Türk Psikiyatri Dergisi 2014;25( ):

İyi Oluş ve Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler: Türkiye'de Yapılmış Çalışmaların Meta Analizi

BASKIDA

Dr. İlhan YALÇIN[1]

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, genel iyi oluş ile sosyal destek arasındