilişkisi, bireyin sosyal destek sistemleri kurabilme kapasitesini ve geleceğe yönelik motivasyonunu anlamak açısından büyük önem taşımaktadır. Psikolojik katılık, kişinin hedef ve değerleriyle tutarsız ve şimdiki an ile temasına müdahale eden şekilde davranmasıdır (Hayes ve ark, 2006). Psikolojik katılık, bireyde günlük işlevinde azalma ile birlikte deneyimsel kaçınma ile işaretlenmektedir (Latzman ve Masuda, 2013). Literatürde yapılan çalışmalarda psikolojik katılığın üniversite öğrencilerinde ortaya çıkan problemleri veya sorunları gidermesini amaçlayan çalışmalar rastlanmıştır. Levin, Krafft, Pistorello ve Seeley (2019), tarafından yapılan araştırmada psikolojik katılığın üniversite öğrencilerinde zihinsel sağlık ve akademik başarı ile kalmayıp, aynı zamanda araştırmacıların psikolojik katılığı hedeflemek için tasarlanan tedavilerin üniversite öğrencilerinin karşısına çıkabilecek diğer sorunları da iyileştirebileceğini söylemektedir.

Bir başka araştırmada üniversite öğrencilerinde intiharın önlenmesinde psikolojik katılığın yararlı olacağı söylenmektedir (Krafft ve ark., 2019). Mendoza, Goodnight, Caporino ve Masuda (2018), kendini gizlemenin depresyon üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu ve kendini gizlemenin psikolojik katılık yoluyla genel sıkıntı, somatizasyon ve kaygı üzerinde büyük dolaylı etkilerinin ortaya çıktığı sonucuna varmışlardır. Bu araştırmada psikolojik katılık, yalnızlık ve umut ile ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Türkiye’de psikolojik katılık ile ilgili yapılmış olan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Literatür taramasında en sık karşılaşılan kavram psikolojik katılığın karşıtı olan psikolojik esnekliktir. Psikolojik katılığa odaklanan araştırmalar sayıca az ve konu çeşitliliği açısından da dar olduğu görülmüştür. Özellikle literatürde üniversite öğrencileri,

ergenler veya farklı kültürel gruplar üzerine yapılan çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu durum psikolojik katılık ile bireylerin yalnızlık, umut düzeyleri gibi değişkenler açısından kapsamlı bir şekilde ele alınması gerekmektedir. Türkiye’de yapılan çalışmalardaki eksik bu araştırmanın önemini artırmaktadır. Üniversite öğrencilerinin yaşamlarının bu hassas döneminde söz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi, hem psikolojik sağlamlıklarını artırmaya yönelik müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlayacak hem de ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara yol gösterici bilgiler sunacaktır. Aynı zamanda elde edilecek bulgular, üniversitelerde yürütülen psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin daha kültürel duyarlılıkla yapılandırılmasına imkân tanıyabilir. Bu nedenle, çalışmanın elde edeceği bulgular, hem kuramsal hem de uygulamalı alanda anlamlı bir boşluğu doldurma potansiyeline sahiptir.

1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu araştırma:

1. Araştırmanın sonuçları, kullanılan istatistiksel yöntemlerin kapsamı ve geçerliliğiyle sınırlıdır.
2. Araştırmada elde edilen veriler “Kişisel Bilgi Formu”, “Kabul ve Eylem-II Formu”, “UCLA Yalnızlık Ölçeği” ve “Sürekli Umut Ölçeği” ile sınırlıdır.
3. Araştırmanın örneklemini Türkiye’nin farklı üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.

1.5. VARSAYIMLAR

Bu araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin:

1. Kişisel Bilgi Formu, Kabul ve Eylem-II Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Sürekli Umut Ölçeğinin maddelerine samimi ve içtenlikle cevap verdikleri varsayılmaktadır.
2. Seçilen ölçeklerin ve araştırma tekniklerinin bu araştırmanın amacına uygun olduğu varsayılmaktadır.

1.6. TANIMLAR

Kabul ve Kararlılık Terapisi: Kabul ve Kararlılık Terapisinin temel hedeflerinden biri, bireylerin kendi yaşam değerlerini belirginleştirmelerine ve bu değerlerin davranışlarını

hangi yönde şekillendirdiğini fark etmelerine olanak tanımaktır. Terapinin bir diğer temel yönü, bireylerin kendi içsel yaşantılarına bakış açılarını ve bu yaşantılara verdikleri tepkileri dönüştürmelerine destek olmaktır. Bu sayede, rahatsız edici düşünceler, duygular ya da bedensel hisler varlığını sürdürse bile, kişiler değerleriyle uyumlu eylemler gerçekleştirmeye devam edebilmektedir (Schumacher ve ark., 2025).

Psikolojik Katılık: Psikolojik katılık, bireyin içinde bulunduğu koşullar ve kişisel değerleriyle uyumlu davranışlar sergilemesini zorlaştıran, esnek olmayan zihinsel ve duygusal tepkiler biçiminde kendini gösteren bir psikopatolojik süreçtir (Ahn, Suh ve Chung, 2024).

Yalnızlık: Yalnızlık, tek boyutlu bir ruh hali olmaktan çok, çok katmanlı ve karmaşık bir duygusal deneyimdir. Kişinin isteği dışında ortaya çıkan bu durum, genellikle huzursuzluk ve içsel bir rahatsızlık hissiyle kendini göstermektedir. Bu duygu, fiziksel anlamda yalnız kalmaktan ziyade, kişinin içinde bir boşluk, eksiklik ya da doyumsuzluk hissetmesiyle ilgilidir (Coşan, 2014).

Umut: Umut, kişinin ulaşmak istediği hedefleri netleştirmesi, karşılaşılabileceği engelleri zihinsel olarak canlandırması ve bu hedeflere ulaşmak için gereken kararlılığı geliştirmesiyle ilişkili bir motivasyon kaynağıdır. Bu yönüyle umut, yalnızca olumlu düşünmekten öte, bireyin planlı bir şekilde harekete geçmesini sağlayan yapısal ve işlevsel bir bağlantı noktasıdır (Lueck, 2002).

BÖLÜM II

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ LİTERATÜR

Bu araştırmada, psikolojik katılık, yalnızlık ve umut kavramları temel alınarak üniversite öğrencilerinin psikolojik durumlarının birbirleriyle olan ilişkileri ele alınmıştır. Kuramsal çerçevede her bir kavram literatürdeki tanımları, ilgili teoriler ve birbirleriyle olan ilişkileri açısından ele alınmaktadır.

2.1. KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ

Üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapilerinin içinde önemli bir yere sahip olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy, ACT), Hayes ve arkadaşları tarafından kurulduğu günden bu yana çeşitli klinik rahatsızlıkları tedavi etmekte kullanılmaktadır ve gün geçtikçe terapinin kullanımı daha da artmaktadır (Hu ve ark., 2021). KKT, bireyde ortaya çıkan problemin işlevselliğini bireyin yaşam sürecine göre açıklamakta ve bu yönde ilerlemektedir (Coto-Lesmes ve ark., 2020). KKT bireylerde ortaya çıkan olumsuz içsel deneyimlerin içeriğini değiştirmez, aksine rahatsız edici içsel deneyimleri esnek olmaya teşvik etmektedir (Dalrymple ve Herbert, 2007). KKT, hastalarını rahatsız eden duygu ve düşüncelerin farkına vararak, bu hastaların yaşamlarına dair bir ışık bulmalarına yardımcı olmaktadır (Dehlin, Morrison ve Twohing, 2013). KKT bireylerde şimdiki anda meydana gelen içsel deneyimlerin farkına varılmasına ve bu farkındalığın artmasını, yaşamda belirlenen değerlerin netleşmesini ve ortaya çıkan değer odaklı davranışların artmasını hedeflemektedir (Forman ve ark., 2012).

KKT, insanların istenmeyen düşünceler, hisler ve bedensel duyularının farkına varmalarını ve bunları kabul etmelerini sağlamak için çeşitli metaforlar ve deneyimsel egzersizler kullanmaktadır. Bu terapinin temel amacı, bu tür içsel deneyimleri değiştirmeye veya ortadan kaldırmaya çalışmak yerine, onlarla birlikte deneyimleme isteğini artırmaktadır. KKT, bireylerin kendi kişisel değerlerini tanımlamalarına ve içselleştirmesine yardımcı olmaktadır. Sonra ise, bu değerlerle uyumlu davranışlara kalıcı bir bağlılık geliştirmeyi hedeflemektedir. KKT, bireylerin itici buldukları veya kaçınmak istedikleri düşünceler, hisler ve duyular da dahil olmak üzere, çeşitli içsel deneyimleri deneyimleme isteğini artırmaya odaklanmaktadır (Butryn ve ark., 2011).

KKT, bu bireylerin hayatlarına anlam ve amaç katan temel değerlerini yeniden keşfetmelerine yardımcı olmaktadır (Sloshower ve ark., 2020). KKT'nin asıl amacı, danışanların şu anda içinde buldukları durumu ve önlerindeki seçenekleri daha net bir

şekilde fark etmelerini sağlamak ve aynı zamanda bireylerin içten belirledikleri, gerçekten önem verdikleri amaçlara ve değerlere doğru bilinçli adımlar atmasına destek olmaktadır. Yani KKT, bireylerde hem farkındalığı artırmayı hem de bu farkındalık doğrultusunda anlamlı eylemlerde bulunmayı teşvik eden terapi yaklaşımı olarak ifade edilmektedir (Berman, Boutelle ve Crow, 2009). Bu terapi, bireyin ağrı veya ona eşlik eden herhangi bir psikolojik sıkıntıyla başa çıkma becerisini geliştirerek, psikolojik esnekliği artırarak bireylerde kaçınma tepkilerini azaltmayı hedeflemektedir. Bu şekilde kişi değerlerine ve uzun vadeli hedeflerine uyumlu ve esnek bir davranış repertuarı geliştirmektedir (Karshikoff ve ark., 2022).

KKT, bireylerin olumsuz ve zorlayıcı deneyimlerle karşılaştığında, bu deneyimlerden kaçmak yerine bireyin değer verdiği yaşam için uyguladıkları tatmin edici etkinliklerine aktif bir şekilde katılım sağlamalarını amaçlamaktadır (Kılıç ve ark., 2022). Kabul ve Kararlılık Terapisinin etkinliği bilimsel araştırmalarda desteklenmiş bir psikoterapi yaklaşımıdır ve özellikle uzun süreli sağlık sorunları olan bireylerin karşılaştığı, yaşam kalitesini önemli oranda indiren belirtilerle mücadele etmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Dolayısıyla KKT, bireylerin semptomlarını tamamen ortadan kaldırmak yerine, onları kabul etmelerine ve semptomların varlığına rağmen kendi değerleri doğrultusunda anlamlı bir yaşam sürdürmelerine odaklanmaktadır (Wetherell ve ark., 2011).

KKT, sadece psikolojik sorunlarla değil, aynı zamanda kalıcı fiziksel belirtiler gibi çözümü zor veya mümkün olmayan durumlarla başa çıkmada da etkili bir yaklaşım olarak görülmektedir. Terapinin bu durumlardaki temel hedeflerinden biri, bireylerin bu semptomları kabullenmelerini teşvik etmektedir (Evans ve ark., 2022). Geleneksel psikoloji genellikle psikolojik sorunların, bireylerin iç dünyasındaki bazı psikolojik mekanizmaların eksikliği ve bozuk çalışması sonucu ortaya çıktığını düşünmektedir. Ancak bağlamsal bir terapi olarak kabul edilen KKT, bu bakış açısını farklılaştırmaktadır. Yani KKT'ye göre psikolojik sorunların ortaya çıkması ve sürmesinde en önemli etken, bireyin kişilerarası ilişkileri, yani başkalarla ve kendisiyle kurduğu bağlamlardır (Coto-Lesmes, Fernández-Rodríguez ve González-Fernández, 2019). Bu yaklaşıma göre, sorunlar sadece bireyin iç dünyasında değil, aynı zamanda davranışlarını etkileyen sosyal, sözel, duygusal ve diğer doğrudan duygusal uyaranların sürekli etkileşimi içinde ortaya çıkmaktadır. KKT, dil ve düşünce gibi insana özgü yeteneklerin acıyı yaratma, sürdürme ve yoğunlaştırmadaki rolüne önem vermektedir (Feliu-Soler ve ark., 2018). Dolayısıyla KKT, psikolojik sorunları sadece bireysel semptomlar olarak değil, aynı zamanda bu semptomların ortaya çıktığı geniş bağlamı ve özellikle dilin ve düşüncenin bu süreçteki etkisini anlayarak ele almayı

hedeflemektedir.

2.1.1. Kabul ve Kararlılık Terapisinin Felsefi Yapısı

Kabul ve Kararlılık Terapisinin felsefi temelini İşlevsel Bağlamsalcılık Teorisi, bilimsel temelini ise, İlişkisel Çerçeve Kuramı oluşturmaktadır.

2.1.1.1. İşlevsel Bağlamsalcılık

Steven C. Hayes'in geliştirdiği işlevsel bağlamsalcılık, Skinner'ın radikal davranışçılığının bir devamı olup, psikolojik olayları bağlamlarına göre anlamaya çalışmaktadır. Düşünce, duygu ve davranışların, buldukları bağlamda değiştirilebilir değişkenlerle açıklanması gerektiğini savunmaktadır. İşlevsel bağlamsalcılar, olayları bilimsel temellere dayanan kurallarla tahmin etmeye ve etkilemeye odaklanmaktadır (Jannah, 2022). İşlevsel bağlamsalcılık, temelde davranış biliminin bir alt dalı olarak, özellikle insan davranışını anlamaya odaklanan bir yaklaşımdır. Kökleri, davranışın çevreyle ve sonuçlarıyla ilişkisini inceleyen radikal davranışçılığa dayanmaktadır. İşlevsel bağlamsalcılık, davranış biliminin evrimi içinde, özellikle insan davranışının karmaşıklığını daha iyi anlamak ve pratik uygulamalar geliştirmek amacıyla ortaya çıkmış, etkili bir düşünce biçimidir. İşlevsel bağlamsalcılık, psikolojiyi anlamak için bilimsel ve detaycı bir yaklaşım sunan bir düşünce biçimidir. Temel amacı, davranışları ve diğer psikolojik olayları sadece kendi başlarına değil, hangi durumda ortaya çıktıklarını ve ne işe yaradıklarını inceleyerek anlamaktır.

Bilişselcilik, insan zihnini aktif bir bilgi işleme sistemi olarak ele alan bir psikoloji yaklaşımıdır. Bu bakış açısına göre, davranışları anlamak için, dış dünyadan gelen bilgiyi nasıl aldığını, zihinde nasıl temsil edildiğini ve bu temsilleri kullanarak nasıl düşündüğünü, öğrendiğini ve karar verdiğini incelenmelidir (Edwards, McEnteggart ve Barnes-Holmes, 2022). Bağlamsalcılık, olayları anlamak için onları çevrelerinden ve geçmişlerinden soyutlamanın mümkün olmadığını söyleyen bir dünya görüşü olarak tanımlanmaktadır. (Fox, 2006).

İşlevsel bağlamsalcılık, dilin ve düşüncelerin "gerçekle ne kadar örtüştüğü" gibi kafa karıştırıcı bir soruya pek takılmaz. Bunun yerine, bu dil ve düşüncelerin belirli durumlarda ne işe yaradığına odaklanmaktadır. Yani, bu yaklaşım için, bir şeyin "gerçek" olup olmaması değil, işe yarayıp yaramaması önemlidir (Finn ve Barnes-Holmes, 2021). İşlevsel bağlamsalcılık, psikolojiye özgün bir bakış açısı sunmaktadır. Zihinsel süreçleri soyut mekanizmalarla açıklayan bilişselciliğin indirgemeci ve nesnelci yaklaşımını

reddetmektedir. Aynı zamanda, hümanizmin insanı bütün olarak ele alma ve deneyimin kişisel olduğunu vurgulayan görüşlerini benimsemektedir. Ancak işlevsel bağlamsalcılık, bu bütüncül ve görelî bakış açısını pratik sonuçlara odaklanan bir felsefe olan pragmatizm üzerine temellendirmektedir (Parker ve Roessger, 2020).

İşlevsel bağlamsalcılık, incelenen olgunun ampirik olarak öngörülmesini ve etkilenmesini mümkün kılan bağımsız değişkenlerin belirlenmesini temel alan bir bilim felsefesi olarak ifade edilmektedir. Bu yaklaşımın epistemolojik gerekçesi, değişimin ancak olguyu nedensel olarak etkileyen ve dolayısıyla manipüle edilebilir değişkenler aracılığıyla sağlanabileceği öncülüne dayanmaktadır (Biglan, 2004). İşlevsel bağlamsalcılık gibi düşünce yapıları, davranışlarımızı nelerin etkilediğini anlamamız için bize bir yol göstermektedir. Bu anlayış sayesinde, davranışları etkileyen bu şeyleri değiştirerek, insanların daha iyi performans göstermesini ve daha mutlu olmasını sağlayacak yöntemler geliştirmeye devam edilmektedir (Horne ve Swettenham, 2024).

İşlevsel bağlamsalcılık, insan davranışını bütüncül bir olgu olarak ele almakta ve dil kullanımını da bu bütünlüğün ayrılmaz bir parçası olarak kavramlaştırmaktadır. Bu yaklaşıma göre, dilsel etkileşimde bulunan bir birey, yalnızca soyut bilişsel süreçleriyle değil, aynı zamanda fizyolojik durumu, ontogenetik ve filogenetik geçmişi ve içinde bulunduğu sosyo-kültürel bağlamla birlikte bütünsel bir şekilde davranmaktadır (Polk, 2014). İşlevsel bağlamsalcılık, özellikle davranışsal gelenek içinde geliştirilen bir kavramdır ve anlatsal dönüşüm gibi nitel yaklaşımlardan farklı bir kökene sahiptir (Sevilla-Liu, 2023).

2.1.1.2. İlişkisel Çerçeve Teorisi

İlişkisel Çerçeve Teorisi (İÇT), insan dilinin ve bilişsel süreçlerinin nasıl işlediğine dair işlevsel ve analitik bir açıklama olarak tanımlanmaktadır. Bu teori, özellikle insan psikopatolojisi de dahil olmak üzere, karmaşık insan davranışlarını anlamayı hedeflemektedir (Hussey, Barnes-Holmes ve Barnes-Holmes, 2015). İÇT' ye göre dil ve biliş, bu üç temel özellik aracılığıyla işleyen, keyfli ilişkiler kurma ve bu ilişkiler üzerinden anlam çıkarma yeteneğine dayanmaktadır (Gross ve Fox, 2009). Modern psikolojideki birçok teori genellikle belirli bir alana veya konunun belirli yönlerine odaklanma eğilimindeyken, İlişkisel Çerçeve Teorisi, oldukça geniş kapsamlı bir hedefle çalışmaktadır. RFT'nin amacı, sadece belirli bir psikolojik fenomeni açıklamak değil, aynı zamanda dilin kökenlerinden benlik kavramının nasıl ortaya çıktığına, insan ızdırabının, zekasının, akıl yürütme yeteneğinin ve değerlendirme süreçlerinin altında yatan temel faktörlere kadar çok çeşitli konuları kapsayabilen, tümevarımsal, tekil ve işlevsel bir dil ve biliş teorisi

geliştirmektir (Hughes ve Bornes-Holmes, 2015).

İÇT perspektifine göre, psikolojik sorunlar kısmen şundan kaynaklanır: kişi, türetilmiş ilişkilerin sürekli düşünme sürecini etkisi altına almasına o kadar kapılmaktadır ki, düşünmenin kendisini, düşünmenin ürünlerinden ayırt edemez hale gelmektedir. Başka bir deyişle, insan zihni sürekli olarak düşünceler üretir ve İÇT' ye göre birey bu düşüncelerin içeriğine o kadar odaklanmakta ki, bu düşüncelerin sadece zihinsel olaylar, geçici süreçler olduğunu fark edememektedir (Fletcher ve Hayes, 2005). İlişkisel Çerçeve Teorisi, dil ve düşüncenin nasıl öğrenildiğini ve karmaşık insan davranışlarının nasıl şekillendiğini anlamaya yönelik bir davranışsal yaklaşımdır. Bu teoriye göre, insanlar, örneğin "ben-sen", "burada-orada" veya "şimdi-o zaman" gibi ilişkileri öğrenerek, bu ilişkileri farklı durumlarda uygulayabilen bir beceri kazanmaktadırlar (Montoya-Rodríguez, Molina ve McHugh, 2017).

İlişkisel Çerçeve Teorisi'nin önemli bir katkısı, soyutlama kavramını analiz etme biçiminde yatmaktadır. İÇT, soyutlama analizine bu sınırlı bakış açısının ötesine geçerek, fiziksel özelliklere tamamen bağlı olmayan çok çeşitli ilişkisel ayrımları da dahil etmektedir. RFT'nin yalnızca "büyük-küçük", "uzun-kısa" gibi fiziksel karşılaştırmalara dayalı soyutlamaları değil, aynı zamanda "neden-sonuç", "aynı-farklı", "önce-sonra", "parça-bütün", "ben-sen" gibi keyfi olarak oluşturulmuş ilişkileri de soyutlama süreçlerinin bir parçası olarak analiz ettiği anlamına gelmektedir (McIlvane, 2003).

İlişkisel Çerçeve Teorisi, dil ve bilişin Skinner sonrası bir açıklamasıdır. Bu, İÇT'nin B.F. Skinner'ın davranış analizinin temel prensiplerini benimsediği anlamına gelmektedir. Ancak İÇT, Skinner'ın dil ve biliş anlayışını daha da geliştirmektedir ve karmaşık insan davranışlarını açıklamak için yeni kavramlar sunmaktadır. İÇT'nin "tamamen Skinner'cı" olduğu söylenirken kastedilen, teorinin davranış analizinin bağlamsalcı kanadının temel varsayımlarını korumaktadır. Bağlamsalcılık, davranışın sadece içsel süreçlerle değil, aynı zamanda içinde gerçekleştiği bağlamla birlikte anlaşılması gerektiğini vurgulamaktadır. İÇT, dil ve bilişi bu bağlamsalcı perspektiften ele almaktadır (Vilardaga, Hayes ve Schelin, 2007).

RFT, karmaşık insan davranışlarını açıklamak, tahmin etmek ve etkilemek amacıyla işlevsel analiz temelinde geliştirilmiş bir teoridir (Stewart, 2016). İnsan dili çift yönlü olduğu için onların kaçındıkları psikolojik sorunları anlamak zor olmamaktadır. Eğer insan dili tek yönlü olsaydı, onların rahatsız eden düşünce ve duygulardan konuşmaktan kaçındıklarını açıklamak zor olurdu (Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, McHugh ve Hayes, 2004). İÇT ve KKT'nin temelinde yatan fikir, insan dilinin gelişmesiyle ortaya çıkan ve "türetilmiş ilişkisel yanıtlama" olarak adlandırılan yeteneğin, insanlara özgü bir psikolojik acı çekme olasılığını

yaratmaktadır.

2.1.2. Psikolojik Katılık

Psikolojik katılık, tek bir şey değil, altı farklı parçadan oluşan bir bütündür. Yani, bir kişi ne kadar psikolojik olarak katıysa, bu altı alanda da o kadar az esneklik göstermektedir. Bu da psikolojik katılığın çok yönlü ve karmaşık bir durum olduğunu anlatmaktadır (Makriyianis ve ark., 2019). ACT'ye göre psikolojik katılık birbiriyle bağlantılı altı süreçten oluşmaktadır: deneyimsel kaçınma, bilişsel kaynaşma, kavramsallaştırılmış benliğe bağlılık, şimdiki an ile temas eksikliği, değerlerin net olmaması ve işe yaramayan eylem (Faustino, Vasco, Farinha-Fernandes ve Delgado, 2023). Levin ve arkadaşlarına (2014) göre, insan davranışını kontrol eden bireyin içsel deneyimleri, duygu ve düşünceleri veya bireylerin süregelen olumsuz deneyimlerinden kaçınması psikolojik katılık sürecini oluşturmaktadır. Psikolojik katılık, kişinin hayatının o anında ortaya çıkan anlamlı ve etkili kişisel değerlerinin yerine, kişinin dürtüleri, duygu ve düşünceleri tarafından katı bir şekilde yönlendirilen davranışlar olarak ifade edilmektedir. Bir başka deyişle psikolojik katılık, kişinin nasıl içsel deneyimler yaşadığına göre hareket etme durumu olarak tanımlanmaktadır (Levin ve ark., 2016).

Bireyin duygu ve düşünceleri sonucunda ortaya çıkan olumsuz davranışlara katı bir şekilde yöneten psikolojik sürece psikolojik katılık denmektedir (Bluett ve ark., 2014). Psikopatolojide psikolojik katılık, bireylerin yaşamında istenmeyen duygu ve düşünceleri, olumsuz ve rahatsız edici olayları içeren durumlar karşısında aldıkları psikolojik tavırları ifade etmektedir (Bond ve ark., 2011). Bireyi rahatsız eden duygu ve düşünceler sonucunda meydana gelen olumsuz psikolojik davranışları sıkı bir kontrol altına alan psikopatoloji modeline psikolojik katılık olarak adlandırılmaktadır (Merwin ve ark., 2010). Bireyin geçmiş ve gelecek içsel deneyimlerinden kaçınmasını veya değerlerine uygun davranış biçimini olumsuz bir şekilde etkisi altına alan psikolojik katılıktır (Lilly ve Allen, 2015). Psikolojik katılık, kişinin rahatsız edici duygu ve düşüncelerle başa çıkmak için katı tepkiler vererek, kendi değerlerine uygun davranmaktan uzaklaşması durumudur (Tavakoli ve ark., 2018).

Bazen duygulara verilen tepkiler, yaşamda önemli olan şeylere ulaşımı engellemektedir. Örneğin, bir hedefimiz varken sırf kötü hissettiğimiz için o hedefe yönelik adımlar atmaktan kaçınabiliriz. İşte bu tür bir durum, psikolojik katılık olarak adlandırılmaktadır. Psikolojik katılık, kişinin o anki duruma tam olarak odaklanamaması, istemediği düşünce ve duygulardan sürekli kaçınmaya çalışması ve kendi değerlerine göre

yaşamaktan uzaklaşması anlamına gelmektedir. Bu, kişinin kendini yönetme biçiminde sorunlu bir yaklaşımdır (Eisenbeck, Carreno ve Uclés-Juárez, 2019).

İnsan, acı veren iç dünyasının kötü olduğuna inanıp onu sürekli kontrol etmeye çalışmaktadır. Bu çaba anlık rahatlık verse de, uzun vadede bu inatçı kontrol durumu aslında kişinin acısını artırır ve hayatında sorunlara neden olmaktadır. Yani, kişi içindeki zorlayıcı şeylerle savaşmak yerine onları kabul edip, kendi için önemli olan şeylere yönelmeyi öğrenemezse, bu durum içinde sıkışıp kalmaktadır (Greco, Baer ve Lambert, 2008). Psikolojik katılık, anlık bir durumda, beklenmedik bir stres veya değişen koşullar ortaya çıktığında, kişinin davranışlarını duruma uygun şekilde değiştirememesi anlamına gelmektedir. Yani, o an ne gerektiriyorsa ona göre esnek davranmak yerine, kişi katı bir şekilde aynı tepkileri vermeye devam etmektedir. Bu da o anki sorunla başa çıkmayı zorlaştırmaktadır (Gilbert, Tonge ve Thompson, 2019).

Kişi kendi için önemli olan değerlere uygun yaşamaya çalışırken, içindeki rahatsız edici düşünce ve duygulara karşı esnek olmayan, inatçı tepkiler verebilmektedir. Bu katılık yüzünden kişi psikolojik olarak acı çekmektedir ve günlük işlerini yapmakta zorlanmaktadır. Dolayısıyla, değerlerle uyumlu olmayan içsel deneyimlere karşı gösterilen direnç, bireye zarar verir ve hayatını kısıtlamaktadır (Smith, Twohy ve Smith, 2020). Psikolojik katılık, sadece bir sorun olmakla kalmayıp, aynı zamanda nevroz ve depresyon gibi daha ciddi psikolojik sorunların da altında yatan bir neden olarak görülmektedir. Çünkü psikolojik olarak katı olan kişiler, içlerindeki olumsuz duygu ve düşüncelerle sürekli savaştıkları veya onlardan kaçındıkları için bu duygular daha da güçlenmekte ve kalıcı hale gelmektedir (Paulus, Vanwoerden, Norton ve Sharp, 2016).

KKT'ye göre psikolojik katılık, kişinin istemediği içsel yaşantılarıyla (düşünceler, duygular gibi) karşı karşıya kalmaktan çekinmesi veya onlarla baş edemeyeceğini düşünmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, kişinin bu rahatsız edici şeylerden uzak durmaya veya onları değiştirmeye çalışmasına neden olmaktadır. Yani, psikolojik katılık, içsel sıkıntılarla yüzleşmek yerine onlardan kaçınma eğilimidir ve bu durum iyileşmeyi zorlaştırmaktadır (Meyer ve ark., 2019). Psikolojik katılık, birçok ruhsal sağlık sorunu için önemli bir risk faktörü olarak görülmektedir. Yani, psikolojik olarak katı olmak, kaygı bozuklukları, depresyon, yeme sorunları, madde bağımlılığı ve travma sonrası stres bozukluğu gibi çeşitli psikolojik problemlerin ortaya çıkma ihtimalini artırmakta ve mevcut sorunları daha da kötüleştirmektedir. Çünkü psikolojik katılık, kişinin iç dünyasındaki zorlayıcı duygu ve düşüncelerden kaçınma ve değerlerine uygun yaşamaktan uzaklaşma eğilimidir (Yao ve ark., 2023).

Psikolojik katılık, kişinin kendi için önemli olan şeyleri yapmasını engelleyen, değişmeyen bir davranış biçimidir. Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne göre, bu psikolojik katılık hali aslında tüm psikolojik acının temel sebebidir. Kişi içindeki sıkıntılardan kaçmaya çalıştıkça, değerli bulduğu şeylerden uzaklaşır ve bu da mutsuzluğa yol açmaktadır (Ong ve ark., 2020). Eğer kişi psikolojik olarak esnek değilse ve örneğin ulaşılması zor hedeflere takılı kalmışsa veya acı veren şeylerden sürekli kaçınıyorsa, bu durumda karşılaştığı engellerle başa çıkmakta zorlanmaktadır. Çünkü esnek olmadığı için farklı yollar denemez, hedeflerini değiştiremez veya acıyla baş etmenin başka yollarını bulamamaktadır. Bu da kişinin hayal kırıklığına uğramasına ve sorunlarla baş etme gücünün azalmasına neden olmaktadır. Yani, psikolojik katılık, zorluklarla karşılaşıldığında çözüm bulmayı ve ilerlemeyi ciddi bir şekilde engellemektedir (Kwok, Chan, Chen ve Lo, 2016).

Psikolojik katılık terimi, çoğu insanın sevmediği türden deneyimlere, örneğin kaygıya karşı verilen işe yaramaz tepkileri anlatmak için kullanılmaktadır. Yani, kişi kaygılandığında onu kabullenmek ve onunla birlikte hareket etmek yerine, ondan kaçınmaya veya onunla savaşmaya çalışmaktadır. Bu tür uyumsuz tepkiler, uzun vadede kaygıyı daha da kötüleştirebilir ve kişinin hayatını olumsuz etkileyebilmektedir (Miron, Sherrill ve Orcutt, 2015). Psikolojik katılık, insanların içlerindeki olumsuz düşünce, duygu ve bedensel hislerden kurtulmak için davranışlarını sıkı bir şekilde kontrol etmeye çalışmalarına neden olmaktadır. Ancak bu kontrol çabası, aslında onların daha anlamlı ve değerli şeyleri yapmalarını engellemektedir. Yani, kişi içindeki rahatsız edici şeylerden kaçınmaya odaklandığı için, gerçekten önemli olan adımları atamaz hale gelmektedir (Guerrini Usubini ve ark., 2022).

Psikolojik katılık, iki şekilde ortaya çıkar: ya sürekli olarak bireyin içindeki rahatsız edici şeylerden kaçınmaya çalıştığında ya da bu rahatsız edici şeyler davranışları o kadar çok etkiler ki, aslında değer verilen şeyleri yapamaz hale gelmektedir. Başka bir deyişle, eğer bireyin içindeki düşünce ve duygular o kadar baskın olursa ki, değerlere uygun hareket etmeyi engellerse, o zaman psikolojik olarak esnek değil demektir. Bu durum, bireyin anlamlı bir yaşam sürmesini zorlaştırmaktadır (Thompson, Bond ve Lloyd, 2019). Psikolojik katılık (PK), bireyin arzu edilmeyen içsel yaşantılarıyla temas kurmakta yetersiz kalması şeklinde tanımlanmaktadır. PK'nin bir sonucu olarak, birey söz konusu deneyimleri kabullenme hususunda sınırlı bir kapasiteye sahip olup, bunun yerine bu deneyimlere karşı dirençli ve eleştirel bir yaklaşım sergilemektedir. Bu durum, bireyin istenmeyen duygu, düşünce ve bedensel duyularla başa çıkma becerisini olumsuz yönde etkileyerek, bu deneyimlerden kaçınma davranışlarını tetikleyebilmektedir (Rueda ve Valls, 2020).

2.1.3. Psikolojik Katılığın Temel Süreçleri

Psikolojik katılık, kişinin içsel değerleriyle uyumlu olmayan, katı ve kaçma davranışı ile tanınan psikopatolojik bir yapıdır. Bu psikopatolojik yapı bireyin esnek ve bilinçli ilişki kurmasını engelleyen altı temel süreçten oluşmaktadır. Bu süreçler; bilişsel birleşme, deneyimsel kaçınma, kavramsal benliğe bağlanma, an ile temasın kaybolması, değerlerle temasın zayıflığı ve kaçma, kaçınma ve dürtüsellikdir (Weeks, 2020).

2.1.3.1. Bilişsel Birleşme

Birleşme, bu kişinin bilişsel olaylarıyla ilişkisini ifade etmektedir. Bilişsel birleşme, bireylerin tüm olumsuz deneyimlerin arasında sıkışıp kaldığı ve bu deneyimlerin meydana getirdiği işlevlere göre davranış sergileyen sözel bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Ruiz, Suárez-Falcón, Riano-Hernández ve Gillanders, 2017). Bilişsel birleşme, KKT'ye, göre bireyin duygu ve düşüncelerinin biçimi ve içeriğiyle psikolojik olarak ne kadar iç içe olduğunu veya bu düşünceler tarafından ne kadar yönetildiğini anlatan bir patolojik boyut olarak tanımlanmaktadır (Romero-Moreno ve ark., 2014). İnsan davranışı üzerinde büyük bir etki yaratan ve ortaya çıkan olaylara uygulanan düşüncelerle nasıl bir ilişki kurmanın yolunu gösteren boyuta bilişsel birleşme denilmektedir (Krafft, Haeger ve Levin, 2019). İnsan düşüncelerinde bulunan psikolojik eylemleri doğrudan veya dolaylı olarak dışlaştırarak, bu düşüncelere gerçek bir içerik olarak yanıt veren boyutu bilişsel birleşme olarak tanımlamaktadırlar (Coyne ve Wilson, 2004).

Bilişsel birleşmeyi, Hayes ve Pankey (2002), sözel etkileşimlerin insan davranışları üzerindeki hakimiyeti olarak açıklamaktadır. Bilişsel birleşme düzeyi yüksek olan bireylerin yaşamlarının her anında acıyla karşı karşıya gelerek, daha fazla acı çekmeye maruz kalabilecekleri söylenmektedir (Bodenles, Hawes, Burstein ve Arroyo, 2020). Herzberg ve arkadaşları (2012), bilişsel birleşmeyi, duygu ve düşüncelerin veya bireyde mevcut olan davranışların gerçek olduklarına inanma eğilimini öne sürmektedir ve üçüncü dalga davranış terapilerin içinde önemli bir yere sahiptir. Bireyin kendisini düşüncelerinden ayırt edememesi veya bu düşüncelere gerçekmiş gibi davranma eğilimini gösteren insan deneyimini ifade eden bu boyutu bilişsel birleşme olarak adlandırılmaktadır (Valvano ve ark., 2016).

Bireylerin duygu ve düşünceleri sonucunda ortaya çıkan olumsuz olaylardan kaçınma davranışı sergileyen bireylerin bu davranışlarının altında yatan olayları takip eden psikopatolojik teoriye bilişsel kaynaşma denmektedir. Bilişsel kaynaşma, bilişsel olayların

duygu ve düşüncelerine yönelik tutum ve davranışlarını ne derecede kontrol ettiğine ve ne derecede hakim olduğunu ifade etmektedir (China, Hansen, Gillanders ve Benninghoven, 2018). Bireyler duygu ve düşüncelerine veya inançlarına karıştırdığında bilişsel kaynaşma ortaya çıkmaktadır. Bilişsel kaynaşmanın çeşitli psikopatolojik biçimler için risk faktörü olduğunu ifade etmektedirler (Donati ve ark., 2021). Bilişsel kaynaşma, bireylerin duygu ve düşüncelerinin gerçek olarak algılandığı ve o anda ne düşündüklerinin farkına varamadıklarını gösteren durum olarak tanımlanmaktadır (Xiong ve ark., 2021). Bilişsel kaynaşma, kronik bir duruma sahip bir kişi bu kronik durumla ilgili düşüncelerle iç içe ilişki kurmaktadır (örneğin, “Yaşadığım bu kronik rahatsızlığı herkesten saklamalıyım”, “Vücudumdaki bu yara izler çok rahatsız edici”) (Trindade ve ark., 2018).

2.1.3.2. Deneyimsel Kaçınma

Rahatsız edici duygu, düşüncelerden kaçınmak ve bu rahatsız edici olayları kontrol altında tutmayı amaçlayan veya bu olumsuz içsel deneyimlerle temas kurmayı istemeyen patolojik teoriye deneyimsel kaçınma olarak adlandırılmaktadır (Hayes- Skelton ve Eustis, 2020). Deneyimsel kaçınma, insan yaşamının her anında ortaya çıkan fiziksel doyumlarından, içsel deneyimlerinden, anılarından, davranış eğilimlerinden ve bazı kişisel deneyimlerinden kaçınmasını veya onlarla bir etkileşime girme girme gibi isteksizliği olarak tanımlanmaktadır. Bireyler bu olumsuz deneyimlerden kaçınmak için bilişsel duyularını ve duygularını kullanmaktadırlar (Wang, Tian ve Yang, 2024). Deneyimsel kaçınma, bireylerin duygusal olarak rahatsız edici olaylardan kaçınması ve bu duygular üzerinde güçlü bir kontrol sağlaması olarak ifade edilmektedir (Giorgio ve ark., 2010).

Bireylerde rahatsız edici içsel özel deneyimleri olumsuz değerlendiren ve bu olumsuz deneyimlerden kaçma veya kaçınma eğilimi sergileyen durumu deneyimsel kaçınma olarak adlandırılmaktadır (Gerhart, Baker, Hoerger ve Ronan, 2014). Deneyimsel kaçınmayı, Gámez ve arkadaşları (2011), bireyin rahatsız edici içsel deneyimlerden kaçması veya kaçınması olarak kavramsallaştırmaktadırlar. Deneyimsel kaçınma, çeşitli kaçınma davranışlarını kapsamaktadır. Bir başka deyişle deneyimsel kaçınma, bireyin istenmeyen özel deneyimlerinden kaçınmaya başladığı anda ortaya çıkmaktadır (Brereton ve McGlinchey, 2020). Bireylerin yaşamının her anında karşılaşılabilecekleri henüz araştırılmamış davranışların bütünlüğünü kapsayan psikolojik duruma deneyimsel kaçınma denilmektedir (Den Ouden ve ark., 2020).

Bireyin istenmeyen bir olayla isteksiz bir şekilde temas kurmayı reddetmesi durumunda deneyimsel kaçınma ortaya çıkmaktadır (McCluskey ve ark., 2022). Deneyimsel

kaçınması yüksek olan bir bireyin rahatsız edici ve istenmeyen duygu, düşünceleri ve davranışları yoğun bir şekilde kontrol altına almaya çalışması veya bu durumlardan kaçınmak için çeşitli çabalara girmesidir. Bireyde meydana gelen kaçınma davranışları ilk başlarda bireyi rahatsız eden duygu, düşüncelerinin, hislerinin şiddetini kısa bir süre için azaltma işlevini üstlense de bireyin bu davranışı yapma eğiliminin çok yüksek olduğunu söylemektedirler (Kumpula, Orcutt, Bardeen ve Varkovitzky, 2011). Deneyimsel kaçınma tüm rahatsız edici içsel ve özel deneyimlere temas etme isteksizliğini gösteren, duygularla ilgili süreci ifade etmektedir (Esteve, Ramírez-Maestre ve López-Martínez, 2012).

2.1.3.3. Kavramsal Benliğe Bağlanma

Davranış üzerinde düzenleyici güce sahip olan, kavramsallaştırılmış benlik, psikolojik esnekliği zayıflatmaktadır ve psikolojik katılığı ortaya çıkarmaktadır. Kişinin yaşadığı acıdan kimin sorumlu olduğunu bilmesi takdirde sahip olduğu o anda etkili bir yaşam sürdüremez hale gelmektedir. Bu durumda kişi kendisini sözlü ifadeler ile savunmaktadır (örneğin, “Ben durumda kurban oldum” gibi v.b.). Bu yüzden de duygu, düşünceler, anılar v değerler ortaya çıkan olumsuz eylem ve davranış üzerinde bir neden olarak görülmektedir. Kişiler davranış ve eylemleri düzenlemek için kendi iç dünyasına kapanmaktadır (Hayes ve ark., 2006). Kişinin içsel deneyimlerine bağlı kalarak, bu sözel ifadelerle göre davranışlarda bulunmasına kavramsal benliğe bağlanma olarak tanımlamaktadırlar (Hayes ve ark., 2016).

2.1.3.4. An ile Temasın Kaybolması

Deneyimsel kaçınma ve bilişsel birleşme kişiyi içinde bulunduğu durumdan ayırarak, geçmiş ve gelecek odaklı yaşanılan veya yaşanılacak olan olaylara yani zihinsel faaliyetlere yönlendirmektedir. Kişi geçmiş deneyimlerine, duygu ve düşüncelerine bağlı kalarak, o anda yaşanan ve hissedilen duygu ve düşüncelerini, davranışlarını gözlemlemeyi kaçırmasına an ile temasın kaybolması olarak ifade edilmektedir (Yavuz, 2015). Yani kişinin içinde bulunduğu anda yaşanan duygu ve düşüncelerinden, davranışlarından ve hislerinden uzaklaşarak, geçmişte yaşanmış olaylara, gelecekte ise, yaşanacak olanlara odaklanmasındır. Bireyin dikkati, bazı zaman düşünceler gibi içsel yaşantılar tarafından yönlendirilerek, geçmişteki anılara ya da gelecekteki kaygılara odaklanabilmektedir. Bu durumda dikkat, esnekliğini yitirir ve bireyin şu anla temasını zorlaştırabilmektedir (Bolderston, 2013).

2.1.3.5. Değerlerle Temasın Zayıflığı

Değerlerle temasın zayıflığı, kişinin kendi tercihi yerine çevresindeki bireylerin ona uygun gördükleri değerleri benimsemeye zorlanmasıdır. Utanç, suçluluk gibi olumsuz duygulardan kaçınmak için kendi tarafından oluşturulan olumsuz faktörler değerlerle temasın zayıflığını ortaya çıkarmaktadır. Bireylerin hayatta kalmaya ve acılardan kaçınmaya odaklanması sonucunda birey değerlerini düşünmeye fırsatı olmayabilir. Kişinin kendi değerlerini tam olarak netleştirememesi, toplumsal beklentilere uyum sağlamak amacıyla belirlenen değerlerin kişisel tercihlere baskın gelmesi ve rahatsız edici duygulardan kaçınması değerlerle temasın zayıflığı olarak açıklanmaktadır (Hayes ve ark., 2013)

2.1.3.6. Kaçma, Kaçınma ve Dürtüsellik

Psikolojik esnekliği azaltan süreçlere takılı kalmak, bireyin yaşamında neyin değerli ve anlamlı olduğunu fark etmesini engellemektedir. Bu farkındalık eksikliği, kişinin değer odaklı hedefler belirleyip onları sürdürme ihtimalini azaltmaktadır. Özellikle net değerlerin olmayışı, bireyin eylemsizlik göstermesine, dürtüsel kararlar almasına veya kaçınmacı davranışları sürdürmesine yol açabilmektedir (Matowski, 2019). Kimi zaman birey, rahatsız edici içsel yaşantılardan kaçınmaya o denli yoğunlaşmakta ki, bu durum onun değerleri doğrultusunda hareket etmesine engel olabilmektedir. Bu durum, kişinin kendisine veya önem verdiği kişi ve alanlara zarar verme riski taşıyan davranışlar sergilemesine sebep olabilmektedir (Armstrong, 2013). Duygusal istikrarsızlık ya da kaçınmacı stratejilerin neden olduğu dürtüsel tepkiler, bireyin tutarlı bir şekilde değerlerine uygun hareket etmesini zorlaştırmaktadır (Ciarrochi ve ark., 2010). Bunlar bireylerin olumsuz davranışlarına olan kabulünü, olumsuz düşünce ve davranışlarından ayrışmasını, benliğine bağlanmasını, yaşadığı anda olmasını, kişinin hayatını güzelleştiren değerlerin farkında olmasını ve bu değerlere karşı eyleme yönelmesine engel olmaktadır.

2.2. YALNIZLIK

Günümüzde, modern yaşamın getirdiği koşullar nedeniyle yalnızlık duygusu giderek daha yaygın hale gelmektedir (Zhang ve Dong, 2022). Gelişmiş ülkelerde sağlık hizmetlerinin iyi olmasına ve teknolojinin insanları sürekli olarak birbirine bağlamasına rağmen, sosyal yaşamda beklenmedik bozulmalar yaşanabilmektedir. Bu durumların sonucunda insanlar kendilerini yalnız hissedebilmektedir (Li ve Wang, 2020). Nesnel olarak var olan ancak öznel olarak hissedilmeyen izolasyonun aksine, yalnızlık, kişinin kendi iç dünyasındaki uyumsuzluğu, "diğer" insanlarla olan ilişkilerinin yetersizliğine odaklanarak kaydetmektedir. Yalnızlığın bireysel bir sorun olmanın ötesinde, modern toplumun temel bir

krizi haline geldiğini söylemektedir (Пузанова, 2003).

Dışarıdan bakıldığında hayatı yolunda gibi görünen, hem işinde başarılı olmuş hem de geniş bir sosyal çevreye sahip bir kişi, iç dünyasında derin bir yalnızlık hissetmektedir (Шелехов ve Федчишина, 2013). Zorluklarla başa çıkılmadığında, yalnızlık kaygının temel kaynağı olan acı verici bir hale dönüşmektedir (Осин ve Леонтьев, 2013). Yalnızlık, kişinin hayatının kaçınılmaz gerçeği olarak görülmektedir. Mutluluk, üzüntü, öfke gibi diğer duygular gibi yalnızlık da insan deneyiminin temel parçasıdır (Salimi, 2011). Yalnızlık duygusu, bireyin kendisini diğerlerinden uzakta tutma veya aralarına mesafe koyma tercihlerinden biri olarak görülmektedir (Paula, Zengin ve Kızılgeçit, 2011). Yalnızlık bireylerin yaşamında olumsuz sonuçları içeren ve giderek artan olumsuz bir duygu durumudur (Katz, Karalis, Hawes, Klein, 2024).

Bireylerin çevresindeki bireylerle sahip olduğu ilişkilerinin zayıflığı sonucunda yalnızlık hissi ortaya çıkmaktadır. Yani bireyin çok arkadaşı olabilir ama onlarla gerçek bir arkadaşlık bağı kuramadığı veya aralarında anlayış ya da samimiyet gibi duyguların olmadığı sürece bireyler kendilerini yalnız hissedebilmektedir (Yanguas, Pinazo-Henandis ve Tarazona-Santabalbina, 2018). Yalnızlık hissi sadece tek başına olmak değil, bireylerle kurulan ilişkilerin derinliği ve anlamı konusunda hissedilen duygu eksikliğidir (Fried ve ark., 2020). Yalnızlık sadece bireyin yakınlarından fiziksel veya duygusal olarak uzaklaşması anlamına gelmemektedir. Daha derinlere inildiğinde, yalnızlık bireyi anlamlı bağlarından da koparmaktadır. Yani yalnızlık, bireyin iç dünyasından bir parçanın eksiklemesine neden olmaktadır (Svendsen, 2017).

Bireylerin hayatında sürekli olarak kendi başlarına olması, sohbet edecek, dertleşecek veya vakit geçirecek birilerinin olmaması, yalnızlık duygusunu meydana getirmektedir (Luchetti ve ark., 2020). Depresif belirtilerin bireylerin sosyal çevresinden uzaklaşmasına ve yalnız hissetmesine neden olabilmektedir (Beutel ve ark., 2017). Yalnızlık, bireyin daha fazla veya daha anlamlı sosyal ilişkiyi hayal ederken, kişinin mevcut durumu bu beklentiyi karşılamadığında yalnızlık hissetmektedir (Spithoven, Cacioppo, Goossens ve Cacioppo, 2019). Antik çağlardan bu yana insanlar yalnızlığı, olumsuz duygusal çağrışımları olan bir ruh hali olarak tanımlanmaktadır. Platon ve Aristoteles gibi önemli düşünürler de yalnızlığı, bir kötülük olarak tanımlamışlar ve bu kötülükten bireyler ancak yakın çevresindeki bireylerin getirdiği güzel duygularla kendilerini kurtarabileceklerini belirtmektedirler (Гасанова ve Омарова, 2017).

Yalnızlık hissi, basitçe bireyin çevresinde bireylerin olmaması, kimseyle konuşmaması ya da evli olmaması gibi yakın fiziksel veya sosyal durumlarla birebir

açıklanmamaktadır. Yalnızlık, bu durumlardan daha çok derin ve paradoksal bir sorun olarak görülmektedir. Çünkü birey kendini kalabalık içinde bile yalnız hissedebilmektir (Любякин ve Оконечникова, 2016). Yalnızlık hissi, modern toplumun hastalığı olarak bilinmektedir. Yalnızlık genelde yaşlı bireylerde bulunan bir duygu haline gelmiş ve bu algı toplumun bilinçaltına yerleşmiştir. Yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin çoğu oranı aslında ergenlik ve genç yetişkinlik çağındaki bireylerde oluşmaktadır (Примаков ve Саутина, 2018). Yalnızlık duygusu, insanlar arasında farklı şekillerde algılanan bir olgu olarak görülmektedir. Bireyler yalnızlığın insan olmanın doğal bir parçası olduğuna ve bu doğal hissi herkesin deneyimleyebileceğine inanırken, bazı insanlar ise, yalnızlığın olumsuz ve mücadele edilmesi gereken bir durum olduğunu düşünmektedir (Шубина ve Скрипка, 2017).

Bireylerin sık sık şehir veya iş değiştirmesi, sürekli yoğun çalışma temposu ve kendine kişisel zamana ayıramaması gibi faktörlerin tümü, bireylerin sosyal ilişkilerini zayıflatıp yalnızlık hissine yol açabilirler (Филиндиш, 2015). Yalnızlık, insanlık tarihi boyunca var olan ve günümüzde aktifliğini koruyan duygusal bir sorun olarak görülmektedir (Малоцева ve Гончарук, 2019). Mert ve Özdemir (2018), bireyleri psikolojik olarak olumsuz yönde etkileyen ve zamanla toplumdan uzaklaşmalarına, sosyal bağların zayıflamasına neden olan bu duyguyu yalnızlık olarak tanımlamaktadır. Yalnızlık, temelde kişinin iç dünyasında deneyimlediği kişisel bir duygu durumu olarak görülmektedir. Bir kişi fiziksel olarak kalabalık ortamda bulunsun bile, hayal ettiği anlamlı sosyal ilişkilere sahip değilse veya kendini anlaşılmamış hissediyorsa, yalnızlık hissini yaşayabilmektedir (Doğan ve Karakuş, 2016).

Demirbaş ve Haşit (2016), Bu durumun temelinde kişinin sahip olmak istediği sosyal ilişki düzeyi ile gerçekte sahip olduğu düzey arasındaki bir uyumsuzluk yatmaktadır. Yani yalnızlık, sadece tek başına olmak değil, arzu edilen sosyal bağlara ulaşılamaması sonucu hissedilen bir tür eksiklik ve huzursuzluk olarak ifade edilmektedir. Bir bireyin sosyal çevresindeki ilişkilerinde eksiklikler hissettiği zaman ortaya çıkan keyifsiz ve olumsuz bir duyguyu yalnızlık olarak adlandırılmaktadır (Aktaş ve Yılmaz, 2017). Üniversite başlangıcı, heyecan verici olduğu kadar, ilk başlarda bazı genç yetişkinlerin yalnızlık duygusunu yaşamasına neden olan dönemlerden biridir (Richardson, Elliott ve Roberts, 2017). Genellikle kayıp duygusu ve hayal kırıklığı ile birlikte deneyimlenen duyguya yalnızlık denilmektedir. Bu duygu kişinin mevcut ilişkilerini, kurmak istediği ilişkilerle ilgili kendi arzuları ve toplumun genelindeki sosyal beklentileriyle karşılaştırdığı zihinsel bir sürecin sonucunda ortaya çıkmaktadır (van Tilburg, 2021).

Weiss (1987) göre yalnızlık duygusal hem de sosyal yalnızlığı içinde barındırmaktadır. Weiss yalnızlığı anlamak için bu farklı ama birbiriyle ilişkili boyutu da dikkate almak gerektiğini söylemektedir. *Duygusal yalnızlık*: bireyin hayatında çok yakın bir arkadaş gibi derin ve anlamlı bağlar kurulabileceği bağlanma figürlerin olmaması veya var olan figürlerle yeteri kadar derin ve tatmin edici bir bağın olmaması durumunda hissedilen yalnızlık türüdür (Crewdson, 2016). Duygusal yalnızlık yaşayan kişi, etrafında insanlar olsa bile, duygusal olarak anlaşılmama, desteklenmeme, yakınlık kuramama veya iç dünyasını paylaşabileceği birinin olmaması hissinden rahatsız olmaktadır (Russell, Cutrona, Rose ve Yurko, 18). En temelinde bir bireyin hayatında yakın, samimi ve güvenilir bir bağlanma ilişkisinin bulunmamasından kaynaklanan bir yalnızlık türünü duygusal yalnızlık olarak adlandırılmaktadır (Akgül, 2020). *Sosyal yalnızlık*: bir bireyin çevresinde ortak ilgi alanlarını paylaştığı, kendisine ait hissedebileceği bir arkadaş grubunun olmaması veya var olan arkadaş grubuna sosyal olarak dahil olmaması durumunda sosyal yalnızlık ortaya çıkmaktadır (Diehl, Jansen, İshchanova ve Hilger-Kolb, 2018). Sosyal yalnızlık bir bireyin sosyal çevresindeki bağlantıların yetersizliği ile ilgilidir. Sosyal yalnızlık yaşayan biri, sosyal etkileşim fırsatlarının azlığından veya sosyal çevresinin darlığından dolayı kendini tek başına kalmış hissedebilmektedir (Bogaerts, Vanheule ve Desmet, 2006).

Yalnızlık, evrensel bir insan deneyimi olmakla birlikte, bireylerin bu duruma verdikleri tepkiler büyük çeşitlilik göstermektedir (Creasy, 2025). Yalnızlık, bireyin sosyal çevresinden kopması, anlamlı ilişkilerin azalması ya da kaybı sonucunda ortaya çıkan, içsel bir boşluk ve bağılılık eksikliği hissidir (Panigrahi, Shree ve Swain, 2023). Yalnızlık, âçoğunlukla bireyin yetersiz sosyal bağlara sahip olmasıyla ilişkilendirilse de, bazı durumlarda kişiler arası etkileşim miktarından bağımsız olarak deneyimlenen, daha derin ve öznel bir kopukluk duygusunu ifade etmektedir (Yeole ve Gupta, 2025). Yeniden bağlanma güdüsü modeline göre, yalnızlık çoğu zaman geçici bir durum olarak yaşansa da, bireyin çevresine ve kendisine dair geliştirdiği olumsuz düşünce ve duygularla birleştiğinde kalıcı bir yalnızlık hissine dönüşebilmektedir (Okajima ve Hiruma, 2025).

Yalnızlık, yaygın bir ruh sağlığı meselesi olmasına rağmen çoğu zaman bireysel bir sorun gibi değerlendirilmekte; bu yaklaşım, kişilerarası ilişkilerin ve sosyal bağlamların etkisini göz ardı etmemize neden olmaktadır (Châtel ve ark., 2025). Yalnızlık, her yaş grubunda, anlamlı sosyal bağların eksikliği sonucu yaşanan rahatsız edici bir kopukluk olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, bireyin sosyal ve politik çevresiyle etkileşimleriyle şekillenen psikolojik bir deneyimdir (Qualter ve ark., 2025). Sosyal varlıklar olan insanlar için yalnızlık, anlamlı sosyal bağların eksikliği olarak tanımlanır ve özellikle uzun süre

devam ettiğinde olumsuz sağlık etkilerine neden olabilmektedir (Haihambo ve ark., 2025). Aksu ve Kaya (2024) yalnızlığı, günümüz toplumlarında bireylerin ve toplumun genel refahını olumsuz etkileyen ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak tanımlamaktadır. Yalnızlık, farklı demografik özelliklere sahip bireylerde görülen, kapsamlı ve çok boyutlu bir psikolojik deneyimdir. Durumsal ya da yaşam koşullarına bağlı olarak ortaya çıkabilen bu duygu, uzun süreli etkiler yaratabilmektedir. Evrensel bir insan deneyimi olmasına rağmen, her birey tarafından farklı şekillerde yaşanmaktadır (Venkatesan, 2025).

Yalnızlık, yaşamın her döneminde bireyleri etkileyebilen ve hem fiziksel hem de psikolojik sağlık üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilen çok yönlü bir olgudur. Bu durum, bireyin sosyal kimliği, zihinsel iyilik hali ve bilişsel işlevselliği üzerinde belirgin etkiler yaratabilmektedir (Cil, Kesler ve Rahmani, 2025). Bireyin arzu ettiği sosyal ilişkilerle, sahip olduğunu düşündüğü ilişkiler arasında bir uyumsuzluk algılaması durumunda ortaya çıkan yalnızlık, fiziksel yalnızlıktan bağımsız olarak deneyimlenen, hoş olmayan ve öznel bir izolasyon hissi olarak tanımlanmaktadır (Madsen ve ark., 2025). Kişilerarası ilişkilerde yaşanan zorlukların temelinde, yalnızlık yaşayan bireylerin diğer insanları genellikle olumsuz biçimde değerlendirme eğilimi yatmaktadır (Tsai ve Reis, 2009).

Bireyler açısından yalnızlık, çoğu zaman sosyal bağlılıktan uzak kalma durumuyla ilişkilendirilen, rahatsız edici ve kaçınılmak istenen bir psikolojik deneyim olarak değerlendirilmektedir. Bu duygu, anlamlı ilişkilerden mahrumiyetle birlikte sosyal kopukluk algısını da beraberinde getirmektedir (McKenna-Plumley ve ark., 2023). Ruhsal olgunlaşma, düşünsel dönüşüm ve sanatta derinleşme gibi süreçlerin temelinde çoğu zaman yalnızlık yer almaktadır (Jeong, Choi ve Sok, 2025). Bilişsel süreçlerde ortaya çıkan değersizlik ve umutsuzluk gibi olumsuz düşünceler, bir süre sonra içsel bir çöküşe neden olarak bireyin daha derin bir yalnızlık yaşamasına zemin hazırlamaktadır (Rokach ve Boulazreg, 2024). Kişinin ilişkilerinden yeterince tatmin olmaması, çoğu zaman yalnızlık ve destek yoksunluğu gibi duyguların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Santini ve ark., 2025). Geleneksel olarak bir tür duygusal acı veya süregelen bir sorun olarak tanımlanan yalnızlık, günümüzde bireyin yaşamında değişim gerekliliğini işaret eden bir sinyal olarak yorumlanmaktadır (Şimşek ve Zincir, 2024).

Nesnel toplumsal izolasyondan farklı olarak, bireyin anlamlı ilişkilerden yoksun olduğunu düşünmesiyle ortaya çıkan yalnızlık, ruhsal refah üzerinde derin ve çok boyutlu etkiler yaratabilmektedir. Özellikle değersizlik ve umutsuzluk duygularını körükleyerek psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Egaña, Azkona ve Díez-Solinska, 2025; Cacioppo, Hawkley ve Thisted, 2010). Bireyin arzuladığı sosyal etkileşim düzeyiyle

gerçekte deneyimlediği temas arasında bir uyumsuzluk olduğunda ortaya çıkan yalnızlık, çeşitli fiziksel ve ruhsal sağlık problemleriyle bağlantılı olarak değerlendirilmektedir (Osorio ve Saavedra, 2025). Derin bir özlem, içsel bir boşluk ve çevreden kopmuşluk hissiyle örülen yalnızlık, bireyin psikolojik dayanıklılığını ve sosyal uyumunu olumsuz etkileyebilen karmaşık bir yaşantıdır (Firdaus ve Litaay, 2025). Kişinin sahip olduğu sosyal ilişkiler ile arzuladığı yakınlık düzeyi arasındaki algısal uyumsuzluktan doğan yalnızlık, öznel ve duygusal bir deneyim olarak ortaya çıkmaktadır (Puyan , Chabrera, Cam n ve Cabrera, 2025). Bireyin kurmak istediği derin ve anlamlı bağların eksikliği, zamanla yalnızlık duygusunu besleyen temel bir boşluk yaratabilmektedir (Samaha, Assaf ve Zalaket, 2025). Kişisel ilişkilerin, bireyin arzu ettiği yakınlık ve toplumsal beklentilerle örtüşmemesi durumunda hissedilen temel duygulardan biri de yalnızlıktır (Theo ve van Tilburg, 2020).

2.3. UMUT

Tarihi dönemlerde umut, geleceğin belirsiz olmasından kaynaklanan bir beklenti olarak görülmektedir. Yani o dönemlerdeki insanlar kaderin pek değişmeyeceği inancına hakim olduğu için, onlar için umut bilinmezliğe bağlı muğlak bir duygu olarak algılanmaktadır (Bloeser ve Stahl, 2017). Felsefeciler ve pozitif psikoloji bilimi, umutu “gelecekte belki iyi şeyler olur” gibi belirsiz beklenti olarak görmemektedir. Onlar umutu, güzel bir hayat istemek ve bu istekle bireyin iç dünyasında beslenen güçlü bir enerji olarak tanımlamaktadır (Krafft ve Walkeri, 2018). Umut, belirlediğimiz amaçlara doğru harekete geçiren ve bu yolda karşılaştığımız zorluklara rağmen başarmak için azimle ilerlememizi sağlayan motive edici duygudur. Birey umutlu olduğunda, önüne koyduğu hedefe ulaşıcağına dair içinde bir inanç oluşturur ve bu inanç, bireyi harekete geçmeyi teşvik etmektedir (Carretta, Ridner ve Dietrich, 2014).

Umut, bireylerin zihinsel iyi oluş düzeylerini olumlu desteklemektedir. Umudun en önemli etkin yollarından biri ise, bireyi hedeflerini gerçekteştirmesini ve üst düzeyde performans göstermesini sağlamaktadır (Murphy, 2023). Umut, belirlenen hedefe ulaşmak için sadece istekle kalmaz, aynı zamanda belirlenen hedefe yüksek enerji ile yönelmektedir. Her bir belirlenen hedefe ilişkin motivasyon vardır ve bu motivasyon hedefe doğru ilerlemeyi sağlamaktadır (Gallagher ve Lopez, 2017). Umut bireyi güzel bir geleceği inşa etme konusunda kendi becerilerine, yeteneklerine ve çabalarına güvenmesini sağlamaktadır (Alarcon, Bauling ve Khazon, 2013). Umut, bireyin geleceğe yönelik amaçlar belirleyebilme ve bu amaçlara ulaşmak için uygun yollar geliştirerek gerekli motivasyonu sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu yapı, hem hedefe ulaşma kararlılığını hem de

alternatif çözüm yolları üretebilme becerisini içermektedir (Mariyam ve ark., 2024).

Umut, sadece tek bir yönlü olmayıp, bilişsel ve davranışsal umudu da kendi içinde barındırmaktadır. Bilişsel umut, belirlenen hedefe yönelik inancı bu süreci düşünebilme yeteneğini içermektedir. Davranışsal umut ise, bireyin olumlu bir geleceğe yönelik beklentiler beslemesini ve bu olumlu beklentilerin verdiği motivasyonu hissetmesini sağlamaktadır (Bryce, Alexander, Fraser ve Fabes, 2019). Pleeging ve arkadaşlarına (2019) göre umut, hayatta belirsizliğin olduğu ve sonucun ise, bireyin çabalarına bağlı olabileceği durumlarda ortaya çıkan ve bireyi harekete geçiren pozitif bir güç olarak tanımlanmaktadır. Umut, bireylere içsel bir güç ve dayanıklılık sağlamaktadır. Böylece birey zor durumlarla karşılaştığında kolayca pes etmek yerine, bu zor durumu aşmak için çözüm odaklı düşünmeye ve bu yönde hareket etmeye yönelmektedir (Lee ve Gallagher, 2017).

Gabriel Marcel'in görüşüne göre umut, çaresiz durumlarda anlam kazanmaktadır ve uygulanabilir hale gelmektedir. Yani umut umutsuzluğun hüküm sürdüğü anlarda, toplumsal dayanışma ve inançla yeşeren bir güç olarak tanımlanmaktadır. Erik Erikson ise umuda bilişsel açıdan yaklaşmaktadır. Erikson'a göre umut, bireyin belirlediği hedefe doğru ilerlemesini sağlayan bir düşünce veya bireyin içinde beslediği inanç olarak ifade edilmektedir (Reichard, Avey, Lopez ve Dollwet, 2013). Umut, bireyin hayatına önemli derecede destek ve motivasyon kaynağı sunmaktadır. Bu ise, bireyin güçlü bir şekilde hayatta kalmasına olanak sağlamaktadır (Vaughan ve Rodriguez, 2013). Güven ve güvensizlik duygularının birleşimi sonucunda umut duygusu meydana gelmektedir (Knight, 2017).

Erikson, umut, irade, amaç, yeterlilik, sadakat, sevgi ve üretkenlik gibi güzel duyguların bir arada bütünleşmesi sonucunda geleceğe umutla bakan yeni neslin geliştirilmesini istemektedir (Hoare, 2009). Erikson'a göre, umudun alt yapısını bebeklik dönemi oluşturmaktadır (Arjona, 2013). Bir Yunan efsanesine göre, Zeus, insanlara ateşi çalan Prometheus'tan intikam almak istemektedir. Bu yüzden de Pandora adında bir kadını bir kutuya koyup dünyaya göndermektedir. Zeus kadına kutuyu asla açmamasını söylemektedir. Pandora merakına yenik düşüp, kutuyu açmaktadır. İşte o anda çeşitli vücut hastalıkları, kıskançlık ve nefret gibi duygular dünyaya yayılmaktadır. Pandora hemen kutuyu kapatırken içeride umudun kaldığını fark etmektedir. Bu efsanede umut dünyaya yayılan tüm kötülöklere karşı bir ilaç mıydı? Yoksa başka bir acı veren duygu muydu? Tarihe bakıldığında, "umudun" iyi bir duygu olmadığı görölmektedir. Ancak umut, en temelinde düşüncelerle, süreçlerle, inançlarla ve beklentilerle yakından bağlantılı olduğunu hiçkimse söylememektedir (Snyder, 2000; Cheavens ve Ritschel, 2014).

Umut, güzel bir gelecek için bireyleri hedef belirlemeye, çaba göstermeye, zorluklarla başa çıkmaya ve psikolojik olarak daha güçlü hissetmeye teşvik etmektedir (Chadwick, 2015). Umut, insan davranışının motivasyon kaynağı olarak görülmektedir. Birey hayalinin gerçekleşebileceğine dair inanç duygusu beslemektedir ve bu gerçekleşmenin getireceği olumlu durumu canlı bir şekilde hayal etme yeteneğini geliştirmektedir (Pleeging, van Exel ve Burger, 2022). Umut zihnin sadece mantıksal çıkarımı değil, aynı zamanda kalbinde katıldığı ve insan bedeninde yankı bulan bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Stockdale, 2021). Yüksek seviyedeki umutlu bireyler düşük seviyedeki umutlu bireylere göre yaşamda daha başarılı, mutlu ve uyumlu davranışlar sergilemektedirler (Weingarten, 2000).

Gallagher ve arkadaşları (2021) göre umut, hayatın stresli ve zorlayıcı zamanlarda bireye istediği hedefine ulaşması konusunda daha fazla motivasyon ve pozitif bir bakış açısı sunmaktadır. Umut, ortaya çıkan zorlu koşullara rağmen, gelecekte olumlu bir sonuç elde etme durumuna odaklanmaktadır. Umut duygusu, kişinin içinde bulunan olumsuz duruma rağmen, ileride herşeyin iyi olacağına dair beslediği inancı korumaktadır (Long ve ark., 2020). Umut, bireylerin değer vereceği bir şey için bir hedef belirlemesi, bu belirlenen hedeflere ulaşmak için alternatif yollar düşünmesi ve bu hedefleri hayatta deneyimlemek için gerekli olan motivasyon sağlayan duygudur (Snyder, Feldman, Shorey ve Rand, 2002).

Yüksek düzeyde umuda sahip olmak için sadece hedeflerin olması yeterli değildir. Bu hedefleri harekete geçirmek için inanca (ajans düşünceye) hem de bu hedeflere nasıl ulaşacağına dair yollara ve yeni stratejilere (yollar düşüncesine) sahip olmak gerekmektedir (Snyder, 1995). Bireyler hedeflerine umutlu bir şekilde ulaşabilmeleri için çeşitli yollar üretebileceklerine, harekete geçebileceklerine dair algıya sahip olmaları gerekmektedir (Brouwer, Meijer, Weekers ve Baneke, 2008). Güçlü sosyal destek ağlarına sahip olmak, yani kişinin etrafı güvendiği ve ona destek olan, onu anlayan kişilerle çevrili olması kişinin umut seviyesini olumlu yönde etkilemektedir (Moreland, 2012). Umut, bireyin işini yapması için gerekli olan içsel enerjidir. Umut, bireylerin geliştirmesi ve sahip olması gereken çok değerli duygusal ve bilişsel bir duygudur. Bu duygu sadece işleri başarmakla kalmaz, aynı zamanda yaşam memnuniyetini de artırmaktadır (Husnawati, Tentama ve Situma, 2019).

Stotland göre umut, bireyin hedefe ulaşmak için hissettiği arzusu, harcadığı çabası ve beslediği inanç duygusu ile alakalıdır. Yani bir hedefi gerçekleştirmek için şansını yüksek tuttuğunda, hedefe doğru güzel bir enerji ile yola devam etmektedir (Leite ve ark., 2019). Psikiyatrist Maudsley'e göre umut, insan hayatı için vazgeçilmez bir duygu olsada, aslında bu duygu çoğu zaman yanılsamalara dayanmaktadır. Yani umut, insanların hayata

tutunmasını sağlayan ve onları motive eden birçok umut duygusunun, gerçekçi olmayan beklentiler veya arzu edilen inanç olarakta ele almaktadır (Maudsley, 1902).

Umut, bireyin yaşamında geleceğini aydın gösteren bir duygu olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar umutla geleceğe dair planlar yaparak kendilerini birsonraki aşamaya hazırlamaktadırlar (Niyazibeyoğlu, 2023). Hedefe ulaşmak için yapılan planların başarılı olabileceğine dair bireyi motive eden enerjik duyguya umut denilmektedir (Aydın, 2017). Santilli ve arkadaşları (2017) umutu, bireye zor süreçlerde ve önemli konularda başarılı olabildesini sağlayan bir duygu türü olarak tanımlamaktadırlar. Gabriel Marcel (2010), insanların güvensizlik ve belirsizlikle dolu bir dünyada yaşarken, onların derin bir umuta ihtiyaç duyduklarını vurgulamaktadır. Umut insanoğlunu geçişi olan herşeyin ötesine taşıyarak, içsel olarak dayanabileceği daha da kalıcı değerlere yönlendirmektedir.

Derin bir felsefi temellere dayanan umut duygusu, sadece geçmişe değil, geleceğe dayalı düşünce yapısıdır. Bu felsefeye dayanan umut duygusu, bireyin hayal gücüyle şekillenen ve aynı zamanda dünyayı değiştirmeye yönelik bir inancı temsil etmektedir. Yani umut henüz tam olarak düşünülmemiş, canlı ve açık bir geleceğe doğru yönelmektedir (Bloch, Plaice, Plaice ve Knight, 1986). Umut, sadece i dünyada yeşeren bir duygu değil; aynı zamanda çevrenin de bu umudu beslemesine ihtiyaç duymaktadır. İnsan, umudunu diri tutmak için başkalarının da benzer bir inançla yaşamasına ihtiyaç hissetmektedir (Lindebaum, 2025). Pozitif psikolojiye göre umut, bireyin gelişimini destekleyen güçlü bir psikolojik kaynaktır. Bu bağlamda umut, kişinin kendi yeteneklerini dikkate alarak, ulaşmak istediği hedefe doğru mantıklı ve uygulanabilir yollar tasarlama ve bu yolları kararlılıkla izleme becerisi olarak görülmektedir (Store, Friman ve Olsson, 2025).

Umut, bireyin geleceğe yönelik olumlu beklentiler geliştirmesinin ötesinde, karşılaştığı zorluklarla başa çıkma sürecinde psikolojik dayanıklılığını artıran çok boyutlu bir yapıdır (Counted ve ark., 2025). Umut, yalnızca teorik tartişmalarla sınırlı kalmayan, sosyal hizmet alanında da bireylerin yaşam kalitesini artırmada temel bir kaynak olarak değerlendirilen önemli bir psikolojik ögedir. Kişinin geleceğe dair olumlu bir tutum geliştirmesi, belirli kişi ya da durumlara yönelik beklenti taşması ve bu beklentilerin gerçekleşeceğine dair inanç beslemesi, umudun temel bileşenleri arasında yer almaktadır (Leşkov, 2025). Pozitif psikoloji bağlamında geliştirilen umut terapisi, umudu durağan bir duygu olarak değil; bireyin düşünce ve motivasyon süreçlerini etkileyen, değişken ve etkileşimli bir yapı olarak ele almaktadır. Bu yaklaşımda umut, kişinin hedeflerine ulaşma sürecinde zihinsel ve duygusal olarak yönlendirici bir işlev görmektedir (Deng ve ark., 2025).

Son yıllarda COVID-19 pandemisi, bireylerde yoğun belirsizlik ve gelecek kaygısının yaşanmasına neden olmuştur. Böyle dönemlerde umut, yalnızca psikolojik bir kaynak değil, aynı zamanda bireyin dini ya da manevi anlamda geleceğe yönelmesini sağlayan güçlü bir dayanak işlevi görmektedir. Bu bağlamda umut, zorlu yaşam koşullarında bireyin anlam arayışını destekleyen derinlemesine bir yönelim biçimi olarak değerlendirilmektedir (Yıldırım, 2025). Umudun, insanlığın ortak deneyimleri arasında yer almasına rağmen, tanımlanması oldukça zor olan karmaşık bir kavramdır. Bu duygunun çok çeşitli işlevlere sahip olduğundan, tek bir basit tanımla sınırlanması mümkün olmamaktadır. Ayrıca umut, kendi kendine gönderme yapan yapısı nedeniyle, özellikle hayal gücüyle olan sıkı ilişkisi dikkate alınarak ele alınması önemlidir (Bugajska, 2024).

Umudun, farklı kültürel bağlamlarda çeşitli anlamlar taşıyan karmaşık bir kavramdır. Tarih boyunca umudun kimi zaman olumsuz biçimlerde de kullanılmıştır; örneğin, Nazi rejimi toplama kampı mahkumlarına özgürlük vaadiyle sahte bir umudun sunarak onları daha fazla çalışmaya zorlamaktadır (Wansink, 2025). Umudun, zorlayıcı ve karamsar koşullar altında bireylere yol gösteren ve karanlık dönemleri aydınlatan önemli bir psikolojik kaynaktır (Chopan, 2025). Umudun, dilek, inanç ve güven olmak üzere üç temel unsur üzerine kurulmuş karmaşık ve çok boyutlu bir olgu durumudur. Farklı kültürlerde umudun, çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir ve insanların kişisel hedeflerinden toplumsal ya da manevi beklentilerine kadar geniş bir yelpazede anlam kazanmaya devam etmektedir (Krafft, 2025). Umudun, çoğu zaman bilinçli düşünceden bağımsız olarak hissedilen içsel bir duygudur; bu yönüyle sezgisel ve bedensel tepkilerle kendini gösterebilmektedir. Ancak bireyin yaşam hedeflerine ulaşmasını kolaylaştıran yapıcı bir güç haline gelmesi, akıl yürütme ile uyumlu bir biçimde gelişen karakter özellikleri ve alışkanlıklar yoluyla mümkün olmaktadır (Grubaugh, 2025).

Umudun, bireyin belirsizlik içeren ancak gerçekleşme ihtimali bulunan geleceğe dair olumlu yönelimini ifade eden bilişsel-duygusal bir yapıdır. Bu yönelim, öznel beklentilerle şekillenen geleceğe ilişkin zihinsel temsillerle yakından ilişkilidir (Kaim, Kimhi, Bankauskaite ve Baran, 2025). Umudun, bireyin belirli bir hedefe ulaşma konusunda kendi yeterliliğine ve bu süreci başarıyla tamamlayabileceğine dair sahip olduğu pozitif ve yönlendirici bir motivasyonel duru olarak tanımlanmaktadır (Silfiasari, 2025). Umudun arzu boyutu, bireyin umudun bağladığı duruma yönelik olumlu bir tutum geliştirmesini içerir; zira bireyler olumsuz duygular besledikleri ya da tehdit olarak algıladıkları bir olguya yönelik umudun geliştirememektedirler (Huber, 2024).

2.3.1. Snyder'in Umudun Teorisi

Umut Teorisi, 1991 yılında psikolog Rick Snyder tarafından geliştirilmiştir. Pozitif psikolojinin önemli öncülerinden biri olan Snyder, hayatının büyük kısmını Umut Teorisini araştırmaya ve geliştirmeye adanmıştır. Umut teorisinde umut, sadece bir duygu veya arzu olmaktan ziyade bilişsel bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Corrigan ve Schutte, 2023; Stobart, 2012). Snyder'in Umut Teorisine göre umut, sadece güzel bir geleceğe dair olumlu hayaller kurmakla sınırlı değildir. Aksine, bu teori umudu, bilinçli ve kasıtlı bir düşünce sürecine dönüştürmektedir. Bu süreçte birey, ne istediğini hayal etmekle kalmaz, aynı zamanda hayallerine ulaşmak için nasıl bir yol çizeceğini, hangi adımı atacağını ve önüne çıkan engelleri nasıl aşacağını düşünmektedir (Marques, Lopez ve Pais-Ribeiro, 2011).

Umut Teorisi, bireyin hedefi üzerine inancı ve bu eylemleri gerçekleştirmek için sahip olduğu motivasyonun istenilen hedefe ulaşma sürecinde ne kadar önemli olduğunu ele almaktadır (Gallagher ve Lopez, 2009). Birçok araştırmacı umut duygusunun tek boyutlu yapıya sahip olduğunu düşünmektedir. Ama Snyder umutu, birbiri ile bağlantılı iki bileşenden (ajans düşünce ve yollar düşünce) oluştuğunu söylemektedir. Yani gerçek ve işlevsel umudun meydana gelmesi için bu iki bileşenin birlikte çalışması gerektiğini savunmaktadır (Grewal ve Porter, 2007). Umutlu bireyin hedefine ulaşabilmesi için birçok yol düşünebilmesi ve bu düşünülen yolları izleyebilecek güce sahip olduğuna dair düşüncelerle meşgul olması gerekmektedir (Sylvia, Kwok ve Gu, 2018).

Bireylerin büyük hedefler için birden fazla alternatif yol düşünmesi ve büyük hedefe ulaşmak için aşamalı olarak büyük hedeflerin küçük hedeflere bölünmesi gerekmektedir. Bu küçük hedefleri gerçekleştirebileceklerine inanmak ve olumlu duygular beslemek bireylerin hedefleri üzerine ilerlemesine motive kaynağı olmaktadır (Schornick ve ark., 2023). Colla ve arkadaşları (2022), Snyder'in Umut teorisindeki ajans düşünce ve düşünce yollarına ek olarak, umudun sosyal ilişkilerden de etkilendiğini düşünmektedirler. Çünkü umut, parçalar hale getirilen küçük hedeflerin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan dinamik bir enerji olarak tanımlanmaktadır. Snyder'in teorisine göre umut, bireyin iyi bir gelecek için belirlediği hedefine ulaşması için, çeşitli yollar geliştirme gücüne sahip olduğu bilişsel bir süreç olarak ifade edilmektedir (Mosley ve ark., 2020).

Umut teorisine göre, umutlu bireyler gelecekteki başarılarına inanıyor, belirlediği hedefine ulaşacağına dair planlar yapıyor ve bu planları gerçekleştirmek için içsel enerjiye sahipse, o zaman bireylerin hedeflerine ulaşma olasılıkları daha yüksek olmaktadır (Rafferty, Beck ve Mc Guire, 2020). Umut teorisi üç temel bileşenden oluşmaktadır. Bunlar; Hedefler (Goals), Ajans Düşüncesi (Agency Thinking) ve Yollar Düşüncesi (Pathways Thinking) olarak adlandırılmaktadır (Weis ve Speridakos, 2011). Daha iyi bir geleceğe

yönelik beklenti ve bireyin karşılaştığı zorlukları aşma arzusu, umut kavramının temelini oluşturmaktadır. Snyder'ın umut kuramına göre, umut; hedefe yönelik motivasyonel enerji ve bu hedefe ulaşmak için izlenecek yolların bilişsel olarak planlanmasını içeren, karşılıklı etkileşimle ortaya çıkan olumlu bir süreçtir (Zhang ve Yang, 2024).

Hedefe ulaşmak adına adım adım plan yapmak ve bu doğrultuda ilerlemek, bireyin içsel motivasyonunu güçlendirmektedir. Bu yaklaşıma göre, bireyin davranışları ve duygusal tepkileri, umut düzeyini şekillendiren döngüsel bir geri bildirim mekanizması oluşturmaktadır (Thomas, Namntu ve Ebert, 2023). Snyder'ın kuramına göre, hedefler bireyin umut temelli düşünme sürecinde yöneldiği amaçlardır; bu hedefler her zaman net olmayabilir ve kısa vadede erişilebilir olmayabilir. Umut bileşenlerinden biri olan 'yol' kavramı, hedefe ulaşmak için düşünülen alternatif güzergâhları ifade ederken; 'eylemlilik' ise bireyin bu yolları kullanma ve karşılaşılan engellere rağmen süreci sürdürme isteğini yansıtmaktadır (Rafferty, Beck ve McGuire, 2020).

2.3.2. Hedefler

Hedefler, insan davranışının başlangıç noktası olarak görülmektedir. Hayatta bir hedef belirlemek için önce bu hedefin birey için bir anlamı olması, heyecanlandırması ve bir ihtiyacı karşılaması gerekmektedir. Bu şekilde insan zihni sürekli olarak bu hedefle meşgul olmaktadır (Snyder, Rand ve Sigmon, 2002). Bir bireyin arzu ettiği, ulaşmak istediği, hayatında gerçekleştirmek istediği her şey hedef olarak adlandırılmaktadır. Örneğin, soyut bir deneyim (mutlu olmak gibi), bir yetenek geliştirmek (bir enstrüman çalmayı öğrenmek gibi), bir statüye ulaşmak (başarılı bir kariyer sahibi olmak gibi) veya kişisel bir gelişim durumu (daha sabırlı olmak gibi) kısa vadeli veya uzun vadeli hedefler olabilmektedir (Snyder ve ark., 2003).

2.3.3. Yollar Düşüncesi

Yollar düşüncesi, bireyin hedefe ulaşması için tek bir güvenilir yol olarak kalmaz. Aslında hedefe doğru ilerlerken karşılaşılan olası sorunları ve engelleri önceden düşünmeyi sağlamaktadır. Yani ilk düşünülen yol tıkalıysa ve bir engelle karşılaşırsa, hemen pes etmek yerine, o engeli aşmak veya hedefe farklı bir yolla ulaşmak için yeni alternatif yollar hayal edilmektedir (Snyder, Cheavens ve Michael, 2005). Umutlu bireyler hedefleri için sadece tek yol düşünmekle kalmamaktadırlar. Bu hedefe ulaşmak için çeşitleri olasılıkları ve alternatif yolları zihinlerinde canlandırmaktadırlar (Klausner, Snyder ve Cheavens, 2000). Umut teorisine göre, bireyin hedeflerine başarılı bir şekilde ilerleyebilmesi ve doğru rota

çizebilmesi için yollar düşüncesi gerekmektedir. Çok sayıda farklı yollar düşünen, planladıklarını uygulamak için gerekli olan güce sahip olan bireyler hedeflerinde kolaylıkla ulaşabilmektedirler (Snyder ve ark., 2001). Yollar düşüncesi, farklı ulaşım yollarını değerlendirmek, hedeflere erişimde umut odaklı bilişsel süreçlerin desteklenmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Park, McKay, Carrington ve Harper-Hill, 2024).

2.3.4. Ajans Düşüncesi

Umut teorisine göre ajans düşünce, bireyin hedeflerine ulaşabilme yeteneğine duyduğu olumlu bir inanç olarak tanımlanmaktadır. Bu inanç “yapabilirim” duygusu, özgüven duygusu veya motivasyon kaynağıdır (Snyder, Cheavens ve Sympson, 1997). Ajans düşünceler, bireyi hedeflerine alternatif yollarla ulaşabilmesi için motive etmektedir (Cheavens ve ark., 2006). Ajans düşüncesine göre, umutlu bireyler güçlü bir irade gücüne de sahiptirler. Bu güç hedeflerine ulaşabileceklerine dair olan inançları onları kararlı bireyler yapmaktadır (Pedrotti, Edwards ve Lopez, 2008).

2.1. PSİKOLOJİK KATILIK İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.1. Psikolojik Katılık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Türk yetişkinlerde koronavirüs kaynaklı stresin psikolojik sorunlarla ilişkisini inceleyen bu çalışmada, psikolojik katılık ile iyimserlik-karamsarlık düzeylerinin bu ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur. Bulgular, psikolojik katılık ve iyimserlik-karamsarlık değişkenlerinin, koronavirüs stresinin psikolojik sorunlar üzerindeki etkisini anlamada önemli açıklayıcılar olduğunu göstermektedir (Arslan ve ark., 2021). Üniversite öğrencilerinde olumsuz değerlendirme korkusu ile psikolojik kırılganlık düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracı ve düzenleyici rolünü inceleyen bu araştırmada, psikolojik katılığın söz konusu ilişkide kısmen aracı rol oynadığı, ancak düzenleyici bir etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir (Uğur, Kaya ve Tanhan, 2021).

Bu deneysel çalışmada, Yazılı Duygusal Dışavurum Paradigması'nın meme kanseri hastalarında depresyon, anksiyete ve psikolojik katılık üzerindeki etkisi incelenmiş; ANOVA ve t-testi sonuçlarına göre, yalnızca olumlu yazma grubunda depresyon ve psikolojik katılık düzeylerinde kısa süreli bir azalma sağlandığı belirlenmiştir (Çıvgın ve Dirik, 2023). Rol yapma oyunu oyuncularında psikolojik katılık yaşantısal kaçınma ve değer odaklı yaşam düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bu deneysel çalışmada rol yapma

oyunu oyuncularının psikolojik katılık düzeylerinin karşılaştırma grubuna göre anlamlı bir fark göstermediği, ancak değer odaklı yaşam düzeylerinin karşılaştırma grubuna kıyasla daha düşük olduğu bulunmuştur. Psikolojik katılığın yaşantısal kaçınmanın alt boyutlarıyla anlamlı şekilde ilişkili olduğu; değer odaklı yaşamla ise, çok düşük düzeyde bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Yaşantısal kaçınmanın ise psikolojik katılık puanlarını anlamlı şekilde yordadığını, ve buna karşın değer odaklı yaşamın psikolojik katılık üzerinde anlamlı bir yardımcı olmadığı görülmüştür (Kahraman ve Koç, 2024).

Bir başka araştırmada ise, psikolojik sağlamlığın ergenlerin psikolojik katılık düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisini incelenmesi amaçlanmaktadır. Yapılan analizler sonucunda psikolojik katılığın mizah, bağımsızlık ve değerlerle negatif yönde ve anlamlı bir ilişki gösterdiği, içgörü ile ilişkisinin anlamlı olmadığı ve psikolojik sağlamlığın psikolojik katılığı %14 oranında yordadığı belirlenmiş, ayrıca psikolojik sağlamlığın alt boyutları olan mizah, bağımsızlık ve içgörünün psikolojik katılığın anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Vangölü ve Tanhan, 2022). Aydoğdu ve Karataş (2025) yaptığı çalışmada, psikolojik danışman adaylarının psikolojik esneklik ve psikolojik katılık düzeylerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulgularına göre adayların temas, sorun çözme, kendilik ve biliş temalarında daha yüksek düzeyde psikolojik katılık, değer ve kabul temalarında ise daha yüksek düzeyde psikolojik esneklik sergiledikleri belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yordayıcıları olarak dürtüsellik ve deneyimsel kaçınmayı karma yöntem kullanarak inceleyen bu çalışmada; nicel bulgular bağımsız değişkenlerin internet bağımlılığını anlamlı şekilde yordadığını ortaya koyarken, nitel analizlerde internet bağımlılığına ilişkin dört tema ve deneyimsel kaçınmaya ilişkin iki tema belirlenmiş, genel olarak dürtüsellik ve deneyimsel kaçınmanın internet bağımlılığı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Baltacı ve Traş, 2022).

İbaoğlu (2023), yaptığı tez çalışmada üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu ile internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemiş; internet oyun oynama bozukluğu ile bu üç değişken arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiş, ayrıca internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluğun internet oyun oynama bozukluğunu anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Bir başka araştırmada ise, ebeveynlerin psikolojik katılıkları, akıllı telefon bağımlılıkları, kişilerarası iletişim tarzları ve öz yeterliklerinin dijital ebeveynlik farkındalıklarını ne ölçüde yordadıkları incelenmiş ve regresyon analizine göre bu değişkenlerin dijital ebeveynlik farkındalığının tüm alt boyutlarını anlamlı şekilde yordadığı, özellikle akıllı telefon

bağımlılığının olumsuz model olma ve dijital ihmali, ebeveyn öz yeterliğinin ise verimli kullanım ve risklerden korumayı en güçlü şekilde yordadığı belirlenmiştir (Akdere, 2022).

Öztürk (2025) tarafından yürütülen çalışmada, 18-65 yaş arası yetişkinlerin erteleme eğilimi, öz eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, psikolojik katılık düzeyinin cinsiyete göre; tüm değişkenlerin yaşa göre ve bazı değişkenlerin öğrenim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiğini, değişkenler arasında orta ve yüksek düzeyde pozitif ilişkiler bulunduğunu ve öz eleştirel ruminasyonun, erteleme eğilimi ile psikolojik katılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymuştur. Örneklemini, 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremine maruz kalan lise öğrencilerinin oluşturduğu bu çalışmanın sonucunda, travma sonrası büyümenin belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik katılık ile negatif ilişkili olduğunu, yaşantısal kaçınma ile anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşantısal kaçınma ve psikolojik katılık ile pozitif ilişkili olduğunu ve ayrıca travma sonrası büyüme ile psikolojik katılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymuştur (Sarıkoc, 2025).

Cömert (2024) tarafından yürütülen yüksek lisans tezinde, psikolojik katılık (ve alt boyutları) ile merkezsizleştirme becerisinin, üniversite öğrencilerinin utanç ve suçluluk duygularını yordama düzeyi incelenmiştir. Bulgular, psikolojik katılık ve merkezsizleştirme düzeylerinin utanç ve suçluluğu anlamlı düzeyde yordadığını, bu değişkenlerin birlikte utanç ve suçluluk üzerindeki değişimin %22'sini, yalnızca psikolojik katılığın ise %26'sını açıkladığını göstermiştir. Kabakcı (2021) tarafından yürütülen araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık, internet bağımlılığı ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, internet bağımlılığı ve siber zorbalık duyarlılığının psikolojik katılığı anlamlı şekilde yordadığını; psikolojik katılığın algılanan düşük aile geliri, internet kullanım süresi ve alışveriş amaçlı internet kullanımıyla pozitif ilişkili olduğunu, ancak cinsiyet ve romantik ilişki durumuna göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur.

Beliren yetişkinlerde gelişen zihniyetin, psikolojik katılık ve bilişsel esneklik tarafından yordanıp yordanmadığı incelenen bu araştırmanın sonucunda; gelişen zihniyetin psikolojik katılık ile negatif, bilişsel esneklik ile ise pozitif yönde ilişkili olduğu ve her iki değişkenin gelişen zihniyeti anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, erkeklerin gelişen zihniyet ve bilişsel esneklik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek, psikolojik katılık düzeylerinin ise daha düşük olduğu; baba eğitim düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumu

gibi demografik değişkenlerin bazı psikolojik değişkenler üzerinde anlamlı farklılık yarattığı saptanmıştır (Aydın, 2024).

Gürbüz (2022) tarafından yapılan tez çalışmada, üniversite öğrencilerinin benlik saygısının ölüm kaygısını yordama düzeyi ile bu ilişkide reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılığın ardışık aracılık rolleri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, benlik saygısının ölüm kaygısını doğrudan yordamadığı; bunun yerine, düşük benlik saygısının reddedilme duyarlılığını ve psikolojik katılığı artırarak dolaylı yoldan ölüm kaygısını yükselttiği ve bu modelin ölüm kaygısına ilişkin varyansın %13'ünü açıkladığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, özellikle duygusal istismar geçmişi olan bireylerin psikolojik katılık düzeylerinin ve depresyon, anksiyete, stres puanlarının daha yüksek; psikolojik esneklik düzeylerinin ise daha düşük olduğunu, bu değişkenlerin birlikte depresyon, anksiyete ve stres üzerinde anlamlı yordayıcı etkilere sahip olduğunu göstermiştir (Meşe, 2021).

Uludağ (2023) tarafından yürütölen tez çalışmada, depresyonun yordanmasında çocukluk çağı olumsuz yaşam olayları, ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik katılığın rolü incelenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre bu dört değişken birlikte depresyon düzeyinin %41'ini anlamlı biçimde açıklamakta olup, aralarındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Güleç (2023) tarafından yapılan çalışmada, bipolar bozukluk tanısı alan bireylerin evlilik uyumlarını etkileyen psikolojik faktörler incelenmiş; içselleştirilmiş damgalanma, psikolojik katılık ve oyunsallık düzeylerinin çift uyumu ile anlamlı ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, psikolojik esneklik, içselleştirilmiş damgalanma ve çift oyunsallığı çift uyumunu anlamlı şekilde yordarken, içselleştirilmiş damgalanmanın çift uyumu üzerindeki etkisinde çift oyunsallığının aracılık rolü olduğu saptanmıştır.

Başka bir araştırmada, 18-29 yaş aralığında bulunan 356 kadın ve 90 erkek olmak üzere toplam 446 genç yetişkin üzerinde kariyer stresi ile psikolojik katılık ve ruminasyon arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Bulgular, psikolojik katılık ve ruminasyonun kariyer stresini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığını ve birlikte bu stresin %38'lik varyansını açıkladığını ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlar, kariyer danışmanlığı uygulamalarında bu psikolojik etkenlere yönelik müdahalelerin önemine işaret etmektedir (Doğan ve ark., 2025).

2.2.2. Psikolojik Katılık İle İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Oppo ve arkadaşları (2019) tarafından yürütülen çalışmada, içselleştirme bozukluklarına sahip ergenleri belirlemek amacıyla Çocuk ve Ergen Farkındalık Ölçümü ve Gençler için Kaçınma ve Kaynaştırma Anketi ölçekleri için kesme noktalarını saptamış ve yüksek psikolojik katılık ile düşük farkındalık becerilerine sahip bireylerin davranışsal örüntülerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, depresif semptomların her iki değişkenle de ilişkili olduğunu; sosyal geri çekilmenin düşük farkındalıkla, somatik belirtilerin ise psikolojik katılıkla bağlantılı olduğunu göstermiştir. Bir diğer yapılan araştırmada kişilerarası kabul reddetme teorisi, aile sistemleri teorisi ve psikolojik katılık teorisi ışığında, ebeveynlik tarzının ergen ruh sağlığı üzerindeki etkilerin, öz saygı ve psikolojik katılık aracılığıyla nasıl şekillendiği incelenmiştir. Sonuçlar, ebeveyn duygusal sıcaklığının, özsaygı ve psikolojik katılıkla birlikte ergen ruh sağlığı üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koyarken, ebeveyn reddi ve aşırı korumacılığın ise, özsaygıyı düşürüp psikolojik katılığı artırarak ergenlerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir (Peng ve ark., 2021).

Avsec ve arkadaşları (2022) tarafından yürütülen çalışmada, psikolojik katılığın hastalık ve esenlik düzeyleriyle ilişkisine üç farklı başa çıkma stiline aracılık rolü bağlamında bakılmıştır. Pandemi sürecinin yüksek stres ortamında psikolojik katılığın, özellikle kaçınma başa çıkmanın artan kullanımı ve anlam merkezli başa çıkmanın azalması yoluyla hastalık düzeyini artırdığı ve esenliği azalttığı, ayrıca kaçınma başa çıkmanın uyumsuz bir strateji olarak hastalık ve düşük esneklik düzeylerini öngördüğü bulunmuştur. Meme kanseri hastaların duygusal durum, işlevsel durum ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide psikolojik katılığın düzenleyici rolü incelenen bir araştırma makalesine bakıldığında; yaşam kalitesi, anksiyete, yorgunluk ve işlevsel durum arasındaki ilişkide psikolojik katılığının düzenleyici rolünün olduğu ortaya konulmuştur. Yani meme kanseri hastalarında anksiyete, yorgunluk ve işlevsel zorluklar gibi durumlar azaldıkça psikolojik olarak esnek davranan hastalar iyi bir yaşam kalitesi göstermiştir. Aksine bakıldığında esnek olmayan hastalar anksiyete, yorgunluk ve işlevsel zorluk gibi durumların görünümüne bakılmaksızın daha düşük yaşam kalitesi sergilediği bulunmuştur (Novakov, 2020).

Arbinaga, Mendoza-Sierra ve Fernández-Acosta (2025) tarafından yapılan çalışmada dans yapan öğrencilerin uyku kalitesi ve kronotip özellikleri ile psikolojik katılık arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgularda düşük psikolojik katılığa sahip olan, yüksek psikolojik

katılığa sahip olan dans öğrencilerin aksine daha iyi uyku kalitesi olduğu görülmüştür. Psikolojik katılığı orta ve yüksek düzeyde olan dans öğrencilerin kötü uyku kalitesi yaşama riskinin yüksek olduğu bulunmuştur. Kronotip özelliklerine bakıldığında düşük psikolojik katılığı olan dans öğrencilerin orta ve yüksek düzeyde katılığa sahip olanlara göre daha çok sabah tipi olma eğilimi gösterdikleri ortaya konulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin öz-kimlik karmaşası ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi; psikolojik katılık ve deneyimsel kaçınmanın ise bu ilişkiler arasındaki rollerini inceleyen bu araştırmada, öz- kimlik karmaşasının, psikolojik katılık, deneyimsel kaçınma ve internet bağımlılığı ile arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik katılık ve deneyimsel kaçınmanın, internet bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve psikolojik katılı ve deneyimsel kaçınmanın, öz-kimlik karmaşası ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Hsieh, Hsiao, Yang, Lee ve Yen., 2019).

Ergenlerden oluşan klinik bir örnekleme psikolojik katılık ile kabul ve kararlı eylem süreçlerinin sosyal kaygı üzerindeki etkiyi araştıran bu çalışmada, kabul ve kararlı eylem süreçlerinin psikolojik katılık ile doğrudan olumsuz ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, psikolojik katılığın, sosyal kaygı üzerinde doğrudan olumlu ilişkisi olduğu ve psikolojik katılığın diğer değişkenler arasındaki ilişkiye anlamlı düzeyde tam aracılık ettiği ortaya koyulmuştur (Figueiredo, Alves ve Vagos, 2024). Han, Yuen ve Wilroy (2022) tarafından yürütülen araştırmada depresif semptomla, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracılık rolü incelenmiştir. Psikolojik katılığın depresif semptomlar, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide önemli aracılık rolünün olduğu görülmüştür. Bu araştırmada psikolojik katılık stresle önemli ölçüde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Başka bir araştırmada COVID-19 sırasında travmatik stres, somatik semptomlar ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkide psikolojik katılığın aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük, travmatik stres ve somatik semptomlar arasındaki ilişkiye psikolojik katılığın pozitif yönde aracılık ettiği bulunmuştur (Lim ve ark., 2025). 60 yaş ve üzeri aile bakım vericilerinde kullanılan düşünce baskılama, psikolojik katılık ve deneyimsel kaçınmanın psikolojik sıkıntıyı ve yaşam kalitesini ne düzeyde yordadığını ortaya koymayı amaçlamaktadır. Araştırmanın sonucuna bakıldığında, psikolojik katılık ve düşünce bastırma birlikte araştırıldığında, depresyon ve anksiyete belirtilerinin %40 ile %46 sını, yaşam kalitesinin fiziksel alandaki varyansın %15 ini açıklamaktadır (Lappalainen ve ark., 2021).

Üniversitede öğrenim gören kadınların çocukluk çağı kötü muamelesi, öz şefkat korkusu, psikolojik katılık ve Travma Sonrası Stres Bozuklukların (TSSB) semptom şiddeti arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgulara bakıldığında çocukluk çağı kötü muamelenin öz şefkat korkusuyla TSSB semptom şiddeti üzerinde dolaylı olarak etkisi olduğu görülmüştür. Ama psikolojik katılığın bu dolaylı ilişkide düzenleyici rolünün anlamlı olmadığı bulunmuştur (Boykin ve ark., 2018). Bonilla- Sierra, Manrque-G, Hidalgo-Andrade ve Kuisoto (2021), tarafından yürütülen bu çalışmada Ekvador'daki sağlık alanında çalışan bireyler ve öğrenciler arasında depresyon ve anksiyete düzeyleri incelenmiş; psikolojik katılık, yalnızlık ve stresin bu semptomları yordayıp yordamadığını araştırmıştır. Psikolojik katılık ile yalnızlığın cinsiyet veya COVID-19 geçmişinden bağımsız olarak, stresin anksiyete ve depresif belirtiler üzerindeki etkisine aracılık ettiği bulunmuştur.

Örneklemini ergenlerin oluşturduğu bu çalışmada bilinçli ebeveynlik tarzının ergenlerin duygu düzenleme güçlükleri ile olan ilişkisini ve bu ilişkide öz şefkat ile psikolojik katılığın aracılık rolü incelenmiştir. Sonuçlar, annelerin şefkatli ve yargısız tutumlarının ergenlerin duygu düzenleme becerileri ile dolaylı olarak bağlantılı olduğunu ve bu ilişkide öz şefkat ile psikolojik katılığın önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Ayrıca ergen kızlar erkeklere göre daha yüksek psikolojik katılığa sahip olduğunu bildirmiştir; erken ergenlik dönemindekiler kız ve erkekler yüksek düzeyde öz şefkat ve düşük düzeyde psikolojik katılık düzeylerine sahip olduğu ortaya koyulmuştur (Moreira ve Canavarró, 2020).

2.2. YALNIZLIK İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

2.2.1. Yalnızlık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Şanlı ve Poyraz (2018) tarafından yürütülen araştırma, Türkiye'de öğrenim gören uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeylerini çeşitli demografik ve psikososyal değişkenler açısından incelenmesi yapılmıştır. Araştırmaya Ondokuz Mayıs Üniversitesi Türkçe Öğretim Merkezi'nde eğitim alan uluslararası 140 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın bulguları, cinsiyet, ekonomik durum algısı ve aynı ülkeden arkadaş edinme gibi değişkenlerin yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Ancak, Türkiye'de bulunma memnuniyeti ve Türk halkına yönelik tutumların yalnızlık duygusunu anlamlı biçimde etkilediği bulunmuştur.

Doğan ve Başer (2021) tarafından yapılan çalışma 65 yaş ve üzeri bireylerin yalnızlık düzeylerini belirlemek ve durumu etkileyen sosyo-demografik değişkenleri incelemek

amacıyla tanımlayıcı bir desenle yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu İç Anadolu bölgesinde ikamet eden 225 yaşlı birey oluşturmuştur. Araştırmanın bulguları, kadın cinsiyet, düşük eğitim düzeyi, dul olma durumu, yalnız yaşama ve yaşam ortamından memnuniyetsizliğin yalnızlık düzeyini artırdığını ortaya koymuştur. Yalnızlığın yaşlılık döneminde yaygın bir sorun olduğunu ve çeşitli bireysel özelliklerle ilişkili olduğu görülmektedir.

Çalışma grubunu, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi'nde öğrenim gören 209 birinci sınıf öğrencisi oluşturan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada elde edilen veriler, internet bağımlılığı düzeyinin bazı demografik ve davranışsal değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca, internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında düşük düzeyde anlamlı bir pozitif ilişkiye saptanmıştır (Gülaçtı, 2020). Yapılan bir diğer araştırmada, akademisyenlerin işkolik düzeylerinin iş yaşamındaki yalnızlık ve üretkenlik üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışma grubunu kamu ve vakıf üniversitelerinde görev yapan 393 akademisyen oluşturmuştur. Elde edilen bulgular, işkolik düzeyindeki artışın hem yalnızlık hem de üretkenlik düzeylerinde anlamlı bir düzeyde artışa yol açtığını göstermektedir (Kırel ve Karaduman, 2022).

Evde yaşayan yaşlı bireylerin yalnızlık, yaşam doyumu ve ölüm kaygısı düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bu çalışma 65 yaş ve üzeri 545 bireyden oluşmaktadır. Çalışma sonucuna göre, medeni durum, eğitim düzeyi ve birlikte yaşanan kişi gibi değişkenlere göre yalnızlık, yaşam doyumu ve ölüm kaygısı arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca, yalnızlık ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki; yalnızlık ve yaşam doyumu ile ölüm kaygısı arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Tel, Koç ve Aydın, 2020).

Altınsoy ve Özyer (2018) tarafından yürütülen bu çalışma, ergenlerin umutsuzluk ve yalnızlık düzeylerinin okula aidiyet duygusunu yordayıp yordamadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Örneklemi Türkiye'deki bir devlet lisesinde öğrenim gören 189 lise öğrencisi oluşturmuştur. Elde edilen bulgulara göre, umutsuzluk ve yalnızlığın okula aidiyet duygusunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca, okula aidiyetin yalnızlık ve umutsuzluk ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin örgütsel vatandaşlık davranışları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmanın çalışma grubunu, Alanya Alaaddin

Keykubat Üniversitesi'nde öğrenim gören 173 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada elde edilen veriler, örgütsel vatandaşlık davranışları ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ancak öğrencilerin demografik özellikleri ile örgütsel vatandaşlık davranışları ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür (Karademir ve Kurnaz, 2020).

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile aile aidiyeti arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan bu çalışmaya, Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Atabey Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören 243 öğrenciden oluşmaktadır. Elde edilen veriler yalnızlık ile aile aidiyeti arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Regresyon analizi sonucunda, aile aidiyeti alt boyutlarının yalnızlık üzerinde anlamlı ve açıklayıcı bir rolünün olduğu belirlenmiştir (Korkut ve Gençtürk, 2020).

Çimen ve Aslan (2023) tarafından yürütülen bu çalışmada, boşanmış kadınların boşanma sürecine uyumları ile algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 214 kadın katılımcı oluşturmuştur. Araştırmada elde edilen bulgular, sosyal destek düzeyi arttıkça boşanmaya uyumun arttığı ve yalnızlık düzeyinin azaldığı bulunmuştur. Evli kadınlarda da benzer şekilde, algılanan sosyal destek düzeyi ile yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

2.2.2. Yalnızlık ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Wolters ve arkadaşları (2023) tarafından yapılan çalışmada 9549 üniversite öğrencilerinden oluşan geniş bir örnekleme sosyal ve duygusal yalnızlık, sosyal izolasyon, depresyon ve kaygı türleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar, sosyal yalnızlığın yüksek düzeyde sosyal izolasyonla, duygusal yalnızlığın ise sosyal kaygı ve depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ancak, regresyon analizi depresyon, sosyal ve genel kaygının sosyal izolasyon ile yalnızlık türleri arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynamadığını ortaya koymuştur.

COVID-19 salgını sürecinde yaş ve cinsiyetin yalnızlık üzerindeki etkilerini, diğer sosyodemografik değişkenler kontrol edilerek yapılan bu çalışmanın örneklemini 3012 Kanadalı yetişkin oluşturmuştur. Sonuçlar, yalnızlık olasılığı kadınlarda ve 60 yaş altındaki bireylerde daha yüksek olduğu bulunmuş ve yaş, cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Özellikle genç ve yaşlı kadınların yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Wickens ve ark., 2021).

Diyabet hastalarında yalnızlık ve sosyal izolasyonun kardiyovasküler hastalık riski ile ilişkisini ve bu psikososyal değişkenlerin geleneksel risk faktörleriyle karşılaştırmalı önemini inceleyen bu çalışmanın çalışma grubunu diyabet teşhisi konan 18.509 kişi oluşturmuştur. Elde edilen veriler, katılımcıların yalnızlık düzeylerinin artmasıyla kardiyovasküler hastalık riskinin anlamlı düzeyde yükseliş gösterdiği, ancak sosyal izolasyonun benzer bir ilişki göstermediği bulunmuştur. Yalnızlık düzeyi kardiyovasküler hastalık riskini öngörmüştür ve risk faktörlerinin kontrol düzeyiyle de anlamlı bir düzeyde ilişki göstermiştir (Wang ve ark., 2023).

Benzer bir çalışmada, yalnızlığın duygusal, sosyal ve fiziksel olmak üzere üç ayrı boyutta değerlendirilmesi gerektiğini savunarak bu araştırmanın temeli, COVID-19 karantinası sürecinde Almanya’da yürütülen uzunlamasına bir araştırmaya dayanmaktadır. Araştırma 578 katılımcıdan oluşmaktadır. Elde edilen bulgular, üç yalnızlık türünün psikolojik iyilik hali ve algılanan stres üzerinde farklı etkiler yarattığını ve fiziksel yalnızlığın temas kısıtlamalarının olduğu dönemlerde daha baskın hale geldiğini göstermiştir. Ayrıca, yaş ve kişilik özelliklerin yalnızlık türlerinin üçü ile de farklı biçimlerde ilişkili olduğu bulunmuştur (Landmann ve Rohmann, 2022).

Postmenopozal kadınlarda sosyal izolasyon ve yalnızlığın kardiyovasküler hastalık riski ile ilişkisini ve sosyal desteğin bu ilişkilerin üzerindeki düzenleyici rolünü incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 57.825 kadın katılımcılar oluşturmaktadır. Elde edilen sonuçlar, sosyal izolasyon ve yalnızlığın bağımsız olarak kardiyovasküler hastalık riskini orta düzeyde artırdığını ve bu iki faktör bir arada olduğunda riskin daha da yükseldiğini göstermiştir. Son olarak, sosyal desteğin bu ilişkiler anlamlı düzeyde etkilemediği tespit edilmiştir (Golaszewski ve ark., 2022).

COVID-19 salgını sırasında yetişkinlerin yalnızlık, depresyon ve anksiyete semptomlarının demografik değişkenlere göre nasıl farklılık gösterdiğini incelenmiştir. Bu araştırma 18-29 yaş arası 661 katılımcıdan oluşmuştur. Bulgular, düşük gelirli bireyler ve 18-29 yaş arası kadınların yüksek düzeyde yalnızlık ve ruh sağlığı sorunları yaşadığını belirtmiştir. Yalnızlık ile depresyon ve anksiyete semptomları arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Kadın katılımcıların yalnızlık karşısında yüksek düzeyde depresif belirtiler gösterdiği bulunmuştur (McQuaid, Cox, Ogunlana ve Jaworska, 2021).

Şanghay’da yaşayan yaşlı bireylerin yalnızlık, sosyal izolasyon, depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen bu çalışmanın çalışma grubunu 634 yaşlı

birey oluşturmaktadır. Elde edilen sonuçlar, yalnızlığın depresif semptomları ön gördüğünü ve depresyonun ise sosyal izolasyon ile ilişkili olduğunu bildirmiştir. Ayrıca kalıcı yalnızlık ve sosyal izolasyonun depresyon riskini önemli ölçüde arttırdığı görülmüştür (Zhang ve ark., 2023). Danimarka’da ergen ve genç yetişkinler arasında yalnızlık ve sosyal izolasyonun fiziksel ve ruhsal sağlıkla olan ilişkisini inceleyen bu çalışmaya 19.890 birey katılmıştır. Araştırmanın bulguları, yalnızlığın depresyon, anksiyete, alkol sorunları ve çeşitli kronik fiziksel rahatsızlıklarla anlamlı düzeyde ilişki gösterdiği, sosyal izolasyonun ise, uzun süreli ruhsal hastalıklarla ilişkili olduğu bulunmuştur (Christiansen ve ark., 2021).

2.3. UMUT İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.3.1. Umut ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

İşgör, Demir ve Gürtepe (2023) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ve kişilik özelliklerinin azim düzeyleri üzerindeki etkilerini inceleyen bu araştırmanın çalışma grubunu 249 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bulgular, öğrencilerin umut düzeyleri ile kişilik özellikleri azim davranışlarını anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Ebeveyn birlikteliği ve algılanan gelir düzeyine göre azim ve umut düzeyinde anlamlı bir farklılık olmazken, ebeveynleri ayrı olan bireylerin gelişime açıklık düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kasımoğlu, Gürol ve Oluç (2024) tarafından yürütülen çalışmada, ortaokulda öğrenim gören mülteci öğrencilerin benlik saygısı ile umut düzeyleri arasındaki ilişki ele alınmıştır. Araştırmanın örneklemini 65 gönüllü mülteci öğrenci oluşturmuştur. Bu nitel çalışmada elde edilen bulgular, öğrencilerin her iki değişkende de yüksek puanlara sahip olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada benlik saygısının artışı umut düzeyini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bir diğer çalışmada, ergenlerin umut düzeyleri, gelecek beklentileri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Türkiye’deki çeşitli devlet ve özel liselerde öğrenim gören 422 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucu, gelecek beklentilerinin umut ve psikolojik iyi oluşla pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiğini belirtmiştir (Çalışkan ve Dilmaç, 2021).

Üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkide içsel ve dışsal yaşam amaçlarının aracı rolü araştırılmıştır. Örneklemini, 269 kadın ve 242 erkek olmak üzere 511 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen veriler, umut, içsel ve dışsal yaşam amaçlarının psikolojik iyi oluşla anlamlı

düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca içsel ve dışsal yaşam amaçlarının umut ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide kısmen aracılık ettiği görülmüştür (Mukba ve Önder, 2024).

Pedagojik formasyon programına katılan öğrencilerde umut ile zihinsel iyi oluş arasındaki ilişkide yapılandırmacı düşünmenin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın katılımcı grubunu, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesinde pedagojik formasyon eğitimi almakta olan 285 öğrenci oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda, umut, yapılandırmacı düşünme ve zihinsel iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler olduğu görülmüştür. Aracılık analizi sonucunda ise, yapılandırmacı düşünmenin, umut ile zihinsel iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu bulunmuştur (Demirtaş, Baytemir ve Güllü, 2018).

Üniversite öğrencilerinde umut ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin iklim değişikliği anksiyetesi üzerindeki etkisini araştıran bu çalışmanın örneklem grubunu 360 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Bulgular, iklim değişikliği anksiyetesi ile umut ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Umut ve psikolojik sağlamlık arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonucu, psikolojik sağlamlığın iklim değişikliği anksiyetesini anlamlı düzeyde ve olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymuştur (Duman, Dal, Aksakallı ve Kaya, 2024).

Benzer bir çalışma, devlet koruması altındaki çocuk ve ergenlere sunulan manevi rehberlik hizmetlerinin, umut düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkisini incelemiştir. Bu deneysel çalışmanın deney grubunu 55 kız ve 26 erkek olmak üzere 81 çocuktan oluşmuştur ve onlara üniversite öğrencileri tarafından 24 hafta boyunca manevi rehberlik desteği verilmiştir. Çalışmanın kontrol grubunu ise, manevi rehberlik hizmeti almayan 64 kız ve 17 erkek olmak üzere 81 çocuk oluşturmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre, cinsiyet değişkeni anlamlı bir farklılık göstermezken, deney grubundaki çocukların umut ve psikolojik dayanıklılık puanları kontrol grubuna kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur (Eryücel, 2018).

Odacı, Ülken ve Bülbül (2021) tarafından yürütülen çalışmada, yalnız başına çocuk yetiştiren annelerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşam doyumuna etkisi incelenmiş ve ilişkide umut ve affetme eğilimlerinin aracı rolü araştırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 256 tek ebeveyn anne oluşturmuştur. Elde edilen sonuçlar, psikolojik sağlamlık,

yaşam doyumu, umut ve affetme arasında anlamlı düzeyde pozitif ilişkiler olduğunu göstermiştir. Ayrıca bu ilişkide umut ve affetmenin aracı rolü olduğu görülmüştür.

2.3.2. Umut İle İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Wider ve arkadaşları (2022) tarafından yürütülen çalışmada, Malezya'daki özel üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin arasında çevresel yaşam koşulları ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide umut ile iyimserliğin aracı rolü incelenmiştir. Örneklemine 133 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Elde edilen veriler, umut çevre kalitesi ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide anlamlı düzeyde aracılık rolünün olduğu, iyimserliğin ise bu ilişkide aracılık rolünün olmadığını göstermiştir.

Bu araştırmada, COVID-19 pandemisinin üzerinden bir yıl geçtikten sonra genç ve yaşlı yetişkinlerin duygu düzenleme biçimleri, umut ve iyimserlik düzeyleri arasındaki yaşa bağlı farklılıklar incelenmiştir. Ayrıca kişilik özelliklerinin bu değişkenler üzerindeki etkisi de araştırılmıştır. Çalışmaya 228 genç ve 161 yaşlı yetişkin katılmıştır. Araştırma bulguları, yaşlı yetişkinlerin gençlere göre daha yüksek düzeyde iyimserlik ve umut- etkililik bildirdiklerini göstermiştir. Umut-yol bileşeni açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Ayrıca kişilik özelliklerinden duygusal istikrarın, duygu düzenleme stratejileri ile birlikte umut ve iyimserlik düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur (Carbone ve ark., 2024).

COVID-19 pandemisi sürecinde meme kanseri tanısı almış ve hastalığı atlattığı kadınlarda iyimserlik, umut, cesaret, kişilik farkındalığı ve öz-yeterlilik ile dayanıklılık ve kaygı, stres, depresyonun arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışma toplam 409 İtalyan kadından oluşmaktadır. Katılımcıların %49'u aktif olarak kanser ile mücadele eden hastalar, %51'i ise, hastalığı atlattığı bireyler oluşturmaktadır. Elde edilen bulgular, iyimserlik, umut, cesaret, kişilik farkındalığı ve öz-yeterliliğin dayanıklılık üzerinde anlamlı düzeyde pozitif etkisi bulunmakta ve bu kaygı, stres depresyonun azalmasına katkı sağlamaktadır (Chiesi ve ark., 2022).

Bu çalışma İran'ın İsfahan şehrindeki sağlık merkezlerine yönlendirilen 200 hamile üzerinde yürütülmüş olup, çalışma doğum öncesi bakımın kalitesi ile hamilelerin umut ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucu, doğum öncesi bakımın yeterliliği ile genel umut düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bakım yeterliliği ile umudun düşünme ve yol oluşturma alt boyutlarıyla da anlamlı düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Doğum öncesi bakım kalitesinin genel mutluluk

düzeyi ile de pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Mutluluk ölçeğinin alt boyutlarına bakıldığında, pozitif duygular bakım yeterliliği ile pozitif yönde, negatif duygular ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Hoseini ve ark., 2020).

Ghahremani, Tehrani, Rajabi ve Jafari (2020) tarafından yürütülen bu çalışma üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya Şiraz Tıp Bilimleri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 250 öğrenci katılmıştır. Bulgular, yaş ve cinsiyet değişkenleri ile umut arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Umutun mutluluğun alt bileşenleri olan pozitif ve negatif duygu ile pozitif ve negatif yaşantılarla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu açıklanmıştır. Demografik değişkenler ile mutluluk alt boyutları birlikte ele alındığında, umut düzeyindeki değişimin %29'unu açıklamaktadır.

Çin'deki iki üniversitede öğrenim gören ve en az bir yabancı dil bilen 282 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bu çalışma dayanıklılık, umut, ikinci dil yeterliliği ve öğrenilen yabancı dil sayısı değişkenlerinin öğrencilerin yaratıcılığı üzerindeki etkisini incelemiştir. Elde edilen verilere bakıldığında, öğrencilerin dayanıklılık, umut ve yaratıcılık düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur ve dayanıklılığın yaratıcılık üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır. Umut düzeyi dayanıklılıkla yaratıcılık arasındaki ilişkiye anlamlı düzeyde pozitif yönde aracılık etmektedir. İkinci dil yeterliliği, dayanıklılık ve umut arasındaki ilişkide pozitif yönde düzenleyici bir rolünün olduğu görülmüştür. Öğrenilen yabancı dil sayısının ise, umut ile yaratıcılık arasındaki ilişkide olumsuz düzeyde düzenleyici rolünün olduğu tespit edilmiştir (Lei ve Lei, 2023).

Pandemi sürecinde İsrail'de farklı kültürel geçmişlere sahip olan bireylerin yaşadığı duygusal zorlukları azaltma potansiyeline sahip baş etme kaynakları olan umut ve yaşamda tutarlılığın işlev görüp görmediğini incelemektedir. Araştırmaya 248 laik Yahudi, 243 Ultra-Ortodoks Yahudi ve 203 Arap bireyler katılmıştır. Çalışmanın bulgularına bakıldığında, kültürel gruplar arasında anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu görülmüştür. Arap katılımcılar yüksek düzeyde sıkıntı bildirirken, kişilerarası olan ve olmayan umut düzeyleri düşük düzeyde bulunmuştur. Bunlara karşılık, Ultra-Ortodoks bireylerde tutarlılık duygusu ve dayanıklılık göstergeleri daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi sonucuna göre, tutarlılık hissi ve kişilerarası umut düzeylerinin psikolojik sıkıntının anlamlı yordayıcıları olduğu görülmüştür. Bahsi geçen değişkenlerin laik Yahudilerin duygusal sıkıntının %60'ını, Ultra-Ortodoks Yahudilerde %41'ini ve Arap katılımcıların %48'ini açıkladığı bulunmuştur (Braun-Lewensohn, Abu-Kaf ve Kalagy, 2021).

Benzer bir çalışmada ABD’de 18-25 yaş aralığındaki siyah genç yetişkinlerin dini yönelimlerinin umut ve yaşam anlamı aracılığıyla intihar düşüncesi ile olan ilişkisi incelenmiştir. Örneklemi 375 bireyden oluşan bu çalışmanın sonuçlarına göre, bireysel düzeyde uygulanan dini pratiklerin umut ve yaşam anlamını arttırdığını görülmüştür. Çalışmada yaşam anlamının intihar düşüncelerini azaltan güçlü faktör olarak görülmektedir. Örgütsel olmayan dini etkinliklerin, umut ve yaşam anlamı aracılığıyla intihar düşüncesi ile dolaylı bir şekilde negatif düzeyde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Goodwill ve Hope, 2024).

Çin’de yürütülen bir çalışmada, ileri evre kanser tanısı almış bireylerde umut ile depresyon arasındaki ilişkide sosyal destek ve manevi başa çıkma becerilerinin aracı rolleri incelenmiştir. Araştırmaya 442 ileri düzey kanser hastası katılmıştır. Hastaların depresyon düzeyleri, umut, sosyal destek ve olumlu manevi başa çıkma stratejileriyle negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunurken, olumsuz manevi başa çıkma biçimleri ile pozitif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Umut düzeyi depresyon düzeyindeki değişimin %16’sını açıklamaktadır. Aracılık analizlerine göre, umudun depresyon üzerindeki etkisinin doğrudan sosyal destek ve olumlu manevi başa çıkma aracılığıyla dolaylı olarak anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır. Sosyal destek ve olumsuz manevi başa çıkmanın da umut ile depresyon arasındaki ilişkide aracı rollerinin olduğu görülmüştür (Tao ve ark., 2022)

BÖLÜM III

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, çalışma grubuna, veri toplama sürecine, veri toplama araçlarına ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel araştırma modeli, yalnızlık ve psikolojik katılık arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü ortaya çıkarmak için kullanılacaktır. Değişkenler arasındaki ilişkileri ve bağlantıları inceleyen araştırma modeline ilişkisel araştırma modeli denmektedir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2010).

3.2. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU

Araştırma grubunu yaşları 18 ile 48 (ort: 20.7, ss:2.52) arasında değişen 564 (%75.7) kadın ve 181 (%24.3) erkek olmak üzere 745 katılımcı oluşturmuştur.

Tablo-2.1. Araştırma Grubunun Öğrenim Gördükleri Programa Göre Dağılımları

Program	f	%
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	173	%23.2
Tıp Fakültesi	173	%23.2
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon	43	%5.8
Çocuk Gelişimi	54	%7.2
Beslenme ve Diyetetik	30	%4.0
Matematik Öğretmenliği	69	%9.3
Okul Öncesi Öğretmenliği	60	%8.1
Türkçe Eğitimi	42	%5.6
Sınıf Eğitimi	9	%1.2
Fen Bilgisi Eğitimi	14	%1.9
Bilgisayar Mühendisliği	35	%4.7
İngilizce Öğretmenliği	43	%5.8

Tablo 2.1.'de görüldüğü üzere Katılımcılardan 173 (%23.2) kişi Rehberlik ve

Psikolojik Danışmanlık, 173 (%23.2) kişi Tıp Fakültesi, 43 (%5.8) kişi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon, 54 (%7.2) kişi Çocuk Gelişimi, 30 (%4.0) kişi Beslenme ve Diyetetik, 69 (%9.3) kişi Matematik Öğretmenliği, 60 (%8.1) kişi Okul Öncesi Öğretmenliği, 42 (%5.6) kişi Türkçe Eğitimi, 9 (%1.2) kişi Sınıf Eğitimi, 14 (%1.9) kişi Fen Bilgisi Eğitimi, 35 (%4.7) kişi Bilgisayar Mühendisliği, 43 (%5.8) kişi İngilizce Öğretmenliği programında eğitim almaktadır.

Tablo-2.2. Araştırma Grubunun Sınıflara Göre Dağılımları

sınıf	f	%
1	294	%39.5
2	303	%40.7
3	53	%7.1
4	90	%12.1
5	3	%0.4
6	2	%0.3

Katılımcılardan 294 (%39.5) kişi 1. sınıf, 303 (%40.7) kişi 2. sınıf, 53 (%7.1) kişi 3. sınıf, 90 (%12.1) kişi 4. sınıf, 3 (%0.4) kişi 5. sınıf ve 2 (%0.3) kişi 6. sınıfta eğitimini sürdürmektedir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARACI

Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, psikolojik katılığı ölçmek için, Yavuz ve diğerleri (2016) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılan Kabul ve Eylem -II Formu, yalnızlığı ölçmek için, Doğan, Çötök ve Tekin (2011) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılan UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve umudu ölçmek için ise, Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlaması yapılan Sürekli Umut Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından üniversite öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf ve romantik ilişkilerine dair bilgileri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur.

3.3.2. Kabul ve Eylem II Formu

Bond ve arkadaşları, (2011) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Yavuz ve arkadaşları, (2016) tarafından yapılmıştır. 7 maddeden oluşan ve tek

faktörlü yapıda olduğu belirlenen Kabul ve Eylem-II formu için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur. Bu ölçek 60 gün arayla yapılan test-tekrar test güvenilirlik analizinde Pearson korelasyon katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt geçerliği çalışması için Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ve Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri-II arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Çalışma sonucunda ölçeğin, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ($r=0.57$) ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri-II ile ($r=0.67$) orta dereceli ilişkiler saptanmıştır. Bu araştırmada Cronbach's α katsayısı .81 ve McDonald's ω katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puan sonucunda bireyde yüksek düzeyde yaşantısal kaçınmayı ifade etmektedir. Ölçeğin madde toplam puan korelasyon değerleri .53 ile .65 arasında değişmektedir.

3.3.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu

UCLA Yalnızlık Ölçeği, Russel ve diğerleri (1978) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra ise 1987 yılında Hays ve DiMatteo 20 maddeden oluşan UCLA Yalnızlık Ölçeğini 8 maddelik UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu dönüştürmüştür. Türkçe'ye uyarlama çalışması Doğan ve arkadaşları (2011), tarafından yapılmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu 8 maddeden oluşan 5'li likert tipli bir ölçektir. 3 ve 6 numaralı maddeler ikinci faktörde yer almaktadır ve tersten kodlanmaktadır. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ile UCLA Yalnızlık Ölçeği arasındaki ilişki de incelenmiş ve ölçekler arasındaki korelasyon .88 olarak bulunmuştur. Bu ölçeğin iç tutarlığı .84 bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha ile ölçülen iç tutarlığı .72 bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach's α : .80 ve McDonald's ω : .81 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Sürekli Umut Ölçeği

Snyder ve diğerleri (1991), tarafından geliştirilen Sürekli Umut ölçeğinin Türkçe'ye uyarlama çalışması Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından yapılmıştır. Sürekli Umut ölçeği 12 madde, Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünce olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutların her biri dörder madde ile ölçülmektedir. Dörder maddenin biri geçmişe, ikisi içinde bulunan zamana ve sonuncu madde ise geleceğe yönelik ifadeleri içermektedir. Diğer dört madde ise, umutla ilgisi olmayan dolgu maddelerden oluşmaktadır. Sürekli Umut ölçeği 8'li Likert Tipli ölçme aracıdır. İç tutarlık katsayısı .84, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise Alternatif Yollar Düşüncesi için .78 ve Eyleyici Düşünce boyutu için ise .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin toplam puanı ise .86'dır. Ölçeğin alt boyutlarından elde edilen puanların sonucunda Sürekli Umut ölçeğinin toplam puanı hesaplanmaktadır.

Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır (Demirtaş, 2019).

3.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Araştırmada kullanılan ölçekler Google Formlara aktarılmıştır. Katılımcılara araştırmacı tarafından araştırma konusu ve araştırmada uygulanacak ölçekler ile ilgili kısaca bilgiler verilmiştir Daha sonra ise, hazırlanan uygulama formunun linki karekod ile paylaşılmıştır. Uygulama sırasında ağ erişimi olmayan öğrencilere internet erişimi sağlanmıştır.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Bu araştırmada elde edilen verilerin analizinde Jamovi istatistik programı kullanılmıştır. Analiz sürecinde, öncelikle betimsel istatistikler hesaplanmış ve verilerin normal dağılıma uygunluğu değerlendirilmiştir. Ardından, cinsiyet ve romantik ilişki durumuna göre grup farklılıklarını incelemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmış, ayrıca yalnızlık değişkeninin psikolojik katılık üzerindeki etkisinde umudun aracı rolünü test etmek amacıyla aracılık analizi gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM IV

3. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın alt amaçları doğrultusunda, kullanılan ölçme araçlarıyla elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Psikolojik Katılık, Yalnızlık ve Umut Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Tablo 4.1’de, psikolojik katılık, umut ve yalnızlık değişkenlerine ilişkin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Veriler analiz edilmeden önce uç değer olup olmadığı kontrol z puanlarına göre kontrol edilmiştir.

Tablo-4.1. Psikolojik Katılık, Umut ve Yalnızlık Değişkenlerine İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	\bar{x}	Medyan	Mod	SS	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Katılık	25.0	25.0	28.0	9.08	0.11	-0.49
Umut	63.0	63.0	60.0	9.67	0.24	0.04
Yalnızlık	15.7	15	14.0	3.21	0.65	-0.08

Psikolojik katılık ortalaması 25.0 olup, standart sapması 9.08 olarak hesaplanmıştır. Çarpıklık değeri 0.11 ve basıklık değeri -0.49 olarak bulunmuştur. Umut ortalaması 63.0, standart sapması 9.67, çarpıklık değeri 0.24 ve basıklık değeri 0.04 olarak hesaplanmıştır. Yalnızlık ortalaması 15.7 olup, standart sapması 3.21 olarak bulunmuştur. Çarpıklık değeri 0.65 ve basıklık değeri -0.08 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, değişkenlerin normal dağılıma yakın bir örüntü izlediğini göstermektedir.

4.2. Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Katılık, Yalnızlık ve Umut Düzeyleri

Tablo 4.2’de psikolojik katılık, umut ve yalnızlık değişkenlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bağımsız gruplar T-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo-4.2. Psikolojik Katılık, Umut ve Yalnızlık Değişkenlerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	t	p	Cohen's d
Psikolojik Katılık	kadın	564	25.35	8.91	1.61	.10	.13
	erkek	181	24.09	9.54			
Umut	kadın	564	63.04	9.39	.07	.93	.006
	erkek	181	62.97	10.52			
Yalnızlık	kadın	564	15.03	4.57	-1.86	-.15	-.15
	erkek	181	15.78	5.08			

Tablo 4.2’de psikolojik katılık, umut ve yalnızlık değişkenlerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşım farklılaşmadığına ilişkin bağımsız gruplar T-testi sonuçları verilmiştir. Bağımsız gruplar T-testi sonuçları incelendiğinde, Psikolojik katılık açısından kadınlar ($\bar{x} = 25.35$, $SS = 8.91$) ve erkekler ($\bar{x} = 24.09$, $SS = 9.54$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = 1.61$, $p = .10$, $d = .13$). Umut değişkeni açısından kadınlar ($\bar{x} = 63.04$, $SS = 9.39$) ve erkekler ($\bar{x} = 62.97$, $SS = 10.52$) arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($t = .07$, $p = .93$, $d = .006$). Yalnızlık değişkeni açısından kadınlar ($\bar{x} = 15.03$, $SS = 4.57$) ve erkekler ($\bar{x} = 15.78$, $SS = 5.08$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t = -1.86$, $p = .15$, $d = -.15$).

4.3. Romantik İlişki Değişkenine Göre Psikolojik Katılık, Yalnızlık ve Umut Düzeyleri

Tablo-4.3’te katılımcıların romantik ilişki yaşayıp yaşamadıklarına göre psikolojik katılık, umut ve yalnızlık değişkenlerinde fark olup olmadığı incelenmiştir.

Tablo-4.3. Psikolojik Katılık Değişkenin Romantik İlişki Yaşama Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları

Değişkenler	Grup	N	\bar{x}	SS	t	p	Cohen's d
Psikolojik Katılık	var	252	23.94	9.32	-2.37	.018	-.18
	yok	493	25.61	8.91			

Umut	var	252	64.44	9.58	2.88	.004	.22
	yok	493	62.29	9.64			
Yalnızlık	var	252	14.52	4.70	-2.90	.004	-.22
	yok	493	15.57	4.67			

Not: * $p < .05$

Tablo-4.3'te katılımcıların romantik ilişki yaşayıp yaşamadıklarına göre psikolojik katılık, umut ve yalnızlık değişkenlerinde fark olup olmadığı incelenmiştir. Romantik ilişkisi olan bireyler ($\bar{x} = 23.9$, $SS = 9.32$), romantik ilişkisi olmayan bireylere ($\bar{x} = 25.6$, $SS = 8.91$) kıyasla istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük psikolojik katılık puanları almıştır ($t = -2.37$, $p = .018$, $d = -0.18$). Romantik ilişkisi olan bireylerin umut seviyeleri ($\bar{x} = 64.44$, $SS = 9.58$), romantik ilişkisi olmayan bireylere ($\bar{x} = 62.29$, $SS = 9.64$) göre anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($t = 2.88$, $p = .004$, $d = .22$). Romantik ilişkisi olan bireyler ($\bar{x} = 14.52$, $SS = 4.70$), romantik ilişkisi olmayan bireylere ($\bar{x} = 15.57$, $SS = 4.67$) göre anlamlı derecede daha az yalnızlık hissetmektedir ($t = -2.90$, $p = .004$, $d = -.22$).

4.4. Psikolojik Katılık, Yalnızlık ve Umut Arasındaki İlişkiler

Tablo-4.4. Psikolojik Katılık, Umut ve Yalnızlık Değişkenlere Arasındaki İlişkilere İlişkin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Psikolojik Katılık	Umut	Yalnızlık
Psikolojik Katılık	—		
Umut	-0.505 ***	—	
Yalnızlık	0.397 ***	-0.492 ***	—

Not: *** $p < .001$

Tablo 4.4'de değişkenler arasındaki korelasyon sonuçları verilmiştir. Pearson korelasyon analizi sonuçları incelendiğinde Psikolojik katılık ile umut arasında negatif bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.505$, $p < .001$). Psikolojik katılık ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişki vardır ($r = 0.397$, $p < .001$). Umut ile yalnızlık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.492$, $p < .001$).

4.5. Psikolojik Katılık ve Yalnızlık Arasındaki İlişki de Umudun Aracı Rolüne

İlişkin İstatistikler

Tablo-4.5. Psikolojik Katılık ile Yalnızlık Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolüne İlişkin GLM Aracılık

Modeli Sonuçları

Tür	Etki	B	SH	%95		β	z	p
				Düşük	Yüksek			
Dolaylı	Yalnızlık \Rightarrow Umut \Rightarrow Psikolojik Katılık	.38	.04	.30	.48	.20	9.21	<.001
Doğrudan	Yalnızlık \Rightarrow Umut	-1.01	.06	-1.13	-.88	-.49	-15.41	<.001
Birleşen	Umut \Rightarrow Psikolojik Katılık	-.38	.03	-0.45	-.30	-.40	-11.49	<.001
Doğrudan	Yalnızlık \Rightarrow Psikolojik Katılık	.37	.06	.23	.52	.19	5.52	<.001
Toplam	Yalnızlık \Rightarrow Psikolojik Katılık	.76	.06	.64	.89	.39	11.81	<.001

Tablo-4.5'e bakıldığında yalnızlığın psikolojik katılık üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta = .39$, $z = 11.81$, $p < .001$, %95 CI [.64, .89]). Doğrudan etki incelendiğinde, yalnızlığın psikolojik katılığı doğrudan ve anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir ($\beta = .19$, $B = .37$, $SH = .06$, $z = 5.52$, $p < .001$, %95 CI [.23, .52]). Ayrıca, umut değişkeni üzerinden anlamlı bir dolaylı etki de bulunmuştur ($\beta = .20$, $B = .38$, $SH = .04$, $z = 9.21$, $p < .001$, %95 CI [.30, .48]). Bu aracılık yolunda yalnızlığın umudu negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı ($\beta = -.49$, $B = -1.01$, $SH = .06$, $z = -15.41$, $p < .001$, %95 CI [-1.13, -.88]) ve umudun da psikolojik katılığı negatif yönde ve anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir ($\beta = -.40$, $B = -.38$, $SH = .03$, $z = -11.49$, $p < .001$, %95 CI [-.45, -.30]). Bu bulgular, umudun yalnızlık ile psikolojik katılık arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol oynadığını göstermektedir.

BÖLÜM V

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde elde edilen bulgular mevcut literatür ışığında değerlendirilmiş ve ilgili kuramsal çerçevelerle ilişkilendirilmiştir. Öncelikle, psikolojik katılık, umut ve yalnızlık düzeylerinin cinsiyet ve romantik ilişki durumu gibi demografik değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Ardından, değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiş ve psikolojik katılık ile umut arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü tartışılmıştır. Ayrıca sonuçları açıklanmış ve bu sonuçlar doğrultusunda bu araştırmanın bulgularına dayalı olarak, uygulamaya yönelik çıkarımlar ile gelecekte yapılacak araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

5.1. TARTIŞMA

5.1.1. Umut Değişkeninin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Farklılaşması

Bu araştırmada kadınların ve erkeklerin umut düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmektedir. Yaşlı bireylerin üzerinde yapılan benzer bir çalışmada da kadınların ve erkeklerin umut düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığına saptanmıştır (Akbaş & Kumcağız, 2024). Benzer çalışmalarda da kadınların ve erkeklerin umut düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır (Kayacan & Bingöl, 2024). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, kadınların ve erkeklerin sürekli umut düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (Durğun ve Taylan, 2023). Lise öğrencilerinin umut, azim ve öz-yeterlik karakter güçlerinin, depresyon düzeyleriyle ilişkisini inceleyen bu araştırmada, yapılan t-testi sonucunda kadın ve erkek lise öğrencilerinin umut düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur (Taytaş ve Kartaş, 2022). Yapılan bir başka araştırmada kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinde anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı görülmüştür (Şakar, 2019).

Çalışma grubunu 7-18 yaş arası 103 çocuk oluşturan bu çalışmada da kadın ve erkek katılımcıların umut düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna varılmıştır (Özçakal, Danışman ve Soylu, 2025). 14-18 yaş arası 179 lise öğrenciden oluşan bu araştırmanın katılımcılarının umut düzeylerinde anlamlı bir düzeyde farklılaşmanın olmadığı görülmüştür (Sheehan, 2014). Lise öğrencilerinin umut düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür (Cellatoğlu, 2023; Mantar, 2021; Kemer ve

Atik, 2005). 366 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bu örneklemede öğrencilerin bağlanma ve umudun yetişkinliğe geçiş döneminde esneklik ölçümleriyle arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada cinsiyet değişkenine göre katılımcıların umut düzeylerinin değişip değişmediğine bakıldığında, anlamlı bir düzeyde farklılaşmadığı ortaya koyulmuştur (Booker, Dunsmore ve Fivush, 2021). Umut ve iş doyumunun çalışan performansına olan etkisini araştıran bu çalışmada umut değişkeninin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur (Arıcı, Büyüksivaslıoğlu ve Akberov, 2019).

İlgili alanyazın tarandığında bu araştırmanın sonuçlarından farklı araştırmalara da rastlanmıştır. Örneğin yetişkinler üzerinde yürütülen çalışmada erkeklerin kadınlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek umut düzeyine sahip oldukları saptanmıştır (İmiroğlu vd., 2021). 20-50 yaş arası olan 448 bireyden oluşan bu çalışmada erkeklerin umut düzeylerinin kadınların umut düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur (Kocaman, 2019). Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bu araştırmada kadın katılımcıların umut düzeylerinin erkek katılımcıların umut düzeylerinden daha yüksek ve anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır (Zafer, 2019). 576 üniversite öğrencisinden oluşan bu çalışmada kadın katılımcıların umut düzeylerinin erkek katılımcıların umut düzeylerine göre, anlamlı derecede yüksek farklılık gösterdiği görülmüştür (Muhammad, 2025). Bir araştırmada, erkek katılımcıların umut düzeyleri kadın katılımcıların umut düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür (Mutlu, 2017). Bireylerin algılama ve yorumlama düzeylerinin mutluluk, umut, iyimserlik, yaşam doyum ve hayata karşı duyulan sevgi üzerindeki etkisini inceleyen bu çalışmada, erkeklerin kadınlara göre, daha yüksek umuda sahip oldukları bulunmuştur (Alfalah ve Alganem, 2020). Üniversite öğrencilerinin umut ile psikolojik iyi oluş düzeyleri farklı demografik değişkenler açısından incelenen bu çalışmada kadın katılımcıların umut düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Usta, 2013). Benzer çalışmada erkek katılımcıların umut düzeyleri yüksek seviyede olduğu görülmüştür (Wikström, Lorentzen ve Lorentzen, 2018)

5.1.2. Yalnızlık Değişkeninin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Farklılaşması

Bu araştırmada yalnızlığın cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı saptanmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada da kadınların ve erkeklerin yalnızlık algıları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır (Gülaçtı, 2020). 18-25 yaş arası 456 üniversite öğrencisinden oluşan bir araştırmada kadın ve erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre

anlamli bir farklılık göstermediğine saptanmıştır (Karababa, 2025). Elit sporcuların eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmanın t-testi sonucuna göre cinsiyet değişkeninin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Kara, Kelecek ve Aşçı, 2014). Bireylerin sosyal görünüş kaygısı ile yalnızlık düzeyinin cinsiyet değişkeni açısından farklılık gösterip göstermediğini inceleyen çalışmada, Mann Withney U testi sonucunda bu değişkenlerin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya koyulmuştur (Özsat, Işıktaş ve Lesinger, 2022).

Birinci sınıf üniversite öğrencilerinin yalnızlık, akademik stres ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmada öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür (Munir, Shafiq, Ahmad ve Khan, 2015). Bir çalışmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin, cinsiyet, romantik ilişki durumu, internet kullanım alışkanlıkları, sosyal beceri düzeyleri ile aile ve arkadaşlarından algılanan sosyal destek değişkenleri açısından yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Bulgular, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklı olmadığı ortaya koymuştur (Eldeleklioğlu, 2008). Bir diğer çalışmada ise, flört uygulamalarını aktif olarak kullanan bireyler arasında flört kaynaklı kaygı ile yalnızlık duygusu arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici rolü incelenmiştir. Örneğini 20-34 yaş arası 250 yetişkin birey oluşturan çalışmanın bulgularında, yetişkin bireylerin yalnızlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir (Rinaldi, Azzahra ve Hardika, 2024). Maes ve arkadaşları tarafından yürütülen, meta-analiz çalışmasında, yaşam boyu yalnızlık düzeyleri açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur (Maes ve ark., 2019).

Geçmiş araştırmalar incelendiğinde bu araştırmanın bulgularıyla aynı doğrultuda olmayan bulgular da mevcuttur. Örneğin 237 ülke, ada ve bölgede yaşayan, 16-99 yaşları arasındaki 46.054 katılımcı üzerinde yürütülen bir çalışmada erkekler kadınlardan daha sık yalnızlık yaşadıklarını bildirdikleri saptanmıştır (Barreto vd., 2021). 70-95 yaşları arasındaki katılımcılardan oluşan bu çalışmada kadınların erkeklerden daha çok yalnızlık duygusunu yaşadıkları bulunmuştur (Htun ve ark., 2025). 3043 katılımcı üzerine yapılan bu çalışmada kadınların yalnızlık düzeylerinin erkeklerin yalnızlık düzeylerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Zoellner ve ark., 2025). Lai, Pan, Xu ve Jiang (2025) tarafından yürütülen 1379 üniversite öğrencisinden oluşan bu çalışmada, erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre

yüksek düzeyde yalnızlık duygusu yaşadığı bulunmuştur. Bir başka çalışmada, bekar bireyler ile evlilik dışı romantik ilişkiler yaşayan genç yetişkinler arasında romantik, ailevi ve sosyal yalnızlık düzeyleri ile algılanan sosyal destek farklılıklarını incelemeyi amaçlanmıştır. Araştırmaya 19-25 yaş aralığında, Polonya’da bir üniversitede öğrenim gören 315 genç yetişkin 167 kadın, 148 erkek katılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, kadınların erkeklere göre sosyal yalnızlık düzeyleri daha düşük ve sosyal destek algıları daha yüksek olduğu görülmüştür (Adamczyk, 2016).

5.1.3. Psikolojik Katılık Değişkeninin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Farklılaşması

Bu çalışmada psikolojik katılığın cinsiyet değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı saptanmıştır. Benzer çalışmalarda da psikolojik katılığın cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir (Kabakcı & Traş, 2024; Ortega-Jiménez vd., 2021; Shakeel vd., 2023). Bu araştırmanın sonuçları ile tutarlı olmayan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin kadınların çalışmada kadınların psikolojik katılıklarının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır (Stapleton vd., 2022; Uludağ, 2023). Araştırma bulgularında bir fikir birliğine varılamamasının sebebi araştırma grubunun sosyokültürel özelliklerinden kaynaklanabilir. Literatür araştırmasında Noreen ve Malik (2021) yaptığı çalışmada, psikolojik katılığın alt boyutu olan bilişsel birleşmenin cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bir başka çalışmada da psikolojik katılığın alt boyutları olan bilişsel birleşme ile deneyimsel kaçınmanın cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Dinis, Carvalho, Gouveia ve Estanqueiro, 2015).

Üniversite öğrencilerinde bilişsel kaygılar ile ruminasyon arasındaki ilişkide bilişsel birleşmenin açıklayıcı rolünü inceleyen bu çalışmada öğrencilerin bilişsel birleşme düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermediği ortaya konulmuştur (Anderberg, Baker, Kalantar ve Berghoff, 2024). Kanser yaşamış bireylerde hastalık bilişleri, bilişsel birleşme, kaçınma ve öz şefkat değişkenlerinin psikolojik sıkıntı ve yaşam kalitesi üzerindeki yordayıcı rolleri incelenen bu çalışmanın bulgularında bilişsel birleşme ve kaçınmanın katılımcıların cinsiyetine göre farklılaşmadığı saptanmıştır (Gillanders, Sinclair, MacLean ve Jardine, 2015). Obsesif-kompulsif bozukluk tanısı almış bireylerde bilişsel birleşme, deneyimsel kaçınma ve obsesif-kompulsif belirtiler arasındaki ilişkileri inceleyen bu çalışmada üç değişkenin de cinsiyet değişkenine göre anlamlı olarak farklılık göstermediği bulunmuştur (Xiong ve ark., 2021).

Araştırmanın bulguları ile aynı olmayan bulgulara da rastlanmıştır. Cheng ve arkadaşlarının (2022) tarafından yapılan çalışmada psikolojik katılığın alt boyutu olan deneyimsel kaçınmanın kadınlarda daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Romero-Moreno ve arkadaşları (2014) tarafından yürütülen çalışmanın bulgularında kadınlarda bilişsel birleşmenin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bir çalışmada erkek katılımcıların kaçınma alt boyutları anlamlı düzeyde yüksek olduğu açıklanmıştır (Wicksell ve ark., 2008). Üç ayrı çift grubunda duygu düzenleme süreçleri olan deneyimsel kaçınma, kendini eleştirme ve öz-şefkat ile başa çıkma tarzlarının duygusal kopma, kaçınma ve akılcı değerlendirme gruplar arasında farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Verilerin analizine bakıldığında, daha yüksek düzey deneyimsel kaçınmanın kadın katılımcılarda görüldüğü saptanmıştır (Cunha, Galhardo ve Pinto-Gouveia, 2016).

5.1.4. Umut Değişkeninin Romantik İlişki Yaşama Değişkenine İlişkin Farklılaşması

Bu araştırmada romantik ilişkisi olan katılımcıların romantik ilişkisi olmayan katılımcılara göre umut düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer bulgulara sahip olan çalışmada romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin umut düzeyleri romantik ilişkisi olmayanlara göre, anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (Akyol ve Işık, 2018). Bir diğer araştırmada 588 katılımcının umut düzeylerinin cinsiyet, romantik ilişki durumu, gelir seviyesi ve yaş gibi demografik değişkenlerle olan ilişkisini ortaya koymak ve aynı zamanda toplumsal cinsiyet rolleri algıları ile öznel iyi oluşun umut üzerindeki yordayıcı etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın sonucu, evli ve romantik ilişkisi olan bireylerin, romantik ilişkisi olmayan bireylere göre daha yüksek umut düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır (Saçar ve Zeren, 2024).

İran'ın Şiraz kentinde yaşayan bireylerin medeni durumlarının duygusal zeka, mutluluk, iyimserlik ve umut üzerindeki etkilerini inceleyen bu çalışmada elde edilen verilere bakıldığında, evli bireylerin, boşanmış, dul veya yeniden evlenmiş bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde umut'a sahip oldukları belirtilmiştir (Khodarahimi, 2015). Birincil karaciğer kanseri tanısı almış bireylerin umut düzeylerini inceleyen bu çalışmada evli olmayan hastaların umut düzeyleri, evli ve boşanmış hastalardan daha yüksek puan gösterdiği bulunmuştur (Sun, He ve Zhang, 2024). Araştırmalar incelendiğinde bu

araştırmanın bulguları ile aynı olmayan bulgulara da rastlanmıştır. Bjørnnes ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada, bekar ve evli katılımcıların umut düzeyleri karşılaştırıldığında çıkan sonuç, gruplar arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür.

5.1.5. Psikolojik Katılık Değişkeninin Romantik İlişki Yaşama Değişkenine İlişkin Farklılaşması

Bu çalışmada romantik ilişkisi olan bireylerin olmayan bireylere göre psikolojik katılıklarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde bu araştırma ile uyumlu olmayan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin bir çalışmada romantik ilişki yaşayan ve yaşamayan bireylerin psikolojik katılık düzeylerinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (Kabakcı & Traş, 2024). Benzer bir çalışmada psikolojik katılığın alt boyu olan deneyimsel kaçınmanın ilişki durumu olmayan bireylerde daha yüksek olduğu görülmüştür (Zamir ve ark., 2018). Başka bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve deneyimsel kaçınma stratejilerinin ilişki bağımlılığına etkileri araştırılmıştır. Araştırmanın sonucunda romantik ilişkisi olmayan bireylerin deneyimsel kaçınma düzeyleri, romantik ilişkisi olan katılımcılara kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur (Kim ve Park, 2024).

Benzer çalışmada deneyimsel kaçınmanın, askeri çiftler arasındaki ilişki uyumu, psikolojik saldırganlık ve fiziksel şiddet davranışları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışma sonucuna bakıldığında, daha yüksek deneyimsel kaçınma düzeylerinin partnerler arasında zayıf ilişki uyumu ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır (Reddy ve ark., 2011). Bir meta-analiz çalışmasında, psikolojik katılığın romantik ilişkilerde düşük ilişki tatmini, azalan duygusal destek ve artan çatışma ilişkili olduğu görülmüştür (Daks ve Rogge, 2020). Yetişkin bağlanma stili kaygılı kaçınan ile duygulanım düzenleme esnekliği arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada, kaçınan bağlanma da kişiler duygusal destekten uzaklaşırken, kaygılı bağlanma da esneklik düzeyleri azalmıştır (Mosannenzadeh ve ark., 2024). Bu bulgular, psikolojik katılığın romantik ilişki durumuna göre farklılık gösterebileceğinden söz edilmesine olanak tanımaktadır.

5.1.6. Yalnızlık Değişkeninin Romantik İlişki Yaşama Değişkenine İlişkin Farklılaşması

Bu çalışmada romantik ilişkisi olmayan bireylerin romantik ilişkisi olan bireylere

göre yalnızlık düzeyleri anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer bir çalışmada da romantik ilişkisi olmayan bireylerin olan bireylere göre yalnızlık düzeyleri anlamlı olarak düşüktür (Kaplan, 2022). Romantik ilişkilerin bireylerin sosyal bağlantılarını güçlendirdiği ve yalnızlık hissini azalttığı görülmektedir (Cacioppo & Patrick, 2008). Bir araştırmada romantik ilişkisi olup yan yana yaşamayan genç yetişkinlerin yalnızlık düzeylerinin romantik ilişkisi olup yan yana yaşayan genç bireylerin yalnızlık düzeylerine kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır (Chiao, Chen ve Yi, 2019). Örneklemini üniversite öğrencileri oluşturan bu çalışmanın bulgularına bakıldığında, romantik ilişkisi olmayan üniversite öğrencilerinin romantik ilişkisi olan üniversite öğrencilerine göre yalnızlık düzeyleri anlamlı derece daha yüksek bulunmuştur (Özdemir ve Tuncay, 2008).

Bireylerin romantik ilişkilerindeki doyumu ve doyumsuzluk düzeylerini değerlendirmek ve romantik ilişkiler bağlamında bireylerin yalnızlık düzeylerini belirleyen bu çalışma da bulgulara bakıldığında, romantik ilişki düzeyleri zayıf olan bireylerin yüksek düzeyde yalnızlık hissini yaşadıklarını bildirmişlerdir (Aziz, Chaudhary ve Ali, 2021). Yalnızlık ve empatinin romantik ilişki memnuniyeti ve phubbing üzerindeki etkilerini araştıran bu çalışmanın bulguları, bireyde düşük romantik ilişki memnuniyeti oldukça yalnızlık düzeyleri de arttığı görülmüştür (Zhan, Shrestha ve Zhong, 2022). Bir çalışmada romantik ilişki düzeyinde sadakatsız olan bireylerin ilişki memnuniyeti daha düşük olup, yüksek düzeyde yalnızlık hissettikleri bulunmuştur (Pereira, Taysi, Orcan ve Fincham, 2014). 227 ABD’li ve Koreli öğrenciden oluşan bu çalışmada, romantik ilişkisi olmayan ABD’li öğrencilerin romantik yalnızlık düzeyleri Koreli öğrencilerin romantik yalnızlık düzeyinden önemli ölçüde yüksek olduğu görülmüştür. Romantik ilişkisi olan öğrencilerin romantik yalnızlık düzeyleri daha düşük bulunmuştur (Seepersad, Choi ve Shin, 2008).

18-35 yaş 166 birey ve 35 yaş üstü 153 bireyden oluşan bu çalışmada yalnızlık ve reddedilme duyarlılığının romantik ilişkilerde tehdit duyarlılığı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışmanın bulguları, romantik ilişkisi olmayan bireylerin yalnızlık düzeyleri romantik ilişkisi olan bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır (Nowland, Talbot ve Qualter, 2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerini sağlık durumu ve psikolojik esneklik bağlamında incelemesi yapılmıştır. Çalışmaya 395 kadın ve 103 erkek olmak üzere 498 öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin analizine göre, COVID-19 sürecinde romantik ilişkisi sonlanan öğrencilerin ilişkisi devam eden öğrencilere göre daha

yüksek düzeyde duygusal yalnızlık yaşadıkları tespit edilmiştir (Akkaya ve Duy, 2024).

Ayrıca bu araştırmadan farklı sonuçlara da rastlanmıştır. Örneğin üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma da kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin romantik ilişki yaşama durumlarına göre yalnızlık algılarında anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır (Gülaçtı, 2020). Güney Afrika’da yapılan bir çalışmada 622 lisansüstü öğrencilerin romantik ilişkilerinde yalnızlık düzeylerini incelenmektedir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin romantik ilişki durumunun yalnızlık düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür (Lesch, Casper ve van der Watt, 2016).

5.1.7. Psikolojik Katılık ile Umut Arasında İlişkilerin Tartışılması

Bu araştırmada psikolojik katılık ile umut arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca umut psikolojik katılık değişkenini negatif olarak yordamaktadır. Literatürde bu araştırmanın sonuçlarıyla paralel çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin bir çalışmada psikolojik katılık ile umut arasında anlamlı negatif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca umut değişkeni psikolojik katılık üzerinde doğrudan anlamlı negatif etkisi olduğu görülmektedir (Wang ark., 2023). Yaşları 18 ile 68 arasında değişen 837 yetişkinin katıldığı bir araştırmada Mizaçsal Umut değişkeninin psikolojik katılık üzerinde doğrudan etkisi olduğu saptanmıştır (Kimya ark., 2024). Türkiye’de 352 lisans öğrencisi üzerinde yürütülen bir çalışmada psikolojik katılık ile umut arasında anlamlı negatif ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca Psikolojik katılık umut değişkeni üzerinde doğrudan anlamlı negatif etkisi olduğu görülmektedir (Sarıçalı ark., 2021). Bir araştırmada umut, psikolojik katılık ve ruhsal acı değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada elde edilen veriler, umudun psikolojik katılıkla, ruhsal acıyla ve ölüm takıntısıyla negatif düzeyde ilişki görülmüştür (Aktepe ve ark., 2025).

Bir başka çalışmada ise umutsuzluk ile psikolojik katılık arasında anlamlı pozitif ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca psikolojik katılık umutsuzluğun anlamlı bir yordayıcısıdır (Sarı ark., 2024). Ayrıca Türkiye’de yürütülen yaşları 18-59 arasında değişen depresyon deneyimine maruz kalmış 419 kişi üzerinde yürütülen bir başka çalışmada depresyona maruz kalmış bireylerin doğrudan veya dolaylı olarak daha umutlu olmamalarının onların daha az psikolojik katılık göstermelerini sağladığı rapor edilmiştir (Karaağaç ark., 2024). Bir çalışmada psikolojik katılık değişkeni iyimserlik değişkeninin doğrudan negatif ve kötümserlik değişkeninin ise doğrudan pozitif etkisi olduğu görülmektedir (Arslan ark., 2021).

Yapılan bir başka çalışmada, psikolojik esneklik, iklim değişikliği kaygısı, kaygı ve depresyon arasındaki ilişki anlamlı düzeyde negatif yönde olurken, psikolojik katılık ise bu üç değişkenle anlamlı düzeyde pozitif yönde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Feather ve Williams, 2022). Bir başka çalışmada ise, deneyimsel kaçınmanın katılımcıların umut düzeylerini anlamlı düzeyde negatif yönde etkilediği görülmüştür (Ferguson ve ark., 2017). Benzer bir çalışmada umudun deneyimsel kaçınmayla anlamlı düzeyde negatif ilişki bulunmuş olup umudun deneyimsel kaçınmayı önemli ölçüde azalttığı bulunmuştur (D'Souza, 2022). Yapılan bir başka çalışmada, bir grup Hristiyan üniversite öğrencisi üzerinde inanç olgunluğu, dini başa çıkma biçimleri, deneyimsel kaçınma ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın bulguları, deneyimsel kaçınma, olumsuz dini başa çıkma ile psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu görülmüştür (Knabb ve ark., 2014). Bir başka araştırmaya, yaşları 18 ile 39 arasında değişen ve kanser tedavisinden sonraki üç yıl içinde bulunan toplam 155 genç yetişkin hasta katılmıştır. Katılımcıların ortalama yaşı 32,89 olup, %87,7'si kadın, %8,4'ü Hispanik kökenli ve %22,6'sı ırksal azınlık grubuna dahildir. Çok değişkenli analizler sonucunda, sınıf üyeliklerinin bazı sosyodemografik özellikler ve kanser tedavisiyle ilişkili değişkenlerle anlamlı biçimde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, umut düzeyi ve psikolojik katılık, bu sınıflar arasında negatif yönde anlamlı bir farklar göstermiştir. Özellikle semptom yükü yüksek olan gruplarda umut düzeyinin daha düşük, psikolojik katılığın ise daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Berg ve ark., 2025).

5.1.8. Psikolojik Katılık İle Yalnızlık Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Bu araştırmada psikolojik katılık ile yalnızlık arasında anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca yalnızlık psikolojik katılık değişkenini doğrudan yordamaktadır. Benzer çalışmalarda da psikolojik katılık ile yalnızlık arasında pozitif anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Indra ve ark., 2021; Ortega-Jiménez ve ark., 2021; Peng ve ark., 2021). Bir çalışmada yalnızlığın psikolojik katılığın alt öğelerinden yaşantısal kaçınma üzerinde doğrudan etkisi olduğu saptanmıştır (Ortega-Jiménez ve ark., 2021). İspanya'da 12-19 yaş aralığındaki 232 bireyin katıldığı bir çalışmada daha yüksek yalnızlık seviyeleri gösteren bireylerin yalnızlık seviyeleri düşük olan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek psikolojik katılık puan ortalamalarına sahip oldukları saptanmıştır (Martín-Rodríguez ve ark., 2021).

Benzer bir çalışmada da psikolojik katılık yalnızlık değişkenini doğrudan anlamlı olarak yordamaktadır (Indra, Radyani, & Oriza, 2021) Bir başka çalışma da ise psikolojik katılığın yalnızlık üzerinde doğrudan anlamlı pozitif etki gösterdiği saptanmıştır (Indra, Radyani, & Oriza, 2021). Bir başka çalışmada ise psikolojik katılık öğelerinden deneyimsel kaçınmanın yalnızlık üzerinde doğrudan anlamlı pozitif etkilerinin olduğu saptanmıştır (Castro vd., 2021). Türkiye'deki uluslararası üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada bilişsel esneklik yalnızlık değişkenini anlamlı negatif düzeyde yordamaktadır (Yelpaze, 2021). Benzer çalışmalarda yalnızlık ile psikolojik esneklik arasında negatif anlamlı ilişki saptanmıştır (Kelly ve ark., 2022; Tilburg ve ark., 2024). 253 yaşlı bireyden oluşan bir çalışma, bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin yalnızlık düzeyini negatif yönde anlamlı bir ilişkiyi ortaya koymuştur (Dehghani ve ark., 2019). 202 öğrenciden oluşan bu çalışmada, gizli düzenleyici yapısal eşitlik modellemesi, çocukların psikolojik esnekliğinin; akran kabulü ile yalnızlık ve dayanıklılık ile yalnızlığı destekleyen kaynaklar arasındaki negatif ilişkiyi zayıflattığı ortaya koyulmuştur (Newman, 2022). 12-19 yaş arası 232 öğrenciden oluşan bu çalışma, yalnızlık ile psikolojik katılık veya deneyimsel kaçınma arasında pozitif yönlü bir ilişkiyi ortaya koymuştur. Yani, yalnızlık arttıkça psikolojik katılık ve deneyimsel kaçınma düzeyleri de artmaktadır (Martín-Rodríguez ve ark., 2021).

5.1.9. Umut ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Bu araştırmada umut ve yalnızlık arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca yalnızlık umudu yordamaktadır. Literatür bu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Örneğin 512 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada Umud ve yalnızlık arasında anlamlı negatif ilişkiler saptanmıştır ayrıca yalnızlık değişkeninin umut değişkeni üzerinde doğrudan anlamlı negatif etkisi bulunmaktadır (Akdeniz & Gültekin Ahçı, 2023). 1200 yetişkinin oluşturduğu bir çalışmada da yalnızlık umut arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca yalnızlık umut değişkenini anlamlı olarak yordamaktadır (Bareket-Bojmel ve ark., 2021). 489 Macar üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada da yalnızlığın umut üzerinde doğrudan anlamlı negatif etkisi olduğu saptanmıştır (Feldman ve ark., 2018). Çocuklarını kaybetmiş ebeveynler üzerinde yapılan bir çalışmada da yalnızlık değişkeninin umut üzerinde doğrudan negatif anlamlı etkisi olduğu görülmektedir (Einav & Margalit, 2020).

Çinli yetişkin yaşlı bireyler üzerinde yürütülen bir çalışmada da yalnızlık ve umut arasında anlamlı negatif ilişki saptanmıştır (Zhang ve ark., 2023). 318 yetişkinden

katılımcının katıldığı bir çalışmada yalnızlık ve umut anlamlı negatif ilişki saptanmıştır (Muyan ve ark., 2016). 498 yetişkin katılımcının katıldığı bir çalışmada umut ve yalnızlık arasında negatif anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ayrıca umut değişkeninin yalnızlık üzerinde doğrudan anlamlı olarak etkisi bulunmaktadır (Icekson ve ark., 2021). Meme kanseri tanısı olan 100 yetişkin üzerinde ve 150 kardiyak yoğun bakım hastası üzerinde başka çalışmalarda da umut ve yalnızlık arasında negatif anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Taei ve ark., 2015; Yildirim ve ark., 2024). Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada siber zorbalık mağduriyeti ile yalnızlık arasındaki ilişki, umut duygusunun daha yüksek ilişki, umut daha düşük umut duygusu seviyelerinde daha güçlü hale geldiği saptanmıştır (Wu ve ark., 2024). Benzer çalışmalarda yalnızlık ve umutsuzluk arasında anlamlı pozitif ilişkiler saptanmıştır (Altınsoy & Özyer, 2018; Dobos ve ark., 2024).

386 kadın üniversite öğrencisi üzerine yürütülen bu çalışmada, umut ile yalnızlık arasında anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkiler olduğu görülmüştür (Akyıl, Oral, Beste ve Çakır, 2025). Yapılan bir diğer çalışmada yalnızlık ile umut arasında anlamlı negatif yönde ilişki bulunmuştur (Demirli, 2012). Macaristan'da öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada yalnızlık ile umut arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır (Chang ve ark., 2019). Başka bir çalışmada, üniversite öğrencilerinde anlamlı yaşam algısı ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide umut ve yalnızlık değişkenlerinin aracılık etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada yalnızlık ile umut, anlamlı yaşam ve dayanıklılık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur (Batmaz, Doğrusever ve Türk, 2021). Bir araştırmada umudun, öğrenme güçlüğüne sahip bireylerin yaşadığı yalnızlık ve akademik yeterlilik algısı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür (Feldman, Davidson, Ben-Naim ve Maza, 2016).

5.1.10. Aracı Rolünün Tartışılması

Bu araştırmada yalnızlık değişkeninin psikolojik katılım ile umut arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynadığı belirlenmiştir. Literatür bu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Örneğin yaşları 18-29 arasında değişen 230 yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmada psikolojik katılım ile yalnızlık arasında ilişki de umudun aracı rolü olduğu saptanmıştır (Sevinawati & Oriza, 2023). Sosyal destek ile psikolojik katılım arasında umudun aracı rolünün incelendiği bir çalışmada umudun sosyal destek ile psikolojik katılım arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu saptanmıştır (Wang ve ark., 2023). Umudun yalnızlıkla başa çıkmada ve psikolojik sağlığı geliştirmede önemli bir rol oynayabilir (Levi ve ark.,

2018). Bir çalışmada özellik minnettarlığı ile yalnızlık arasındaki ilişki psikolojik esneklik tarafından tamamen aracılık rolü olduğu rapor edilmiştir (Frinking ve ark., 2020). Bir başka çalışmada yalnızlığın, algılanan sosyal destek ile umut arasındaki ilişkiye aracılık ettiği saptanmıştır (Bareket-Bojmel ve ark., 2021).

512 Türk genç yetişkinden oluşan bu çalışmada, yalnızlık düzeyinin psikolojik uyum sorunlarını anlamlı düzeyde pozitif yönde yordadığını ve bu ilişkide umut değişkeninin kısmi aracılık rolü olduğu görülmüştür. Öte yandan psikolojik esnekliğin, yalnızlık ve umut arasındaki ilişkide düzenleyici rolünün olduğu tespit edilmiştir (Akdeniz ve Ahçı, 2023). Ekvador'da 11 üniversiteden 902 profesörün katılım sağladığı bu çalışmada, katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin yalnızlık ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiye anlamlı biçimde aracılık ettiği ortaya koyulmuştur (Ortega-Jiménez ve ark., 2021). Başka bir çalışmada yaşlı bireylerde deneyimsel kaçınma ve psikolojik sermaye ile yalnızlık hissi arasındaki ilişkiye yaşam anlamının aracılık ettiği doğrulanmıştır (Amini ve ark., 2019). 18-58 yaş arası bireyleri kapsayan bir araştırma, yalnızlık ve deneyimsel kaçınma ile birlikte ele alındığında psikolojik semptomların açıklanmasında deneyimsel kaçınmanın tek başına olduğundan daha güçlü bir etkiyi ortaya koymaktadır (Maitland, 2020).

498 katılımcıdan oluşan bu çalışmada, bireylerin yaşadığı öğrenme güçlükleri, öz-yeterlilik ve yalnızlık ile proaktif başa çıkma becerileri ve umudun olası aracılık rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, öğrenme güçlükleri, öz-yeterlilik ve yalnızlık ile proaktif başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkilerde anlamlı bir aracılık işlevi görülmüştür (İcekson ve ark., 2021). Yaşları 18 ile 83 arasında değişen 340 katılımcı üzerine yapılan bir çalışmada, psikolojik esnekliğin, yalnızlık ile depresyon arasındaki ilişki üzerinde düzenleyici bir etkisi bulunmuş; ancak yalnızlık ile anksiyete, stres ya da iyi oluş arasındaki ilişkilerde bu tür bir etkiye rastlanmamıştır (Tilburg ve ark., 2024). 837 Türk genç yetişkini kapsayan bir araştırma, psikolojik esnekliğin, umut eğilimi ve psikolojik sıkıntı arasında bir aracı olduğunu ortaya çıkarmıştır (Kimya ve ark., 2024).

5.2. SONUÇ

Yalnızlık ve psikolojik katılık arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelendiği bu araştırma kapsamında elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

- Psikolojik katılık, umut ve yalnızlık değişkenlerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.
- Romantik ilişkisi olan bireylerde psikolojik katılık düzeyi, romantik ilişkisi olmayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşüktür.
- Romantik ilişkisi olan bireylerde umut düzeyi, romantik ilişkisi olmayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir.
- Romantik ilişkisi olan bireylerde yalnızlık düzeyi, romantik ilişkisi olmayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşüktür.
- Psikolojik katılık ile umut arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Psikolojik katılık ile yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Umut ile yalnızlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- Yalnızlığın psikolojik katılık üzerindeki etkisinde umudun anlamlı bir aracı rolü olduğu belirlenmiştir.
- Yalnızlığın umut üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur.
- Umudun psikolojik katılık üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur.
- Yalnızlığın psikolojik katılık üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur.
- Yalnızlığın psikolojik katılık üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur.

5.3. ÖNERİLER

Yalnızlık ve psikolojik katılık arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü inceleyen araştırma kapsamında elde edilen bulgular doğrultusunda geliştirilen öneriler aşağıda sunulmuştur.

- Bu araştırma kesitsel olarak yürütülmüştür. Psikolojik katılığın, umut ve yalnızlık arasındaki ilişkinin zaman içindeki değişimini anlamak için uzun vadeli boylamsal çalışmalar yapılabilir.
- Psikolojik katılığın bireylerin yalnızlık algıları ve umut düzeyleri üzerindeki etkilerini derinlemesine anlamak için derinlemesine görüşmeler ve fenomenolojik çalışmalar yapılabilir.
- Psikolojik katılığın yalnızlık ve umut üzerindeki etkilerini azaltmaya yönelik psikososyal müdahaleler tasarlanarak, deneysel çalışmalarla etkinlikleri test edilebilir.

KAYNAKÇA

- Adamczyk, K. (2016). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Psychology*, 35(4), 674-689. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7>
- Ahn, M. H., Suh, S., & Chung, S. (2024). A multiple mediator model of depression, dysfunctional beliefs about sleep, and sleep effort in the relationship between psychological inflexibility and insomnia in shift working nurses. *Psychiatric Quarterly*, 95, 657-667. <https://doi.org/10.1007/s11126-024-10097-4>
- Akbaş, M., & Kumcağız, H. (2024). Yaşlı bireylerde umut düzeyinin çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 24(64), 447-464.
- Akdeniz, S., & Gültekin Ahçı, Z. (2023). The role of cognitive flexibility and hope in the relationship between loneliness and psychological adjustment: a moderated mediation model. *Educational and Developmental Psychologist*, 40(1), 74-85. <https://doi.org/10.1080/20590776.2022.2050460>
- Akdere, B. (2022). *Dijital ebeveynlik farkındalığının yordayıcıları olarak psikolojik katılık, ebeveyn öz yeterliği, kişilerarası ilişki tarzı ve akıllı telefon bağımlılığı*. (Tez No. 778932) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Akgül, H. (2020). Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin (SELSA-S) Türk kültürüne uyarlaması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 54-69.
- Akkaya, M., & Duy, B. (2024). Wellness and psychological flexibility as predictors of loneliness in university students during COVID-19 pandemic. *Cukurova University Faculty of Education Journal* 53(2), 755-785. <http://dx.doi.org/10.14812/cuefd.1357651>
- Aksu, H. S., Kaya, A. (2025). Meet nature, flight loneliness: The power of nature-based recreation on loneliness. *Conference Paper*, 350-351 <https://www.researchgate.net/publication/387996918>
- Aktepe, M. (2016). *Bipolar bozukluk hastalarında psikolojik esneklik*. (Tez No. 427147) [Tıpta Uzmanlık, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Aktepe, Z. G., Deniz, M. E., Erişen, Y., Birni, G., Saticı, B., & Kaya, Y. (2025). Hope and

- death obsession after the Maras earthquake: Psychological inflexibility and psychache as serial mediators. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 121, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.ijdrr.2025.105416>
- Akyıl, Y., Oral, T., Erdinç, B., & Çakır, H. Y. (2025). Predictors of loneliness: Meaning in life, psychological resilience and hope. *EKEV Akademi Dergisi*, 1-11. <http://dx.doi.org/10.17753/sosekev.1560270>
- Alarcon, G. M., Bowling, N. A., & Khazon, S. (2013). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality and individual differences*, 54(7), 821-827. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.004>
- Alfalah, A. A., & Alganem, S. A. (2020). The impact of construal level on happiness, hope, optimism, life satisfaction, and love of life: A longitudinal and experimental study. *Australian Journal of Psychology*, 72(4), 359-367. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12297>
- Altınsoy, F., & Karakaya Özyer, K. (2019). Liseli ergenlerde okula aidiyet duygusu: Umutsuzluk ve yalnızlık ile ilişkileri. *İlköğretim Online*, 17(3). <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.466429>
- Amini, S., Dehghani Cham, A. K. R. A. M., Salehi, A., & Soltanı Zadeh, M. O. H. A. M. M. A. D. (2019). The role of experiential avoidance and psychological capitals in predicting feeling loneliness by mediating meaning in life in the elderly. *Journal of Psychological Science*, 18(74), 223-234.
- Anderberg, J. L., Baker, L. D., Kalantar, E. A., & Berghoff, C. R. (2024). Cognitive fusion accounts for the relation of anxiety sensitivity cognitive concerns and rumination. *Current Psychology*, 43, 4475-4481. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04674-2>
- Arbinaga, F., Mendoza-Sierra, M. I., & Fernández-Acosta, G. (2025). Sleep characteristics in dance students are related to psychological inflexibility. *Journal of Dance Medicine & Science*, 29(1), 3-12. <https://doi.org/10.1177/1089313X241263651>
- Arıcı, T., Büyüksivaslıoğlu, N. M., & Akberov, İ. (2019). Yapısal eşitlik modeli ile hastanelerde umut ve iş doyumunun çalışan performansına etkisinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 46-54.
- Arjona, R. (2013). A time to sing and a time to dance: Activating hope and wisdom. *Pastoral Psychology*, 62, 781-790. <https://doi.org/10.1007/s11089-012-0484-6>
- Armstrong, L. (2013). *Acceptance and Commitment Therapy for Incarcerated Males: A Retrospective Study*. (Doctoral Dissertation, The Chicago School of Professional Psychology). 1-121.

- Arslan, G., Yıldırım, M., Tanhan, A., Buluş, M., & Allen, K. A. (2021). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *19*, 2423-2439. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00337-6>
- Arslan, G., Yıldırım, M., Tanhan, A., Buluş, M., & Allen, K-A. (2021). Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus Stress Measure. *International journal of mental health and addiction*, *19*, 2423-2439.
- Aydın, R. Ş. (2024). *Beliren yetişkinlerde gelişen zihniyet ile psikolojik katılık ve bilişsel esneklik ilişkisi*. (Tez No. 873141) [Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi) YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Aydoğdu, U., & Karataş, Z. (2025). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik esneklik ve psikolojik katılıkları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (74), 262-282. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.1554997>
- Aziz, S., Chaudhary, A., & Ali, N. (2021). To study the relationship satisfaction and degree of loneliness in romantic relationships. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*, *15*(4), 109-119. <http://dx.doi.org/10.37506/ijpot.v15i4.16511>
- Bareket-Bojmel, L., Shahar, G., Abu-Kaf, S., & Margalit, M. (2021). Perceived social support, loneliness, and hope during the COVID-19 pandemic: Testing a mediating model in the UK, USA, and Israel. *British journal of clinical psychology*, *60*(2), 133-148.
- Bareket-Bojmel, L., Shahar, G., Abu-Kaf, S., & Margalit, M. (2021). Perceived social support, loneliness, and hope during the COVID-19 pandemic: Testing a mediating model in the UK, USA, and Israel. *British Journal of Clinical Psychology*, *60*(2), 133-148. <https://doi.org/10.1111/bjc.12285>
- Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., McHugh, L., & Hayes, S. C. (2004). Relational frame theory: Some implications for understanding and treating human psychopathology. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, *4*(2), 355-375.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness.

Personality and individual differences, 169, 110066.

- Batmaz, H., Doğrusever, C., & Türk, N. (2021). The mediating role of hope and loneliness in the relationship between meaningful life and psychological resilience in the Covid-19 pandemic during. *Journal of Social Sciences of Mus Alparslan University*, 9(5), 1403-1420. <http://dx.doi.org/10.18506/anemon.895199>
- Berg, C. J., Schubel, L. C., McCreedy, D. M., Shajan, S., Bhanot, P., Dopke, C., Howlader, A., Hinds, P, S., Levine, J., Lyon, M, E., Chalasani, P., & Arem, H. (2025). Profiles of quality of life among US young adult cancer survivors and their associations with potential psychosocial intervention targets of hope and psychological flexibility. *Quality of Life Research*, 1-12. <https://doi.org/10.1007/s11136-025-04010-0>
- Berman, M. I., Boutelle, K. N., & Crow, S. J. (2009). A case series investigating acceptance and commitment therapy as a treatment for previously treated, unremitted patients with anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 17(6), 426-434. <https://doi.org/10.1002/erv.962>
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., Wiltink, J., Wild, P.S., Minzel, T., Lackner, K. J., & Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17, 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>
- Biglan, A. (2004). Contextualism and the development of effective prevention practices. *Prevention Science*, 5(1), 15-21.
- Bilge Baltacı, U., & Traş, Z. (2022). Examination of the Predictor Role of Impulsiveness and Avoidance in Internet Addiction with Mixed Methods. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 9(2). <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2022.21101>
- Bjørnnes, A. K., Parry, M., Lie, I., Falk, R., Leegaard, M., & Rustøen, T. (2018). The association between hope, marital status, depression and persistent pain in men and women following cardiac surgery. *BMC Women's Health*, 18(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12905-017-0501-0>
- Bloch, E., Plaice, N., Plaice, S., & Knight, P. (1986). *The principle of hope*. 3, 1954-1959. Cambridge, MA: Mit Press.
- Bloeser, C., & Stahl, T. (2017). Hope.
- Bloeser, C., & Stahl, T. (2017). Hope. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*.
- Bluett, E. J., Homan, K. J., Morrison, K. L., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2014). Acceptance and commitment therapy for anxiety and OCD spectrum disorders: An

- empirical review. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(6), 612-624.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.06.008>
- Bodenlos, J. S., Hawes, E. S., Burstein, S. M., & Arroyo, K. M. (2020). Association of cognitive fusion with domains of health. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 9-15. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.001>
- Bolderston, H. (2013). *Acceptance and commitment therapy: Cognitive fusion and personality functioning* (Doctoral Dissertation, University of Southampton). 1-341.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy* 42(4), 676-688.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Bonilla-Sierra, P., Manrique-G, A., Hidalgo-Andrade, P., & Ruisoto, P. (2021). Psychological inflexibility and loneliness mediate the impact of stress on anxiety and depression symptoms in healthcare students and early-career professionals during COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-9.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.729171>
- Booker, J. A., Dunsmore, J. C., & Fivush, R. (2021) Adjustment factors of attachment, hope, and motivation in emerging adult well-being. *Journal of Happiness Studies*, 22, 3259-3284. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00366-5>
- Boykin, D. M., Himmerich, S. J., Pinciotti, C. M., Miller, L. M., Miron, L. R., & Orcutt, H. K. (2018). Barriers to self-compassion for female survivors of childhood maltreatment: The roles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. *Child Abuse & Neglect*, 76, 216-224. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.11.003>
- Braun-Lewensohn, O., Abu-Kaf, S., & Kalagy, T. (2021). Hope and resilience during a pandemic among three cultural groups in Israel: the second wave of Covid-19. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.637349>
- Brereton, A., & McGlinchey, E. (2020). Self-harm, emotion regulation, and experiential avoidance: A systematic review. *Archives of suicide research*, 24(sup1), 1-24.

<https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1563575>

- Brouwer, D., Meijer, R. R., Weekers, A. M., & Baneke, J. J. (2008). On the dimensionality of the Dispositional Hope Scale. *Psychological Assessment, 20*(3), 310. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1040-3590.20.3.310>
- Bryce, C. I., Alexander, B. L., Fraser, A. M., & Fabes, R. A. (2020). Dimensions of hope in adolescence: Relations to academic functioning and well-being. *Psychology in the Schools, 57*(2), 171-190. <https://doi.org/10.1002/pits.22311>
- Bugajska, A. (2024). Hoping beyond the human: A philosophy of hope in the digital age. In *Forum Philosophicum 29*(2). 1-20. <https://doi.org/10.35765/forphil.2024.2902.07>
- Butryn, M. L., Forman, E., Hoffman, K., Shaw, J., & Juarascio, A. (2011). A pilot study of acceptance and commitment therapy for promotion of physical activity. *Journal of Physical Activity and Health, 8*(4), 516-522.
- Büyüköksüz, E., & Kayaalp-Pehlivan, R. (2025). Psychological inflexibility, mindfulness, emotion regulation, self-compassion, and anxiety in adults: A serial mediation model. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(1), 107-134. <https://doi.org/10.21666/muefd.1643883>
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. WW Norton & Company.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago health, aging, and social relations study. *Psychology and Aging, 25*(2), 453-463, <https://doi.org/10.1037/a0017216>
- Capel, L. K., Bowers, E. M., Mercedes, G. W., Petersen, J. M., Muñoz, K., & Twohig, M. P. (2025). Utility of and preliminary psychometric reliability and validity of a measure of psychological inflexibility for misophonia. *Journal of Contextual Behavioral Science, 36*, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2025.100896>
- Carbone, E., Lenti, G., Sella, E., Moè, A., & Borella, E. (2024). Emotion regulation, hope, and optimism during the third wave of the COVID-19 pandemic: The role of age and personality. *Plos One, 19*(1), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296205>
- Carreno, D. F., Eisenbeck, N., Greville, J., & Wong, P. T. (2023). Cross-cultural psychometric analysis of the mature happiness scale-revised: mature happiness, psychological inflexibility, and the PERMA model. *Journal of Happiness Studies, 24*(3), 1075-1099. <https://doi.org/10.1007/s10902-023-00633-7>
- Carretta, C. M., Ridner, S. H., & Dietrich, M. S. (2014). Hope, hopelessness, and anxiety: A

- pilot instrument comparison study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(4), 230-234.
<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2014.05.005>
- Castro, J., Pereira, J., & Ferreira, C. (2021). How do ACT core processes underlie loneliness and psychological health? A study among people with and without physical chronic disease. *Clinical Psychologist*, 25(3), 329-338.
- Cellatoğlu, C. (2023). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcıları olarak sosyal ilgi, umut ve yaşamda anlam*. (Tez No. 803090) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Chadwick, A. E. (2015). Toward a theory of persuasive hope: Effects of cognitive appraisals, hope appeals, and hope in the context of climate change. *Health communication*, 30(6), 598-611. <https://doi.org/10.1080/10410236.2014.916777>
- Chang, E. C., Chang, O. D., Martos, T., Sallay, V., Zettler, İ., Steca, P., D'Addario, M., Boniwell, İ., Pop, A., Tarragona, M., Slemp, G. R., Shin, J., de la Fuente, A., Cardeñoso, O. (2019). The positive role of hope on the relationship between loneliness and unhappy conditions in Hungarian young adults: How pathways thinking matters! *The Journal of Positive Psychology*, 14(6), 724-733. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1545042>
- Châtel, B. D. L., Quax, R., Peeters, G., Corten, R., Rikkert, M. G. M. O., & Vasconcelos, V. V. Homophily and social influence as mechanisms of loneliness clustering in social networks. *Scientific Reports*, 15, 1-13. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-99057-x>
- Cheavens, J. S., & Ritschel, L. A. (2014). Hope theory. *Handbook of Positive Emotions*, 396-410.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, 77, 61-78. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5553-0>
- Cheng, H., Hu, W., Luo, S., Feng, X., Chen, Z., Yu, X., Li, H., Feng, X., Chen, W., & Guo, V. Y. (2025). Pathways linking loneliness and depressive symptoms among Chinese adolescents: the mediating role of sleep disturbance. *Journal of Affective Disorders*, 370, 235-240. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.11.006>
- Cheng, Q., Shi, C., Yan, C., Ren, Z., Chan, S. H-W., Xiong, S., Zhang, T., & Zheng, H. (2022). Sequential multiple mediation of cognitive fusion and experiential avoidance in the relationship between rumination and social anxiety among Chinese adolescents. *Anxiety, Stress, & Coping*, 35(3), 354-364. <https://doi.org/10.1080/10615806.2021.1955864>

- Chiao, C., Chen, Y. H., & Yi, C. C. (2019). Loneliness in young adulthood: Its intersecting forms and its association with psychological well-being and family characteristics in Northern Taiwan. *PloS One*, *14*(5), 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217777>
- Chiesi, F., Vizza, D., Valente, M., Bruno, R., Lau, C., Campagna, M. R., Lo Iacono, M., & Bruno, F. (2022). Positive personal resources and psychological distress during the COVID-19 pandemic: resilience, optimism, hope, courage, trait mindfulness, and self-efficacy in breast cancer patients and survivors. *Supportive Care in Cancer*, *30*(8), 7005-7014. <https://doi.org/10.1007/s00520-022-07123-1>
- China, C., Hansen, L. B., Gillanders, D. T., & Benninghoven, D. (2018). Concept and validation of the German version of the Cognitive Fusion Questionnaire (CFQ-D). *Journal of Contextual Behavioral Science*, *9*, 30-35. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.06.003>
- Chopan, A. M. (2025). When hope visits a cancer ward: A literary exploration on the role of hope in cancer treatment through medical humanities. *Literary Enigma*, *1* (3), 55-66.
- Christiansen, J., Qualter, P., Friis, K., Pedersen, S. S., Lund, R., Andersen, C. M., Bekker-Jeppesen, M., & Lasgaard, M. (2021). Associations of loneliness and social isolation with physical and mental health among adolescents and young adults. *Perspectives in Public Health*, *141*(4), 226-236. <https://doi.org/10.1177/17579139211016077>
- Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsel, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. In Ruth Baer's (Ed), *Assessing mindfulness and acceptance: Illuminating the processes of change*, 51-76. New Harbinger Publications
- Coelho, G. L. D. H., Fonseca, P. N. D., Gouveia, V. V., Wolf, L. J., & Vilar, R. (2018). De Jong Gierveld Loneliness Scale - Short Version: Validation for the Brazilian Context. *Psychological Evaluation*, *28*, 1-9. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e2805>
- Cohen-Chen, S., Halperin, E., Crisp, R. J., & Gross, J. J. (2014). Hope in the Middle East: Malleability beliefs, hope, and the willingness to compromise for peace. *Social Psychological and Personality Science*, *5*(1), 67-75. <https://doi.org/10.1177/1948550613484499>
- Colla, R., Williams, P., Oades, L. G., & Camacho-Morles, J. (2022). "A new hope" for positive psychology: a dynamic systems reconceptualization of hope theory. *Frontiers in psychology*, *13*, 1-15, 809053.

- <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809053>
- Coşan, D. (2014). An evaluation of loneliness. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 1(1), 103-110. <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2014.05.13>
- Coto-Lesmes, R., Fernández-Rodríguez, C., & González-Fernández, S. (2020). Acceptance and Commitment Therapy in group format for anxiety and depression. A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 263, 107-120. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.154>
- Counted, V., Long, K. N., Cowden, R. G., Witvliet, C. V., Gibson, C., Cortright, A., Walsh, J., Pursell, E., Garzon, F., Hathaway, W., Johnson, B. R., & VanderWeele, T. J. (2025). Seeds of Hope: Cross-National Analysis of Childhood Predictors of Hope in 22 Countries. *Applied Research in Quality of Life*, 1-27. <https://doi.org/10.1007/s11482-025-10450-0>
- Coyne, L. W., & Wilson, K. G. (2004). The role of cognitive fusion in impaired parenting: An RFT analysis. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4(3), 469-486.
- Cömert, M. (2024). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılık ve merkezileştirme düzeylerinin utanç ve suçluluk düzeyi üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi*. (Tez No. 879889) [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Crabtree, M. A., Hale, W. J., Meyer, E. C., Kimbrel, N. A., DeBeer, B. B., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2021). Dynamics of risk: Recent changes in psychological inflexibility precede subsequent changes in returning US veterans' posttraumatic stress. *Journal of Clinical Psychology*, 77(11), 2507-2528. <https://doi.org/10.1002/jclp.23244>
- Creasy, K. (2025). Loneliness and Ressentiment. *Journal of the American Philosophical Association*. 1-19. <https://doi.org/10.1017/apa.2025.9>
- Cunha, M., Galhardo, A., & Pinto-Gouveia, J. (2016). Experiential avoidance, self-compassion, self-judgment and coping styles in infertility. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 10, 41-47. <https://doi.org/10.1016/j.srhc.2016.04.001>
- Çalışkan, S., & Dilmaç, B. (2021). Ergenlerin sahip olduğu gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 131-143. <http://doi.org/10.51119/ereegf.202216>
- Çıvgın, U., & Dirik, G. (2023). Yazılı Duygusal Dışavurum Paradigmasının Meme Kanseri

- Olan Kişilerin Depresyon, Anksiyete ve Psikolojik Katılık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 38(92), 36-53. <https://doi.org/10.31828/turkpsikoloji.1349388>
- Çill, E., Kesler, A., Akpınar, M., & Rahmani, N. (2025). The relationship between anxiety, loneliness, and emotional intelligence among university students. *African Journal of Biological Sciences*, 6(6), 6739-6748. <https://doi.org/10.48047/AFJBS.6.6.2024.6740-6748>
- Çimen, M. B., & Aslan, S. (2023). Kadınlarda boşanmaya uyum, sosyal destek ve yalnızlık algısı arasındaki ilişkiler. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 6(2), 152-174. <https://doi.org/10.54186/arhuss.1353632>
- Daks, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Examining the correlates of psychological flexibility in romantic relationship and family dynamics: A meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214-238. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.010>
- Daks, J. S., Peltz, J. S., & Rogge, R. D. (2020). Psychological flexibility and inflexibility as sources of resiliency and risk during a pandemic: Modeling the cascade of COVID-19 stress on family systems with a contextual behavioral science lens. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 16-27. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.003>
- de Jong Gierveld, J. D. (1989). Personal relationships, social support, and loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(2), 197– 221. <https://doi.org/10.1177/026540758900600204>
- DeCuir-Gunby, J. T., Allen, E. M., & Boone, J. K. (2020). Examining pre-service teachers' color-blind racial ideology, emotion regulation, and inflexibility with stigmatizing thoughts about race. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 1-11. 101836. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101836>
- Dehghani, A., Amini, S., Soltanizadeh, M., & Salehi, A. (2019). The Role of psychological capital and psychological flexibility in predicting loneliness in elderly. *Psychology*, 5(1), 77-88.
- Demirbaş, B., & Haşit, G. (2016). İş yerinde yalnızlık ve işten ayrılma niyetine etkisi: Akademisyenler üzerine bir uygulama. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 137-158.
- Demirbaş, B., & Haşit, G. (2016). İş yerinde yalnızlık ve işten ayrılma niyetine etkisi: Akademisyenler üzerine bir uygulama. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 137-158.

- Demirli, A. (2012). Algılanan anababa tutumları, bağlanma boyutları, yalnızlık ve umudun yapısal ilişkileri. *Maltepe Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 100-115.
- Demirtaş, A. S., Baytemir, K., & Güllü, A. (2018). Pedagojik formasyon öğrencilerinde umut ve mental iyi oluş: Yapılandırmacı düşünmenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 317-331. <http://dx.doi.org/10.17860/mersinefd.304070>
- Den Ouden, L., Tiego, J., Lee, R. S., Albertella, L., Greenwood, L. M., Fontenelle, L., Yücel, M., & Segrave, R. (2020). The role of experiential avoidance in transdiagnostic compulsive behavior: a structural model analysis. *Addictive Behaviors*, 108, 106464. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106464>
- Deng, Z., Yang, R., Li, N., Wei, X., & Li, Y. (2025). Hope therapy brings hope: an empirical study of a curriculum intervention to enhance school adaptation of Chinese high school freshmen. *Frontiers in Psychology*, 16, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1555364>
- Dindo, L., Brandt, C. P., & Fiedorowicz, J. G. (2019). Cross-sectional relations between psychological inflexibility and symptoms of depression and anxiety among adults reporting migraines or risk factors for cardiovascular disease. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.06.001>
- Dinis, A., Carvalho, S., Gouveia, J. P., & Estanqueiro, C. (2015). Shame memories and depression symptoms: The role of cognitive fusion and experiential avoidance. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 15(1), 63-86.
- Dobos, B., Mellor, D., & Piko, B. F. (2024). Exploring fear of happiness among university students: The role of perfectionism, academic burnout, loneliness, and hopelessness. *Scandinavian journal of psychology*, 65(3), 559-567.
- Doğan, M. N., Kıyak, S., Traş, Z., Avşaroğlu, S. (2025). Genç yetişkinlerde kariyer stresi, psikolojik katılık ve ruminasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 73-92. <https://doi.org/10.51119/ereegf.2025.122>
- Doğan, S., & Başer, M. (2021). Yaşlılarda yalnızlık: Bir saha araştırması. *Journal of Health Sciences and Management*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.29228/JOHESAM.43>
- Doğan, T., Çötök, N. A., & Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.
- Doğan, T., Çötök, N. A., & Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish

- Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.
- Doğan, U., & Karakaş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71. <http://dx.doi.org/10.19126/suje.40198>
- Donati, M. A., Berrocal, C., Bernini, O., Gori, C., & Primi, C. (2021). Measuring cognitive fusion through the Cognitive Fusion Questionnaire-7: Measurement invariance across non-clinical and clinical psychological samples. *PLOS ONE*, 16(2), 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246434>
- D'Souza, J. M. (2022). *The effects of hope on anxiety and subjective well-being as mediated by cognitive reappraisal and experiential avoidance in a community sample exposed to Hurricane Harvey*. (Doctoral thesis).
- Duman, D., Dal, N., Aksakallı, A. T., & Kaya, M. D. (2024). Üniversite öğrencilerinde iklim değişikliği anksiyetesi: Umut ve psikolojik sağlamlığın yordayıcı rolü. *Journal of Psychometric Research*, 2(2), 31-39. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13865397>
- Durğun, A., & Taylan, H. H. (2023). Sağlıklı aile, algılanan stres ve umut üzerine bir araştırma: Seben İzzet Baysal Meslek Yüksekokulu örneği. *Sosyal Sağlık Dergisi*, 3(1), 24-48.
- Edwards, D. J., McEntegart, C., & Barnes-Holmes, Y. (2022). A functional contextual account of background knowledge in categorization: Implications for artificial general intelligence and cognitive accounts of general knowledge. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-34. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.745306>
- Egaña-Marcos, E., Collantes, E., Diez-Solinska, A., & Azkona, G. (2025). The influence of loneliness, social support and income on mental well-being. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(5), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15050070>
- Einav, M., & Margalit, M. (2020). Hope, loneliness and sense of coherence among bereaved parents. *International journal of environmental research and public health*, 17(8), 2797.
- Eisenbeck, N., Carreno, D. F., & Uclés-Juárez, R. (2019). From psychological distress to academic procrastination: Exploring the role of psychological inflexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 103-108. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.07.007>
- Eldeleklioğlu, J. (2008). Gender, Romantic Relationships, Internet Use, Perceived Social

- Support and Social Skills as the Predictors of Loneliness. *Eurasian Journal of Educational Research*, (33), 1-127.
- Eryücel, Ö. Ü. S. (2024). Koruma altındaki çocuklara yönelik dini manevi rehberlik uygulamaları ile umut ve psikolojik sağlamlık ilişkisi. *The Journal of Academic Social Science*, 80(80), 367-385.
- Esbit, S., Kaim, A., Kimhi, S., Bankauskaite, D., Baran, M., Baran, T., Cosciug, A., Eshel, Y., Dumbadze, S., Gabashvili, M., Jigla, G., Kaniasty, K., Koubova, A., Maricano, H., Matkeviciene, R., Maticescu, M., Nazarov, M., Teperik, D., Kochiashvili, N., & Adini, B. (2025). Hope and distress: A cross-country study Amid the Russian-Ukrainian War. *Stress and Health*, 41, 1-14. <https://doi.org/10.1002/smi.70033>
- Esteve, R., Ramírez-Maestre, C., & López-Martínez, A. E. (2012). Experiential avoidance and anxiety sensitivity as dispositional variables and their relationship to the adjustment to chronic pain. *European Journal of Pain*, 16(5), 718-726. <https://doi.org/10.1002/j.1532-2149.2011.00035.x>
- Evans, S., Olive, L., Dober, M., Knowles, S., Fuller-Tyszkiewicz, M., Gibson, P., Raven, L., Geary, R., McCombie, A., van Niekerk, L., Chesterman, S., Romano, D., & Mikočka-Walus, A. (2022). Acceptance commitment therapy (ACT) for psychological distress associated with inflammatory bowel disease (IBD): protocol for a feasibility trial of the ACT for IBD programme. *BMJ Open*, 12(6), 1-9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-060272>
- Faustino, B., Vasco, A. B., Farinha-Fernandes, A., ve Delgado, J. (2023). Psychological inflexibility as a transdiagnostic construct: relationships between cognitive fusion, psychological well-being and symptomatology. *Current Psychology*, 42(8), 6056-6061
- Feather, G., & Williams, M. (2022). The moderating effects of psychological flexibility and psychological inflexibility on the relationship between climate concern and climate-related distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 23, 137-143. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.12.007>
- Feldman, D. B., Davidson, O. B., Ben-Naim, S., Maza, E., & Margalit, M. (2016). Hope as a Mediator of Loneliness and Academic Self-efficacy among Students with and without Learning Disabilities during the Transition to College. *Learning Disabilities Research & Practice*, 31(2), 63-74. <https://doi.org/10.1111/ldrp.12094>
- Feldman, D. B., Einav, M., & Margalit, M. (2018). Does family cohesion predict Children's effort? The mediating roles of sense of coherence, Hope, and loneliness. *The Journal*

of psychology, 152(5), 276-289.

- Feliu-Soler, A., Montesinos, F., Gutiérrez-Martínez, O., Scott, W., McCracken, L. M., & Luciano, J. V. (2018). Current status of acceptance and commitment therapy for chronic pain: a narrative review. *Journal of Pain Research*, 2145-2159. <https://doi.org/10.2147/JPR.S144631>
- Ferguson, S. J., Taylor, A. J., & McMahon, C. (2017). Hope for the future and avoidance of the present: Associations with well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 18, 1485-1506. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9787-0>
- Figueiredo, D. V., Alves, F., & Vagos, P. (2024). Psychological inflexibility explains social anxiety over time: a mediation analyses with a clinical adolescent sample. *Current Psychology*, 43(5), 4404-4415. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04650-w>
- Finn, M., & Barnes-Holmes, D. (2021). In support of reacquainting functional contextualism and interbehaviorism. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 19, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.11.001>
- Firdaus, G. Y., & Litaay, A. G. M. (2025). Analyzing figurative language as a reflection of social and emotional loneliness in Sara Teasdale's selected works. *Cultural Narratives*, 2(3), 157-169. <https://doi.org/10.59066/cn.v2i3.868>
- Fletcher, L., & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 23, 315-336. <https://doi.org/10.1007/s10942-005-0017-7>
- Florez, Í. A., Schulenberg, S. E., Lair, E. C., Wilson, K. G., & Johnson, K. A. (2018). Understanding meaning and racial prejudice: Examining self-transcendence and psychological inflexibility in a sample of White college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 12, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.11.007>
- Fox, E. J. (2006). Constructing a pragmatic science of learning and instruction with functional contextualism. *Educational Technology Research and Development*, 54(1), 5-36.
- Fried, L., Prohaska, T., Burholt, V., Burns, A., Golden, J., Hawkey, L., Lawlor, B., Leavey, G., Lubben, J., O'Sullivan, R., Perissionotto, C., van Tilburg, T., Tully, M., & Victor, C. (2020). A unified approach to loneliness. *The Lancet*, 395(10218), 114.
- Frinking, E., Jans-Beken, L., Janssens, M., Peeters, S., Lataster, J., Jacobs, N., & Reijnders, J. (2020). Gratitude and loneliness in adults over 40 years: examining the role of psychological flexibility and engaged living. *Aging & mental health*, 24(12), 2117-

2124.

- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (Eds.). (2017). *The Oxford handbook of hope*. Oxford University Press.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological assessment*, 23(3), 692. <https://psycnet.apa.org/buy/2011-08823-001>
- Gerhart, J. I., Baker, C. N., Hoerger, M., & Ronan, G. F. (2014). Experiential avoidance and interpersonal problems: A moderated mediation model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 291-298. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.08.003>
- Gerson, A. C., & Perlman, D. (1979). Loneliness and expressive communication. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 258-261.
- Ghahremani, L., Tehrani, H., Rajabi, A., & Jafari, A. (2020). The relationship between the concepts of hope and happiness in students. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 8(2), 107-117. <https://doi.org/10.29252/ijhehp.8.2.107>
- Gilbert, K. E., Tonge, N. A., & Thompson, R. J. (2019). Associations between depression, anxious arousal and manifestations of psychological inflexibility. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 62, 88-96. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2018.09.006>
- Gillanders, D. T., Sinclair, A. K., MacLean, M., & Jardine, K. (2015). Illness cognitions, cognitive fusion, avoidance and self-compassion as predictors of distress and quality of life in a heterogeneous sample of adults, after cancer. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4, 300-311. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2015.07.003>
- Giorgio, J. M., Sanflippo, J., Kleiman, E., Reilly, D., Bender, R. E., Wagner, C. A., Liu, R., & Alloy, L. B. (2010). An experiential avoidance conceptualization of depressive rumination: Three tests of the model. *Behaviour research and therapy*, 48(10), 1021-1031. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.07.004>
- Golaszewski, N. M., LaCroix, A. Z., Godino, J. G., Allison, M. A., Manson, J. E., King, J. J., Weitlauf, J. C., Bea, J. W., Garcia, L., Kroenke, C. H., Saquib, N., Cannell, B., Nguyen, S., & Belletiere, J. (2022). Evaluation of social isolation, loneliness, and cardiovascular disease among older women in the US. *JAMA Network Open*, 5(2), 1-12. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.46461>
- Goodwill, J. R., & Hope, M. O. (2024). Religion and suicide in Black emerging adults: examining pathways through hope and meaning in life. *Journal of Youth and*

- Adolescence*, 53(5), 1119-1133. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01930-3>
- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological Assessment*, 20(2), 93-102. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.2.93>
- Grewal, P. K., & Porter, J. E. (2007). Hope theory: A framework for understanding suicidal action. *Death Studies*, 31(2), 131-154.
- Gross, A. C., & Fox, E. J. (2009). Relational frame theory: An overview of the controversy. *The Analysis of Verbal Behavior*, 25, 87-98.
- Grubaugh, C. K. (2025). Rawls and the rediscovery of liberal hope. *Perspectives on Politics*, 1-16. <https://doi.org/10.1017/S1537592724002779>
- Guerrini Usubini, A., Varallo, G., Giusti, E. M., Cattivelli, R., Granese, V., Consoli, S., Bastoni, İ., Volpi, C., & Castelnovo, G. (2022). The mediating role of psychological inflexibility in the relationship between anxiety, depression, and emotional eating in adult individuals with obesity. *Frontiers in Psychology*, 13, 1-7, 861341. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.861341>
- Gülaçtı, F. (2020). İnternet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkisi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 213-229.
- Gülaçtı, F. (2020). İnternet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkisi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 213-229.
- Güleç, V. (2023). *Bipolar bozuklukta çift uyumu, içselleştirilmiş damgalanma, psikolojik katılık ve oyunsallık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 790855) [Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Gürbüz, H. B. (2022). *Ölüm kaygısının yordayıcıları olarak benlik saygısı reddedilme duyarlılığı ve psikolojik katılık*. (Tez No. 735917) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Haihambo, N., Layiwola, D-M., Blank, H., Hurlemann, R., & Scheele, D. (2025). Loneliness and social conformity: A predictive processing perspective. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1547, 5-17. <https://doi.org/10.1111/nyas.15324>
- Han, A., Yuen, H. K., & Wilroy, J. D. (2022). Exploring associations of psychological inflexibility with depressive symptoms, anxiety, and stress in individuals living with a spinal cord injury: A cross-sectional study. *Rehabilitation Psychology*, 67(2), 170-

- Harris, R. (2021). *Trauma-focused ACT: A practitioner's guide to working with mind, body, and emotion using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine, 40*(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>.
- Hayes, S. C., & Pankey, J. (2002). Experiential avoidance, cognitive fusion, and an ACT approach to anorexia nervosa. *Cognitive and Behavioral Practice, 9*(3), 243-247. [https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(02\)80055-4](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(02)80055-4)
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior therapy, 44*(2), 180-198. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2009.08.002>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy, 44*(1), 1-25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2016). *Acceptance and commitment therapy, second edition: The process and practice of mindful change*. Guilford Publications.
- Hayes-Skelton, S. A., & Eustis, E. H. (2020). Experiential avoidance. In J. S. Abramowitz & S. M. Blakey (Eds.), *Clinical handbook of fear and anxiety: Maintenance processes and treatment mechanisms*. American Psychological Association. 115-131. <https://doi.org/10.1037/0000150-007>
- Helland, M. R., & Winston, B. E. (2005). Towards a deeper understanding of hope and leadership. *Journal of Leadership & Organizational Studies, 12*(2), 42-54.
- Herzberg, K. N., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., Credé, M., Earleywine, M., & Eifert, G. H. (2012). The Believability of Anxious Feelings and Thoughts Questionnaire (BAFT): a psychometric evaluation of cognitive fusion in a nonclinical and highly anxious community sample. *Psychological Assessment, 24*(4), 877. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0027782>
- Hoare, C. (2009). Identity and spiritual development in the papers of Erik Erikson. *Identity: An International Journal of Theory and Research, 9*(3), 183-200. <https://doi.org/10.1080/15283480903344497>
- Horne, G., & Swettenham, L. (2024). Toward a comprehensive professional philosophy in

- performance and well-being psychology: Integrating functional contextualism and relational frame theory for esports and other high-performance environments. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 2(1), 1-39. <https://doi.org/10.1123/jege.2024-0017>
- Hoseini, E. S., Rahmati, R., Shaghaghi, F., Beigi, M., & Mohebbi-Dehnavi, Z. (2020). The relationship between hope and happiness with prenatal care. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 1-6.. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_141_20
- Hsieh, K. Y., Hsiao, R. C., Yang, Y. H., Lee, K. H., & Yen, C. F. (2019). Relationship between self-identity confusion and internet addiction among college students: the mediating effects of psychological inflexibility and experiential avoidance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17), 1-11. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/17/3225#>
- Htun, H. L., Teshale, A. B., Sun, H., Ryan, J., Owen, A. J., Woods, R. L., Shah, R.C., Chong, T. T. J., & Freak-Poli, R. (2025). Changes in loneliness, social isolation, and social support: A gender-disaggregated analysis of their associations with dementia and cognitive decline in older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 40(3), 1-12. <https://doi.org/10.1002/gps.70065>
- Hu, Z., Yu, H., Zou, J., Zhang, Y., Lu, Z., & Hu, M. (2021). Relationship among self-injury, experiential avoidance, cognitive fusion, anxiety, and depression in Chinese adolescent patients with nonsuicidal self-injury. *Brain and Behavior*, 11(12), e2419.
- Huber, J. (2024). Imaginative hope. *Journal of the American Philosophical Association*, 1-19. <https://doi.org/10.1017/apa.2024.6>
- Hughes, S., & Barnes-Holmes, D. (2015). Relational frame theory: The basic account. *The Wiley Handbook of Contextual Behavioral Science*, 129-178. <https://doi.org/10.1002/9781118489857.ch9>
- Husnawati, Tentama & Situmorang (2019). Pengujian validitas dan reliabilitas konstruk hope. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(2), 128-135. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i2.15136>
- Hussey, I., Barnes-Holmes, D., & Barnes-Holmes, Y. (2015). From Relational Frame Theory to implicit attitudes and back again: Clarifying the link between RFT and IRAP research. *Current Opinion in Psychology*, 2, 11-15. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2014.12.009>
- Icekson, T., Begerano, O. D., Levinson, M., Savariego, J., & Margalit, M. (2021). Learning difficulties and loneliness in college and beyond: The mediating role of self-efficacy,

- proactive coping, and hope. *International journal of environmental research and public health*, 18(19), 10508.
- İcekson, T., Begerano, O. D., Levinson, M., Savariego, J., & Margalit, M. (2021). Learning difficulties and loneliness in college and beyond: The mediating role of self-efficacy, proactive coping, and hope. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 1-14, <https://doi.org/10.3390/ijerph181910508>
- İndra, G. H., Radyani, A. M., & Oriza, İ. İ. D. (2021). The relationship between stress and well-being: the mediating roles of students' psychological flexibility and loneliness during the Coronavirus pandemic. *Psychol Res Urban Soc*, 4(2), 1.
- İbanoğlu, E. N. (2023). *Üniversite öğrencilerinde internet oyun oynama bozukluğu ile internet bağımlılığı, psikolojik katılık ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 777689) [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- İmiroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- İşgör, İ. Y., Demir, S., & Gürtepe, A. (2023). Üniversite öğrencilerinde umut ve kişilik özelliklerinin azim üzerindeki yordayıcı etkisi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 12(1), 346-361. <https://doi.org/10.7884/teke.5618>
- Jannah, D. M. (2022). Development of Learning Materials for English Engineering Course: ESP (English for Specific Purpose) with a Functional Contextualism Approach for Mechanical Engineering Students of South Aceh Polytechnic. *Jurnal Inotera*, 7(2), 177-181. <https://doi.org/10.31572/inotera.Vol7.Iss2.2022>
- Jeong, D., Choi, Y. J., & Sok, S. (2025). Experience of Loneliness Among Middle-Aged Hemodialysis Patients: Qualitative Study. *Journal of Nursing Management*, 2025(1), 1-13. <https://doi.org/10.1155/jonm/1013725>
- Jo, D., Goh, P. K., Lin, S. L., Spencer, S. D., & Masuda, A. (2024). Bridging eating disorder symptoms and psychological flexibility and inflexibility in racially diverse emerging adult women: A network analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 32, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2024.100766>
- Kabakçı, B., & Traş, Z. (2024). The Roles of Internet Addiction and Cyberbullying Sensitivity for Prediction of University Students' Psychological Inflexibility. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 30-42.
- Kabakçı, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik katılıklarının yordanmasında*

- internet bağımlılığı ve siber zorbalığa ilişkin duyarlılığın rolü.* (Tez No. 676652) [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Kahraman, F., & Koç, V. (2024). Psikolojik Katılık, Yaşantısal Kaçınma ve Değer Odaklı Yaşam: Rol Yapma Oyuncularına Yönelik Bir Vaka Kontrol Çalışması. *Psychother Res*, 13(3), 279-290. <https://doi.org/10.14744/JCBPR.2024.73528>
- Kaplan, İ. (2022). *Yalnızlık, yaşam doyumu ve flört şiddetine yönelik tutumun mutluluğu yordamadaki rolü* [Yüksek Lisans Tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi].
- Kara, F. M., Kelecek, S., & Aşçı, F. H. (2014). Sporcu eşlerin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 56-66. <https://doi.org/10.17644/sbd.171308>
- Karaağaç, Z. G., Deniz, M., Erişen, Y., Bırni, G., Saticı, B., & Kaya, Y. (2024). Exploring the Relationship between Hope and Death of Obsession after the Maras Earthquake: Psychological Inflexibility and Psychache as Serial Mediators. *Jobs & Announcements*.
- Karababa, A. (2025). The Relationships Between Loneliness, Emotional Intelligence, and Depression Among Turkish Emerging Adults: A Moderated Moderation Model in the Gender Context. *International Journal of Psychology*, 60(2), <https://doi.org/10.1002/ijop.70034>
- Karademir, Y., & Kurnaz, H. K. (2020). Öğrencilerinin örgütsel vatandaşlık davranışları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki negatif ilişki. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(4), 1527-1541. <https://doi.org/10.21547/jss.727419>
- Karshikoff, B., Åström, J., Holmström, L., Lekander, M., Kemani, M. K., & Wicksell, R. K. (2022). Baseline pro-inflammatory cytokine levels moderate psychological inflexibility in behavioral treatment for chronic pain. *Journal of Clinical Medicine*, 11(9), 1-12. <https://doi.org/10.3390/jcm11092285>
- Kasımoğlu N, Gürol A, & Oluç T. (2024). Mülteci çocukların benlik saygısı ve umut düzeyleri arasındaki ilişki. *Bingöl Üniversitesi Sağlık Dergisi*, 5(2), 390-398. <https://doi.org/10.58605/bingolsaglik.1508936>
- Kayacan, İ., & Bingöl, T. (2024). Psikolojik İyi Oluşun, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Umut ve Demografik Değişkenler Tarafından Yordanması. *Humanistic Perspective*, 6(2), 180-201.
- Kelly, M. M., DeBeer, B. B., Chamberlin, E., Claudio, T., Duarte, B., Harris, J. İ., Kennedy, M. A., Shirk, S., & Reilly, E. D. (2022). The effects of loneliness and psychological

- flexibility on veterans' substance use and physical and mental health functioning during the COVID-19 pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 26, 217-226.
- Kemer, G., & Atik, G. (2005). Kırsal ve il merkezinde yaşayan lise öğrencilerinin umut düzeylerinin aileden algılanan sosyal destek düzeyine göre karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(21), 161-168.
- Khodarahimi, S. (2015). The role of marital status in emotional intelligence, happiness, optimism and hope. *Journal of Comparative Family Studies*, 46(3), 351-371. <https://doi.org/10.3138/jcfs.46.3.351>
- Kılıç, A., Hudson, J., Scott, W., McCracken, L. M., & Hughes, L. D. (2022). A 12-month longitudinal study examining the shared and unique contributions of self-compassion and psychological inflexibility to distress and quality of life in people with Type 2 Diabetes. *Journal of Psychosomatic Research*, 155, 1-9. 110728. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2022.110728>
- Kirel, Ç., & Karaduman, E. (2022). İşkolikliğin yalnızlık ve üretkenlik üzerindeki etkisinin incelenmesi: Akademisyenlerde uygulama. *Ekonomi Ve Yönetim Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 118-138.
- Kim, G., & Park, J. (2024). The Relationship between Intolerance of Uncertainty and Relationship Addiction: The Mediating Effect of Experiential Avoidance. *Korean Journal of Culture and Social Issue*, 30(2), 221-238.
- Kimya, E., Hatun, O., & Ekşi, H. (2024). Dispositional hope, psychological flexibility, and psychological distress: Psychometric properties of the Personalized Psychological Flexibility Index among Turkish adults. *Psychological assessment*, 36(4), e1.
- Kimya, E., Hatun, O., & Ekşi, H. (2024). Dispositional hope, psychological flexibility, and psychological distress: Psychometric properties of the Personalized Psychological Flexibility Index among Turkish adults. *Psychological Assessment*, 36(4), 1-12, <https://doi.org/10.1037/pas0001303>
- Klausner, E. J., Snyder, C. R., & Cheavens, J. (2000). A hope-based group treatment for depressed older adult outpatients. *Physical Illness and Depression in Older Adults: A Handbook of Theory, Research, and Practice*, 295-310.
- Knabb, J. J., & Grigorian-Routon, A. (2014). The role of experiential avoidance in the relationship between faith maturity, religious coping, and psychological adjustment among Christian university students. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(5), 458-

469. <http://dx.doi.org/10.1080/13674676.2013.846310>
- Knight, Z. G. (2017). A proposed model of psychodynamic psychotherapy linked to Erik Erikson's eight stages of psychosocial development. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(5), 1047-1058. <https://doi.org/10.1002/cpp.2066>
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Tez No. 541377) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Korkut, G., & Gençtürk, Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile aile aidiyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 8(24), 209-231. <https://doi.org/10.33692/avrasyad.831622>
- Krafft, A. M. (2025). Basic beliefs of hope: a cross-cultural comparison. *Frontiers in Psychology*, 16, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1520887>
- Krafft, A. M., & Walker, A. M. (2018). Exploring the concept and experience of Hope—Theoretical and methodological foundations. *Hope for a Good Life: Results of the Hope-Barometer International Research Program*, 3-19. https://doi.org/10.1007/978-3-319-78470-0_1
- Krafft, J., Haeger, J. A., & Levin, M. E. (2019). Comparing cognitive fusion and cognitive reappraisal as predictors of college student mental health. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48(3), 241-252. <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1513556>
- Krause-Parello, C. A. (2008). Loneliness in the school setting. *The Journal of School Nursing*, 24(2), 66-70. <https://doi.org/10.1177/10598405080240020301>
- Kumpula, M. J., Orcutt, H. K., Bardeen, J. R., & Varkovitzky, R. L. (2011). Peritraumatic dissociation and experiential avoidance as prospective predictors of posttraumatic stress symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 120(3), 617. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0023927>
- Kuru, T., & Çelenk, S. (2021). The relationship among anxiety, depression, and problematic smartphone use in university students: The mediating effect of psychological inflexibility. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 22(3), 159-164. <https://doi.org/10.5455/apd.136695>
- Kwok, S. S. W., Chan, E. C. C., Chen, P. P., & Lo, B. C. Y. (2016). The “self” in pain: The role of psychological inflexibility in chronic pain adjustment. *Journal of Behavioral Medicine*, 39(5), 908-915. <https://doi.org/10.1007/s10865-016-9750-x>
- Kwok, S. Y., & Gu, M. (2019). Childhood neglect and adolescent suicidal ideation: A

- moderated mediation model of hope and depression. *Prevention science*, 20, 632-642. <https://doi.org/10.1007/s11121-018-0962-x>
- Landmann, H., & Rohmann, A. (2022). When loneliness dimensions drift apart: Emotional, social and physical loneliness during the COVID-19 lockdown and its associations with age, personality, stress and well-being. *International Journal of Psychology*, 57(1), 63-72. <https://doi.org/10.1002/ijop.12772>
- Lappalainen, P., Keinonen, K., Pakkala, I., Lappalainen, R., & Nikander, R. (2021). The role of thought suppression and psychological inflexibility in older family caregivers' psychological symptoms and quality of life. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 20, 129-136. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.04.005>
- Lee, J. Y., & Gallagher, M. W. (2017). Hope and well-being. *Oxford Academic*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199399314.013.20>
- Lei, F., & Lei, L. (2023). The impact of resilience, hope, second language proficiency, and number of foreign languages on Chinese college students' creativity. *Thinking Skills and Creativity*, 48, 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.tsc.2023.101275>
- Leite, A., Medeiros, A. G. A. P., Rolim, C., Pinheiro, K. S. C. B., Beilfuss, M., Leão, M., & Hartmann Junior, A. S. (2019). Hope theory and its relation to depression: a systematic review. *Annals of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 2(2), 1-5.
- Lesch, E., Casper, R., & van der Watt, A. S. (2016). Romantic relationships and loneliness in a group of South African postgraduate students. *South African Review of Sociology*, 47(4), 22-39. <http://dx.doi.org/10.1080/21528586.2016.1182442>
- Lešková, L. (2025). The hope of the helper and the hope of the client in the process of social change in penitentiary and post-penitentiary care. *Conference Paper*, 1-23. <https://www.researchgate.net/publication/390943359>
- Levi, U., Rosenstreich, E., & Margalit, M. (2018). Loneliness, mindfulness and hope: empowering rehabilitation processes. *Examines Phys Med Rehabil*, 1(4), 1-4.
- Li, L. Z., & Wang, S. (2020). Prevalence and predictors of general psychiatric disorders and loneliness during COVID-19 in the United Kingdom. *Psychiatry Research*, 291, 1-6. 113267. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113267>
- Lily, M. M., & Allen, C. E. (2015). Psychological inflexibility and psychopathology in 9-1-1 telecommunicators. *Journal of Traumatic Stress*, 28(3), 262-266. <https://doi.org/10.1002/jts.22004>
- Lim, C. X., Mueller, E. A., Short, L. B., Xia, R., Suvanbenjakule, P., & O'Brien, W. H. (2025). Inflexible responses to uncertainty: The mediating role of psychological

- inflexibility in the link between intolerance of uncertainty, traumatic stress, and somatic symptoms. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/tra0001860>
- Luchetti, M., Lee, J. H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J. E., Terracciano, A., & Sutin, A. R. (2020). The trajectory of loneliness in response to COVID-19. *American psychologist, 75*(7), 897-902.
- Lueck, M. A. M. (2007). Hope for a cause as cause for hope: The need for hope in environmental sociology. *The American Sociologist, 38*, 250–261. <https://doi.org/10.1007/s12108-007-9017-7>
- MacInnis, D. J., & De Mello, G. E. (2005). The concept of hope and its relevance to product evaluation and choice. *Journal of Marketing, 69*(1), 1-15.
- Madsen, K. R., Damsgaard, M. T., Petersen, K., Qualter, P., & Holstein, B. E. (2025). Loneliness and ease of communication with parents and friends: cross-sectional study of adolescents in Denmark. *BMC Public Health, 25*, 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22947-2>
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *European Journal of Personality, 33*(6), 642-654. <https://doi.org/10.1002/per.2220>
- Makriyianis, H. M., Adams, E. A., Lozano, L. L., Mooney, T. A., Morton, C., & Liss, M. (2019). Psychological inflexibility mediates the relationship between adverse childhood experiences and mental health outcomes. *Journal of Contextual Behavioral Science, 14*, 82-89. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.09.007>
- Mantar, M. (2021). *Lise öğrencilerinde umudun yordayıcıları olarak algılanan sosyal destek ve benlik saygısı*. (Tez No. 676712) [Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Marcel, G. (2010). *Homo Victor: introduction to the metaphysic of hope*. South Bend, Ind.: St. Augustine's Press.
- Mariyam, M. J. K., Tyagi, S., Agarwal, T., Pandey, A. S., & Biswal, M. Relationship between hope and metacognition. *International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR), 6*(6), 1-11. <https://www.researchgate.net/publication/386579371>
- Marques, S. C., Lopez, S. J., Fontaine, A. M., Coimbra, S., & Mitchell, J. (2014). Validation of a Portuguese version of the Snyder Hope Scale in a sample of high school students. *Journal of Psychoeducational Assessment, 32*(8), 781-786. <https://doi.org/10.1177/0734282914540865>

- Martín-Rodríguez, A., Tornero-Aguilera, J. F., López-Pérez, P. J., & Clemente-Suárez, V. J. (2021). The effect of loneliness in psychological and behavioral profile among high school students in Spain. *Sustainability*, *14*(1), 168.
- Martín-Rodríguez, A., Tornero-Aguilera, J. F., López-Pérez, P. J., & Clemente-Suárez, V. J. (2021). The effect of loneliness in psychological and behavioral profile among high school students in Spain. *Sustainability*, *14*(1), 1-9. <https://doi.org/10.3390/su14010168>
- Masuda, A., Goodnight, B. L., Nicole E. Caporino, N. E., Rapadas, C. C., & Tully, E. C. (2025). The roles of psychological inflexibility and mindful awareness on distress in a convenience sample of black American adults in the United States. *Behavioral Sciences*, *15*, 1-13. <https://doi.org/10.3390/bs15020112>
- Matowski, J. C. (2019). *Feasibility and Acceptability of a Brief Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Intervention for Juvenile Offenders*. (Doctoral Dissertation, Baylor University). 1-83.
- Maudsley, H. (1902). Friendship--love--desire--grief--joy. *Life in Mind & Conduct: Studies of Organic in Human Nature*, 296–332. <https://doi.org/10.1037/13712-010>
- McCluskey, D. L., Haliwa, I., Wilson, J. M., Keeley, J. W., & Shook, N. J. (2022). Experiential avoidance mediates the relation between mindfulness and anxiety. *Current Psychology*, *41*(6), 3947-3957. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00929-4>
- McIlvane, W. J. (2003). A stimulus in need of a response: A review of Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition. *The Analysis of Verbal Behavior*, *19*(1), 29-37.
- McKenna-Plumley, P. E., Turner, R. N., Yang, K., & Groarke, J. M. (2023). Experiences of loneliness across the lifespan: A systematic review and thematic synthesis of qualitative studies. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, *18*(1), 1-28. <https://doi.org/10.1080/17482631.2023.2223868>
- McQuaid, R. J., Cox, S. M., Ogunlana, A., & Jaworska, N. (2021). The burden of loneliness: Implications of the social determinants of health during COVID-19. *Psychiatry Research*, *296*, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113648>
- Mert, A., & Özdemir, G. (2018). *Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, *8* (1), 88-107.
- Merwin, R. M., Timko, C. A., Moskovich, A. A., Ingle, K. K., Bulik, C. M., & Zucker, N. L. (2010). Psychological inflexibility and symptom expression in anorexia nervosa.

- Eating Disorders*, 19(1), 62-82. <https://doi.org/10.1080/10640266.2011.533606>
- Meşe, H. R. (2021). *Çocuk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Tez No. 680658) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Meyer, E. C., La Bash, H., DeBeer, B. B., Kimbrel, N. A., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2019). Psychological inflexibility predicts PTSD symptom severity in war veterans after accounting for established PTSD risk factors and personality. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 11(4), 383-390.
- Miron, L. R., Sherrill, A. M., & Orcutt, H. K. (2015). Fear of self-compassion and psychological inflexibility interact to predict PTSD symptom severity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4(1), 37-41. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.10.003>
- Moeck, E. K., Mortlock, J., Onie, S., Most, S. B., & Koval, P. (2022). Blinded by and stuck in negative emotions: Is psychological inflexibility across different domains related?. *Affective Science*, 3(4), 836-848. <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00145-2>
- Montoya-Rodríguez, M. M., Molina, F. J., & McHugh, L. (2017). A review of relational frame theory research into deictic relational responding. *The Psychological Record*, 67, 569-579. <https://doi.org/10.1007/s40732-016-0216-x>
- Moreira, H., & Cristina Canavarro, M. (2020). Mindful parenting is associated with adolescents' difficulties in emotion regulation through adolescents' psychological inflexibility and self-compassion. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(1), 192-211. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01133-9>
- Moreland, J. A. (2012). *Relationship between hope and social support among college students and individuals with substance abuse* (Doctoral dissertation).
- Mosannenzadeh, F., Luijten, M., Maclejewski, D. F., Wiewel, G. V., & Karremans, J. C. (2024). Adult attachment and emotion regulation flexibility in romantic relationships. *Behavioral Sciences*, 14(9), 1-26. <https://doi.org/10.3390/bs14090758>
- Mosley, D. V., Neville, H. A., Chavez-Dueñas, N. Y., Adames, H. Y., Lewis, J. A., & French, B. H. (2020). Radical hope in revolting times: Proposing a culturally relevant psychological framework. *Social and personality psychology compass*, 14(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/spc3.12512>
- Muhammad, H., Ullah, Z., Afridi, Y., Saddique, A., Hussain, B., & Ullah, S. (2025). Grit, hope and meaning in life: A Correlational Study. *Review Journal of Social*

- Psychology & Social Works*, 3(1), 503-509.
- Mukba, G., & Önder, F. C. (2024). Üniversite öğrencilerinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam amacının aracı rolü. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 9(62), 103-116. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS7246>
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). Impact of loneliness and academic stress on psychological well being among college students. *Academic Research International*, 6(2), 343-355.
- Murphy, E. R. (2023). Hope and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 50, 101558. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101558>
- Mutlu, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Tez No. 461331) [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Muyan, M., Chang, E. C., Jilani, Z., Yu, T., Lin, J., & Hirsch, K. (2016). Loneliness and negative affective conditions in adults: is there any room for hope in predicting anxiety and depressive symptoms? *The Journal of Psychology*, 150(3), 333-341. <https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1039474>
- Newman, S. (2022). *Importance of Positive Peer Relations: The Impact of Psychological Flexibility on Children's Peer Liking, Resilience, and Loneliness* (Master's thesis, The University of Memphis).
- Noureen, S., & Malik, S. (2021). Conceptualized-self and depression symptoms among university students: Mediating role of cognitive fusion. *Current Psychology*, 40(10), 5106-5114. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00450-3>
- Novakov, I. (2021). Emotional state, fatigue, functional status and quality of life in breast cancer: exploring the moderating role of psychological inflexibility. *Psychology, Health & Medicine*, 26(7), 877-886. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1842896>
- Nowland, R., Talbot, R. S. J., & Qualter, P. (2018). Influence of loneliness and rejection sensitivity on threat sensitivity in romantic relationships in young and middle-aged adults. *Personality and Individual Differences*, 131(6), 185-190. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.047>
- Odacı, H., Ülken, E., & Bülbül, K. (2022). Tek ebeveyn olan annelerin psikolojik sağlamlıkları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide umut ve affetmenin aracı rolü. *Ege Eğitim Dergisi*, 23(1), 1-17. <https://doi.org/10.12984/egeefd.939069>

- Ojala, M. (2023). Hope and climate-change engagement from a psychological perspective. *Current Opinion in Psychology*, 49, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101514>
- Okajima, I., & Hiruma, S. (2025). How is loneliness orientation implicated in the relationship between sleep problems, loneliness intensity, and school refusal in adolescents? *Sleep and Biological Rhythms*, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s41105-025-00586-9>
- Omidi, A., Zanjani, Z., Kashani, M. H. F., & Kakhki, R. D. (2018). The evaluation of the construct and convergent validity and reliability of psychological inflexibility in pain scale in individuals with migraine headache. *Iran J Psychiatry Behav Sci*, 12(3), 1-6, <http://dx.doi.org/10.5812/ijpbs.63132>
- Ong, C. W., Pierce, B. G., Petersen, J. M., Barney, J. L., Fruge, J. E., Levin, M. E., & Twohig, M. P. (2020). A psychometric comparison of psychological inflexibility measures: Discriminant validity and item performance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 34-47. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.007>
- Oppo, A., Schweiger, M., Ristallo, A., Presti, G., Pergolizzi, F., & Moderato, P. (2019). Mindfulness skills and psychological inflexibility: Two useful tools for a clinical assessment for adolescents with internalizing behaviors. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 3569-3580. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01539-w>
- Ortega-Jiménez, D., Ruisoto, P., Bretones, F. D., Ramírez, M. d. R., & Gallegos, S. V. (2021). Psychological (In) flexibility mediates the effect of loneliness on psychological stress. evidence from a large sample of university professors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1-8. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062992>
- Ortega-Jiménez, D., Ruisoto, P., Bretones, F. D., Ramírez, M. D. R., & Vaca Gallegos, S. (2021). Psychological (in) flexibility mediates the effect of loneliness on psychological stress. Evidence from a large sample of university professors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1-8, <https://doi.org/10.3390/ijerph18062992>
- Osorio, L. F., & Saavedra, P. (2025). Loneliness among gamers: Social-psychological factors that could heighten the sense of loneliness among online gamers in a post-pandemic context. *Loneliness Among Gamers*, 1-30. https://doi.org/10.31234/osf.io/t9wxj_v1
- Özçakal, B., Danişman, Ö., & Soylu, Y. (2025). 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş

- Depremelerinden Etkilenen Çocukların Yaşam Doyumları ve Umut Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine Nicel Bir Araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (63), 685-705.
- Özdemir, U., & Tuncay, T. (2008). Correlates of loneliness among university students. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2, 1-6. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-2-29>
- Özsat, K., Işıқтаş, S., & Lesinger, F. Y. (2022). Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin yalnızlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 76-86. <https://doi.org/10.55107/turksosbilder.1106924>
- Öztürk, M. (2025). *Yetişkinlerin erteleme eğilimleri, özel eleştirel ruminasyon ve psikolojik katılık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Tez No. 927151) [Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Pakenham, K. I., Landi, G., Bocolini, G., Furlani, A., Grandi, S., & Tossani, E. (2020). The moderating roles of psychological flexibility and inflexibility on the mental health impacts of COVID-19 pandemic and lockdown in Italy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 109-118. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.07.003>
- Panigrahi, M., Shree, P., & Swain, D. P. (2023). Effect of integrated approach of yoga therapy on loneliness in elderly: An interventional study. *Biomedicine*, 43(1), 47-51. <https://doi.org/10.51248/v43i1.2570>
- Park, E., McKay, L., Carrington, S., & Harper- Hill, K. (2024). Using hope theory to understand changes from professional learning in inclusive education. *British Educational Research Journal*, 51, 299-320. <https://doi.org/10.1002/berj.4076>
- Parker, D. A., & Roessger, K. M. (2020). Self-directed learning and retrieval practice: building a bridge through functional contextualism. *International Journal of Lifelong Education*, 39(2), 205-218. <https://doi.org/10.1080/02601370.2020.1743375>
- Paulus, D. J., Vanwoerden, S., Norton, P. J., & Sharp, C. (2016). Emotion dysregulation, psychological inflexibility, and shame as explanatory factors between neuroticism and depression. *Journal of Affective Disorders*, 190, 376-385. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.10.014>
- Pedrotti, J. T., Edwards, L. M., & Lopez, S. J. (2008). Promoting hope: Suggestions for school counselors. *Professional school counseling*, 100-107.
- Peng, B., Hu, N., Yu, H., Xiao, H., & Luo, J. (2021). Parenting style and adolescent mental

- health: The chain mediating effects of self-esteem and psychological inflexibility. *Frontiers in Psychology, 12*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738170>
- Peng, M. A., Meng-Meng, H. U. A. N. G., Bi-Kai, H. E., Wen-Gao, P. A. N., & Shou-Ying, D. I. A. O. (2021). The Influence of Undergraduates' Loneliness on Depression: Based on Latent Moderated Structural Equation. *Journal of Psychological Science, 44*(5), 1184.
- Pereira, M. G., Taysi, E., Orcan, F., & Fincham, F. (2014). Attachment, infidelity, and loneliness in college students involved in a romantic relationship: The role of relationship satisfaction, morbidity, and prayer for partner. *Contemporary Family Therapy, 36*, 333-350. <https://doi.org/10.1007/s10591-013-9289-8>
- Pleeging, E., Burger, M., & Van Exel, J. (2021). The relations between hope and subjective well-being: A literature overview and empirical analysis. *Applied Research in Quality of Life, 16*(3), 1019-1041. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09802-4>
- Pleeging, E., van Exel, J., & Burger, M. (2022). Characterizing hope: An interdisciplinary overview of the characteristics of hope. *Applied Research in Quality of Life, 17*(3), 1681-1723. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09967-x>
- Polk, K. (2014). The matrix, evolution, and improving work-group functioning with Ostrom's eight design principles. *The ACT Matrix, 235-250*.
- Pretorius, T., & Padmanabhanunni, A. (2022). Assessment of loneliness during the pandemic: Comparing various short forms of the UCLA Loneliness Scale in South Africa using classical test theory and mokken analysis. *OBM Neurobiology, 6*(3), 1-22. <https://doi.org/10.21926/obm.neurobiol.2203132>
- Puyané, M., Chabrera, C., Camón E., & Cabrera, E. (2025). Uncovering the impact of loneliness in ageing populations: a comprehensive scoping review. *BMC Geriatrics, 25*(1), 1-22. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-05846-4>
- Qualter, P., Verity, L., Walibhai, W., Fuhrmann, D., Riddleston, L., Alam, Í., Conway, J., & Lau, J. Y. F. (2024). Exploring child and youth understanding of loneliness through qualitative insights and evaluating loneliness measures considering those lived experiences. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1544*, 42-54. <https://doi.org/10.1111/nyas.15269>
- Rafferty, K. A., Beck, G., & McGuire, M. (2020). When facing hopeful and hopeless experiences: using snyder's hope theory to understand parents' caregiving experiences for their medically complex child. *Journal of Pediatric Health Care, 34*(6), 542-549. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2020.06.003>

- Rafferty, K. A., Beck, G., & McCuire, M. (2020). When facing hopeful and hopeless experiences: Using Snyder's Hope Theory to understand parent's caregiving experiences for their medically complex child. *Journal of Pediatric Health Care*, 34(6), 542-549. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2020.06.003>
- Reddy, M. K., Meis, L. A., Erbes, C. R., Polusny, M. A., & Compton, J. S. (2011). Associations among experiential avoidance, couple adjustment, and interpersonal aggression in returning Iraqi war veterans and their partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(4), 515-520. <https://doi.org/10.1037/a0023929>
- Reichard, R. J., Avey, J. B., Lopez, S., & Dollwet, M. (2013). Having the will and finding the way: A review and meta-analysis of hope at work. *The Journal of Positive Psychology*, 8(4), 292-304. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.800903>
- Richardson, T., Elliott, P., & Roberts, R. (2017). Relationship between loneliness and mental health in students. *Journal of Public Mental Health*, 16(2), 48-54.
- Rinaldi, M. R., Azzahra, O. F. S., & Hardika, J. (2024). Dating anxiety and loneliness in online dating: The moderating effect of gender. *Journal of Psychological Perspective*, 6(2), 87-96. <http://dx.doi.org/10.47679/jopp.628062024>
- Rokach, A., & Boulazreg, S. (2024). Loneliness or solitude: Which will we experience? *Ruch Filozoficzny*, 95-139. <http://dx.doi.org/10.12775/RF.2023.033>
- Romero-Moreno, R., Márquez-González, M., Losada, A., Gillanders, D., & Fernández-Fernández, V. (2014). Cognitive fusion in dementia caregiving: Psychometric properties of the Spanish version of the "Cognitive Fusion Questionnaire". *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 22(1), 118-132.
- Romero-Moreno, R., Márquez-González, M., Losada, A., Gillanders, D., & Fernández-Fernández, V. (2014). Cognitive fusion in dementia caregiving: Psychometric properties of the Spanish version of the "Cognitive Fusion Questionnaire". *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 22(1), 117-132.
- Rueda, B., & Valls, E. (2020). Is the effect of psychological inflexibility on symptoms and quality of life mediated by coping strategies in patients with mental disorders?. *International Journal of Cognitive Therapy*, 13, 112-126. <https://doi.org/10.1007/s41811-020-00069-4>
- Ruiz, F. J., Suárez-Falcón, J. C., Riano-Hernández, D., & Gillanders, D. (2017). Psychometric properties of the cognitive fusion questionnaire in Colombia. *Revista Latinoamericana De Psicología*, 49(1), 80-87. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2016.09.006>

- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290-295
- Saçar, H. H., & Zeren, Ş. G. (2024). Hope in pandemic days: Romantic relationship, gender roles and subjective well-being. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 14(74), 292-309. https://doi.org/10.17066/tpdrd.1287925_1
- Salimi, A. (2011). Social-emotional loneliness and life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 292-295.
- Samaha, N., Assaf, R., & Zalaket, N. (2025). The relationship between loneliness and disordered eating behaviors: The impact of gender and relationship Status-A Cross-Sectional Study. *The Open Psychology Journal*, 18, 1-10. <http://dx.doi.org/10.2174/0118743501377094250511164619>
- Santilli, S., Marcionetti, J., Rochat, S., Rossier, J., & Nota, L. (2017). Career adaptability, hope, optimism, and life satisfaction in Italian and Swiss adolescents. *Journal of career development*, 44(1), 62-76. <https://doi.org/10.1177/0894845316633793>
- Santini, S., Colombo, M., Guaita, A., Fabbietti, P., & Casanova, G. (2025). "Loneliness is a sad disease": Oldest old adults' empirical definition of loneliness and social isolation from a mixed-method study in Northern Italy. *BMC Geriatrics*, 25(1), 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-05678-2>
- Sarı, H., Traş, Z., & Yakıcı, H. B. (2024). Özel gereksinimi olan çocukların ebeveynlerinde psikolojik katılık ve umutsuzluk arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Uluslararası İnovatif Eğitim Araştırmacısı*, 4(2), 104-147.
- Sarıçalı, M., Güler, D., & Anandavalli, S. (2021). The relationship among mindfulness, sense of uniqueness, and hope: The mediational role of psychological İnflexibility. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(60), 85-99.
- Sarıkoç, M. (2025). *Lise öğrencilerinin travma sonrası büyüme düzeylerinin psikolojik katılık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşantısal kaçınma açısından incelenmesi*. (Tez No. 921886) [Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Schornick, Z., Ellis, N., Ray, E., Snyder, B. J., & Thomas, K. (2023). Hope that benefits others: A systematic literature review of hope theory and prosocial outcomes. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8(1), 37-61. <https://doi.org/10.1007/s41042-022-00084-0>
- Schrank, B., Woppmann, A., Sibitz, I., & Lauber, C. (2011). Development and validation of an integrative scale to assess hope. *Health Expectations*, 14(4), 417-428.

<https://doi.org/10.1111/j.1369-7625.2010.00645.x>

- Schumacher, L. M., Miller, N., Emma L. Jennings, E. L., Chabria, R., & Butryn, M. L. (2025). Acceptance and Commitment Therapy for obesity. *Current Obesity Reports*, *14*(1), 1-13. <https://doi.org/10.1007/s13679-025-00634-y>
- Seepersad, S., Choi, M. K., & Shin, N. (2008). How does culture influence the degree of romantic loneliness and closeness?. *The Journal of Psychology*, *142*(2), 209-220.
- Senese, V. P., Nasti, G., Mottola, F., Sergi, I., Massaro, R., & Gnisci, A. (2021). The relationship between loneliness and psychological adjustment validation of the Italian Version of the interpersonal Acceptance-Rejection Loneliness Scale. *Frontiers in Psychology*, *12*, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.655410>
- Sevilla-Liu, A. (2023). The theoretical basis of a functional-descriptive approach to qualitative research in CBS: With a focus on narrative analysis and practice. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *30*, 210-216. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.11.001>
- Sevinawati, E., & Oriza, I. I. D. (2023). Psychological Inflexibility and Loneliness in Young Adults: The Role of Hope as a Mediator. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, *15*(2), 78-88.
- Shakeel, A., Irshad, M., & Eman, S. (2023). Exploring the influence of psychological inflexibility on depression, anxiety, self-efficacy, and gender disparities among individuals with chronic illnesses. *Pakistan Journal of Gender Studies*, *23*(2), 1-21.
- Sheehan, K. (2014). *Storm clouds in the mind: A comparison of hope, grit, happiness and life satisfaction in traditional and alternative school students* (Doctoral dissertation, Hofstra University).
- Shrum, L. J., Fumagalli, E., & Lowrey, T. M. (2023). Coping with loneliness through consumption. *Journal of Consumer Psychology*, *33*(2), 441-465. <https://doi.org/10.1002/jcpy.1329>
- Sierra, M. A., & Ortiz, E. (2022). Psychological inflexibility components as trans-diagnostic predictors of emotional symptomatology and suicide risk among young adults. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, *10*(3), 1-24. <https://doi.org/10.13129/2282-1619/mjcp-3565>
- Silfiasari, & Varlina, A. P. (2024). Adaptation of the Indonesian version of the Children's Hope Scale. In *International Conference of Applied Psychology, KnE Social Sciences*, 263–271. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i5.15179>
- Sloshower, J., Guss, J., Krause, R., Wallace, R. M., Williams, M. T., Reed, S., & Skinta, M.

- D. (2020). Psilocybin-assisted therapy of major depressive disorder using acceptance and commitment therapy as a therapeutic frame. *Journal of Contextual Behavioral Science, 15*, 12-19. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.11.002>
- Smith, B. M., Twohy, A. J., & Smith, G. S. (2020). Psychological inflexibility and intolerance of uncertainty moderate the relationship between social isolation and mental health outcomes during COVID-19. *Journal of Contextual Behavioral Science, 18*, 162-174. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.005>
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development, 73*(3), 355-360. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x>
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 11-28. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.11>
- Snyder, C. R., Cheavens, J. S., & Michael, S. T. (2005). Hope theory: History and elaborated model. *Interdisciplinary perspectives on hope*, 101-118.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Simpson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group dynamics: Theory, Research, and Practice, 1*(2), 107.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Professional School Counseling, 5*(5), 298.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology, 60* (4), 570- 585.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly, 18*(2), 122. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1521/scpq.18.2.122.21854>
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory. *Handbook of Positive Psychology, 257*, 276.
- Snyder, C. R., Simpson, S. C., Michael, S. T., & Cheavens, J. (2001). Optimism and hope constructs: Variants on a positive expectancy theme. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* . American Psychological Association. 101–125. <https://doi.org/10.1037/10385-005>
- Soares, R., Cunha, M., Massano-Cardoso, I., & Galhardo, A. (2023). Assessing psychological flexibility in adolescents: Validation of PsyFlex-A. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social, 9* (1): 1–18,

<https://doi.org/10.31211/rpics.2023.9.1.284>

- Spithoven, A. W., Cacioppo, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2019). Genetic contributions to loneliness and their relevance to the evolutionary theory of loneliness. *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 376-396. <https://doi.org/10.1177/1745691618812684>
- Stapleton, A., Ruiz, F. J., & McHugh, L. (2022). Comparative investigation of adolescents' generalized pliance and psychological inflexibility across cultural contexts. *The Psychological Record*, 72(1), 105-109.
- Stewart, I. (2016). The fruits of a functional approach for psychological science. *International Journal of Psychology*, 51(1), 15-27. <https://doi.org/10.1002/ijop.12184>
- Stobart, A. J. (2012). Towards a Model of Christian Hope: Developing Snyder's Hope Theory for Christian Ministry. *Theology and Ministry*, 1, 1-17.
- Stockdale, K. (2021). *Hope under oppression*. Oxford University Press.
- Støre, S. J., Friman, M., & Olsson, L. E. (2025). The travel-hope framework: bridging hope, travel, and well-being. *Transport Reviews*, 1-20. <https://doi.org/10.1080/01441647.2025.2487075>
- Sun, B., He, X., & Zhang, N. (2024). Construction of a novel predictive model for hope level in patients with primary liver cancer from a positive psychology perspective. *Scientific Reports*, 14(1), 1-9, <https://doi.org/10.1038/s41598-024-70772-1>
- Svendsen, L. (2017). *A philosophy of loneliness*. Reaktion Books.
- Şakar, Z. (2019). *Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanları umut düzeyleri ile çocukluk dönemi mutluluk ve huzur anıları, kişilik özellikleri ve algıladıkları duygusal istismar arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 581303) [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Şanlı, E., & Poyraz, Y. (2018). Uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeyleri. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 49-58.
- Şimşek, N., & Zincir, H. (2024). Loneliness, Depression, Suicide. *IntechOpen*, 1-14. <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.1006101>
- Taei, Z., Radfar, M., Tabriz, F. M., & Sheikhei, N. (2015). The effect of dimension of social support on hope and loneliness in patients with breast cancer. *Nursing And Midwifery Journal*, 13(6), 473-480.
- Tao, Y., Yu, H., Liu, S., Wang, C., Yan, M., Sun, L., Chen, Z., & Zhang, L. (2022). Hope

and depression: the mediating role of social support and spiritual coping in advanced cancer patients. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03985-1>

- Tavakoli, N., Broyles, A., Reid, E. K., Sandoval, J. R., & Correa- Fernandez, V. (2019). Psychological inflexibility as it relates to stress, worry, generalized anxiety, and somatization in an ethnically diverse sample of college students. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 11, 1-5. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.11.001>
- Taytaş, M., & Kardaş, F. (2022). Ergenlerde azim, umut ve öz-yeterliğin depresyon ile ilişkisi. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 5(1), 73-106.
- Tel, H., Koç, M., & Tel Aydın, H. (2020). Evde yaşayan yaşlılarda yalnızlık, yaşam doyumu ve ölüm kaygısının belirlenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi, Özel sayı*, 1-10. <https://doi.org/10.21733/ibad.760027>
- Thomas, K., Namntu, M., & Ebert, S. (2022). Virtuous hope: Moral exemplars, Hope Theory, and the centrality of adversity and support. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8, 169-194. <https://doi.org/10.1007/s41042-022-00083-1>
- Thompson, M., Bond, F. W., & Lloyd, J. (2019). Preliminary psychometric properties of the everyday psychological inflexibility checklist. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 243-252. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.08.004>
- Tilburg, J., Simons, M., Batink, T., Janssens, M., Peeters, S., Lataster, J., Jacobs, N., & Reijnders, J. (2024). Loneliness and Mental Health during the COVID-19 pandemic in the Dutch general population: the moderating role of Psychological Flexibility. *Heliyon*, 10(17).
- Trindade, I. A., Marta-Simões, J., Ferreira, C., & Pinto-Gouveia, J. (2018). Chronic illness-related cognitive fusion explains the impact of body dissatisfaction and shame on depression symptoms in breast cancer patients. *Clinical psychology & psychotherapy*, 25(6), 886-893. <https://doi.org/10.1002/cpp.2323>
- Tsai, F. F., & Reis, H. T. (2009). Perceptions by and of lonely people in social networks. *Personal Relationships*, 16(2), 221-238.
- Tutton, E., Seers, K., & Langstaff, D. (2009). An exploration of hope as a concept for nursing. *Journal of Orthopaedic Nursing*, 13(3), 119-127.
- Uğur, E., Kaya, Ç., & Tanhan, A. (2021). Psychological inflexibility mediates the relationship between fear of negative evaluation and psychological vulnerability. *Current Psychology*, 40(9), 4265-4277. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01074-8>

- Uludağ, E. (2023). *Depresyonun yordayıcıları olarak çocukluk çağı olumsuz yaşam olayları, ruminasyon, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik katılık*. (Tez No. 821540). [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Uludağ, E. (2023). *Depresyonun yordayıcıları olarak çocukluk çağı olumsuz yaşam olayları, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik katılık*. (Tez No. 821540) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Usta, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve umut düzeyleri arasındaki ilişki*. (Tez No. 336034) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Valvano, A., Floyd, R. M., Penwell-Waines, L., Stepleman, L., Lewis, K., & House, A. (2016). The relationship between cognitive fusion, stigma, and well-being in people with multiple sclerosis. *Journal of contextual behavioral science*, 5(4), 266-270. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2016.07.003>
- van Tilburg, T. G. (2020). Social, emotional, and existential loneliness: A test of the multidimensional concept. *The Gerontologist*, 61(7), e335–e344. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa082>
- van Tilburg, T. G. (2021). Social, emotional, and existential loneliness: A test of the multidimensional concept. *The Gerontologist*, 61(7), 335-344.
- Vangölü, M. S., & Tanhan, F. (2022). Psikolojik sağlamlığın ergenlerin psikolojik katılık düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkisi. *SSD Journal*, 7(33), 461-470. <http://dx.doi.org/10.31567/ssd.710>
- Vaughan, M. D., & Rodriguez, E. M. (2013). The influence of Erik Erikson on positive psychology theory and research. *Positive Psychology*, 231-245. Springer, New York, NY.
- Venkatesan, S. (2025). Navigating isolation: A systematic review of loneliness among people with disabilities. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 26(01), 3364-3380, <https://doi.org/10.30574/wjarr.2025.26.1.1492>
- Vilardaga, R., Hayes, S. C., & Schelin, L. (2007). Philosophical, theoretical and empirical foundations of Acceptance and Commitment Therapy. *Anuario de psicología/The UB Journal of psychology*, 38(1), 117-128.
- Vural, M. E., Geçer, H., Hacikeleşoğlu, H., & Yıldırım, M. (2025). Holding onto Hope in Times of Crisis: The Mediating Role of Hope in the Link Between Religious

- Motivation, Pandemic Burnout, and Future Anxiety Among Turkish Older Adults. *Religions*, 16(6), 1-16. <https://doi.org/10.3390/rel16060666>
- Wang, R., Zheng, F., Cao, G., Goldsamt, L. A., Shen, Y., Zhang, C., Yi, M., Peng, W., & Li, X. (2023). The relationship between social support and depression among HIV-positive men who have sex with men in China: the chain mediating role of psychological flexibility and hope. *Frontiers in Public Health*, 11, 1271915.
- Wang, X., Ma, H., Li, X., Heianza, Y., Fonseca, V., & Qi, L. (2023). Joint association of loneliness and traditional risk factor control and incident cardiovascular disease in diabetes patients. *European Heart Journal*, 44(28), 2583-2591. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad306>
- Wang, Y., Tian, J., & Yang, Q. (2024). Experiential avoidance process model: a review of the mechanism for the generation and maintenance of Avoidance Behavior. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 34(2), 179. <https://doi.org/10.5152/pcp.2024.23777>
- Wansink, B. (2025). Is there a place for hope in history education. *Historical Thinking Culture and Education*, 1-6. <https://doi.org/10.12685/htce.1396>
- Weeks, S. N., Renshaw, T. L., Galliher, R. V., & Tehee, M. (2020). The moderating role of psychological inflexibility in the relationship between minority stress, substance misuse, and suicidality in LGB+ adolescents. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 276-286. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.10.007>
- Weingarten, K. (2000). Witnessing, wonder, and hope, *Family Process*, 39(4), 389-402. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2000.39401.x>
- Weiss, R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 1.
- Wetherell, J. L., Liu, L., Patterson, T. L., Afari, N., Ayers, C. R., Thorp, S. R., Stoddard, J. A., Ruberg, J., Kraft, A., Sorrell, J. T., & Petkus, A. J. (2011). Acceptance and commitment therapy for generalized anxiety disorder in older adults: A preliminary report. *Behavior Therapy*, 42(1), 127-134. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.07.002>
- Wickens, C. M., McDonald, A. J., Elton-Marshall, T., Wells, S., Nigatu, Y. T., Jankowicz, D., & Hamilton, H. A. (2021). Loneliness in the COVID-19 pandemic: Associations with age, gender and their interaction. *Journal of Psychiatric Research*, 136, 103-108. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.01.047>
- Wicksell, R. K., Renöfält, J., Olsson, G. L., Bond, F. W., & Melin, L. (2008). Avoidance

- and cognitive fusion—central components in pain related disability? Development and preliminary validation of the Psychological Inflexibility in Pain Scale (PIPS). *European Journal of Pain*, 12(4), 491-500.
- Wider, W., Taib, N. M., Khadri, M. W. A. B. A., Yip, F. Y., Lajuma, S., & Punniamoorthy, P. A. L. (2022). The unique role of hope and optimism in the relationship between environmental quality and life satisfaction during COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 1-11, <https://doi.org/10.3390/ijerph19137661>
- Wikström, B. M., Lorentzen, B., & Lorentzen, S. (2018). Gender differences in hope and its relevance to depression symptoms among Norwegian adolescents. *Open Journal of Nursing*, 8(2), 157-169. <https://doi.org/10.4236/ojn.2018.82014>
- Wolters, N. E., Mobach, L., Wuthrich, V. M., Vonk, P., Van der Heijde, C. M., Wiers, R. W., Rapee, R. M., & Klein, A. M. (2023). Emotional and social loneliness and their unique links with social isolation, depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 329, 207-217. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.096>
- Wu, J., Zhang, X., & Xiao, Q. (2024). The longitudinal relationship between cyberbullying victimization and loneliness among Chinese middle school students: the mediating effect of perceived social support and the moderating effect of sense of hope. *Behavioral sciences*, 14(4), 312.
- Xiong, A., Lai, X., Wu, S., Yuan, X., Tang, J., Chen, J., Liu, Y., & Hu, M. (2021). Relationship between cognitive fusion, experiential avoidance, and obsessive—compulsive symptoms in patients with obsessive—compulsive disorder. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.655154>
- Xiong, A., Lai, X., Wu, S., Yuan, X., Tang, J., Chen, J., Liu, Y., & Hu, M. (2021). Relationship between cognitive fusion, experiential avoidance, and obsessive—compulsive symptoms in patients with obsessive—compulsive disorder. *Frontiers in Psychology*, 12, 655-154. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.655154>
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 89(2), 302. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>
- Yao, X., Xu, X., Chan, K. L., Chen, S., Assink, M., & Gao, S. (2023). Associations between psychological inflexibility and mental health problems during the COVID-19 pandemic: A three-level meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 320, 148-160. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.116>

- Yavuz, F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E., & Yavuz, N. (2016). Turkish version of Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(4), 397-408. <https://doi.org/10.5455/bcp.20160223124107>
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yelpaze, İ. (2021). Uluslararası üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 105-131.
- Yeole, R., & Gupta, C. (2025). Experience of existential isolation and loneliness in LGBTQ++. *The International Journal of Indian Psychology*, 13(1), 2705-2714. : <https://doi.org/10.25215/1301.257>
- Yildirim, D., Akman, O., Ozturk, S., & Yakin, O. (2024). The correlation between death anxiety, loneliness and hope levels in patients treated in the cardiac intensive care unit. *Nursing in Critical Care*, 29(3), 486-492.
- Yu, X., Zahodne, L. B., Gross, A. L., Needham, B. L., Langa, K. M., Cho, T. C., & Kobayashi, L. C. (2025). Could differential underreporting of loneliness between men and women bias the gender-specific association between loneliness duration and rate of memory decline? A probabilistic bias analysis of effect modification. *American Journal of Epidemiology*, 194(3), 811-819. <https://doi.org/10.1093/aje/kwae186>
- Zafer, C. (2019). Cinsiyet ve ekonomik gelir düzeyine göre üniversite öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin tespiti. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 307-324. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.492232>
- Zamir, O., Gewirtz, A. H., Labella, M., DeGarmo, D. S., & Snyder, J. (2018). Experiential avoidance, dyadic interaction and relationship quality in the lives of veterans and their partners. *Journal of Family Issues*, 39(5), 1191-1212. <https://doi.org/10.1177/0192513X17698182>
- Zhan, S., Shrestha, S., & Zhong, N. (2022). Romantic relationship satisfaction and phubbing: The role of loneliness and empathy. *Frontiers in Psychology*, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.967339>
- Zhang, L., & Yang, C. (2024). Snyder hopes the application of theoretical model of nursing intervention in patients with brain malignancy surgery. *International Journal of*

Biology and Life Sciences, 7(2), 20-25.

- Zhang, R., Gao, Y., & Xie, P.. (2023). The role of perceived social support for loneliness in the Chinese elderly: Hope and core self-evaluations as mediators. *Current Psychology*, 42(33), 29172-29178.
- Zhang, X., & Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: a meta-analysis and review. *Acta Psychologica*, 227, 1-11. 103616. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103616>
- Zhang, Y., Kuang, J., Xin, Z., Fang, J., Song, R., Yang, Y., Song, P., Wang, Y., & Wang, J. (2023). Loneliness, social isolation, depression and anxiety among the elderly in Shanghai: Findings from a longitudinal study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 110, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.104980>
- Zoellner, F., Erhart, M., Schütz, R., Napp, A. K., Devine, J., Reiss, F., Ravens- Sieberer, U., & Kaman, A. (2025). Two decades of loneliness among children and adolescents: longitudinal trends, risks and resources—Results from the German BELLA and COPSYS studies. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-13. <https://doi.org/10.1007/s00787-025-02779-6>
- Гасанова, П. Г., & Омарова, М. К. (2017). Психология одиночества. Киев: «Финансовая Рада Украины», 1-77.
- Любякин, А. А., & Оконечникова, Л. В. (2016). Исследование одиночества у студентов. *Педагогическое образование в России*, (2), 149-156.
- Мальцева, С. М., Гончарук, А. Г., & Воронина, И. Р. (2019). Одиночество в условиях социальной трансформации современного общества. *Инновационная Экономика: Перспективы Развития и Совершенствования*, 4 (38), 79-84.
- Осин, Е. Н., & Леонтьев, Д. А. (2013). Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. *Психология. Журнал Высшей Школы Экономики*, 10(1), 55-81.
- Примаков, В. Л., & Саутина, Е. Г. (2018). Одиночество студенческой молодежи как социальный феномен. *Вестник Московского Государственного Лингвистического Университета. Общественные Науки*, 1 (794), 244-254.
- Пузанова, Ж. В. (2003). Философия одиночества и одиночество философа. *Вестник Российского Университета Дружбы Народов. Серия: Социология*, (4-5), 47-58.
- Филиндаш, Е. В. (2015). Особенности информационного общества, инициирующие одиночество в среде российской молодежи. *Вестник Университета*, (8), 243-248.

Шелехов, И. Л., & Федчишина, Е. С. (2013). Внутриличностный конфликт и одиночество. *Вестник Томского Государственного Педагогического Университета*, 6 (134), 164-170.

Шубина, М. М., & Скрипка, А. А. (2017). Одиночество как социальная проблема. *Символ Науки*, 3(3), 223-226

EKLER

EK 1. Veri Toplama Araçları.

Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcılar;

Ben Bagul Charyyeva Ahi Evran Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü Yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmam değerli hocam Dr.Öğr.Üyesi Umay Bilge Baltacı hocamın gözetimi altında yürütüyorum. Bu çalışmanın amacı, yalnızlık ve psikolojik katılık arasındaki ilişkide umudun aracı rolünü incelemektir. Bu forumda 4 adet ölçek bulunmaktadır. Her bir bölümde yer alan ölçeklerin ifadelerini sizin için en uygun olan seçeneği işaretlemenizi istiyorum. Bu uygulamadan elde edilen veriler bilimsel araştırmada kullanılacaktır. Yanıtlarınız kesinlikle üçüncü bir şahısla paylaşılmayacaktır ve araştırmada sizin kimliğinizi belirten herhangi bir bilgiye yer verilmeyecektir. Araştırmaya dair verilen bilgiler dışında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız adresinden bana ulaşım sağlayabilirsiniz.

Araştırmaya katıldığınız için içten yanıtlarınız için sizlere şimdiden teşekkürlerimi sunarım.

Yukarıda verilen bilgileri okudum. Bu çalışmaya katılmayı ve verdiğim cevaplarda samimi olduğumu onaylıyorum.

Okudum, anlıyorum ve onaylıyorum

Cinsiyetiniz:

Kadın Erkek

Yaşınız:

.....

Romantik ilişki durumunuz:

Evet Hayır

Bölümünüz:

Sınıfınız:

1 2

3 4

5 6

Kabul ve Eylem Formu-II

Aşağıda bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadenin sizin için ne kadar doğru olduğunu yanında yazan rakamı yuvarlak içine alarak belirtiniz. Seçiminizi yapmak için aşağıdaki cetveli kullanınız.

	1	2	3	4	5	6	7
Hiçbir zaman doğru değil		Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru
1 Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
4 Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7
5 Duygular hayatımda sorunlara yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
7 Endişelerim başarılı olmamı engelliyor.	1	2	3	4	5	6	7

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8)

	1	2	3	4		
Cinsiyet:	Hiç uygun değil	Uygun değil	Uygun	Tamamen uygun		
Bölüm:						
Yaş:						
1	Arkadaşım yok.		1	2	3	4
2	Başvurabileceğim hiç kimse yok.		1	2	3	4
5	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.		1	2	3	4
6	İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.		1	2	3	4
7	Bu kadar içe kapanık olmaktan dolayı mutsuzum.		1	2	3	4

Sürekli Umut Ölçeği

1 2 3 4 5 6 7 8

Kesinlikle yanlış	Çoğunlukla yanlış	Oldukça yanlış	Biraz yanlış	Biraz doğru	Oldukça doğru	Çoğunlukla doğru	Kesinlikle doğru
-------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------	---------------	------------------	------------------

1	Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
7	Sağlığım için endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
10	Hayatta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6	7	8
12	Kendim için koyduğum hedeflere ulaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7	8

EK 2. Ölçek İzinleri

Kabul ve Eylem Formu-II İzni

Bagul Charyyeva <[REDACTED]>
Alıcı: [REDACTED]

22 Ocak 2024 13:46

Merhabalar Hocam
Hocam ben Bagul Charyyeva Ahi Evran Üniversitesinde yüksek lisans öğrencisiyim. Dr. Öğr. Üyesi Umay Bilge Baltacı Hocamın danışmanlığındaki tez çalışmam için Türk kültürüne uyarladığınız "Kabul ve eylem formu 2" ölçeğini kullanmak istiyoruz. Hocam ölçeğinizi kullanabilir miyiz ve ölçek maddeleri ve puanlaması için örnek bir form alabilir miyiz?

Saygılarımla...

fatih yavuz <[REDACTED]>
Alıcı: Bagul Charyyeva <[REDACTED]>

23 Ocak 2024 00:17

Merhaba,

Ölçeği kullanabilirsiniz. Ekte gönderiyorum. Ayrıntılı bilgiyi ölçek makalesinden edinebilirsiniz.

Kolaylıklar dilerim.

K. Fatih Yavuz

Prof.Dr., Medipol Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Başkan, Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8) İzni

Bagul Charyyeva <[REDACTED]>
Alıcı: [REDACTED]

29 Ocak 2024 11:13

Merhabalar Hocam

Hocam ben Bagul Charyyeva Ahi Evran Üniversitesinde yüksek lisans öğrencisiyim. Dr. Öğr. Üyesi Umay Bilge Baltacı hocamın danışmanlığındaki tez çalışmam için Türk kültürüne uyarladığınız "Ucla Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu" ölçeğini kullanmak istiyoruz. Hocam ölçeğinizi kullanabilir miyiz ve ölçeklerin maddeleri ve puanlamaları için örnek form alabilir miyiz?

Saygılarımla...

Tayfun Doğan <[REDACTED]>
Alıcı: Bagul Charyyeva <[REDACTED]>

29 Ocak 2024 12:03

Merhaba,

Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan

www.tayfundogan.net

Sürekli Umut Ölçeği İzni

Bagul Charyyeva <[REDACTED]>

29 Ocak 2024 11:54

Alıcı: [REDACTED]

Merhabalar Hocam

Hocam ben Bagul Charyyeva Ahi Evran Üniversitesinde yüksek lisans öğrencisiyim. Dr. Öğr. Üyesi Umay Bilge Baltacı hocamın danışmanlığındaki tez çalışmam için Türk kültürüne uyarladığınız "Sürekli Umut" ölçeğini kullanmak istiyoruz. Hocam ölçeğinizi kullanabilir miyiz ve ölçeklerin maddeleri ve puanlamaları için örnek form alabilir miyiz?

Saygılarımla...

Sinem Tarhan <[REDACTED]>

30 Ocak 2024 20:05

Alıcı: Bagul Charyyeva <[REDACTED]>

Bagul merhaba,

Sürekli Umut Ölçeğini yüksek lisans tez çalışmada kullanabilirsiniz. İhtiyacın olan bilgiler ekteki makalede mevcuttur.

Başarılar dilerim

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı, Soyadı: Bagul CHARYYEVA

Eğitim Durumu

Lisans: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü (2022)

Yüksek Lisans: Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü (2025)

Mesleki Deneyim

Yayınlar: Charyyeva, B., & Baltacı, U. B. (2025, Mayıs). *Examining the mediating role of social media addiction in the relationship between life satisfaction and psychological inflexibility*. [Sözlü sunum]. ASES X. International Social Sciences Congress, Niğde.

Ek 1: Cilt Sırtı

	Adı SOYADI [S1]	T.C. KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ [S2] SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI [T3]
	TEZİN ADI [S4]	YALNIZLIK VE PSİKOLOJİK KATILIKARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUDUN ARACI ROLÜ Bagul CHARYYEVA [S6]
	Yılı	YÜKSEK LİSANS TEZİ [S7] KIRŞEHİR-2025 [S8]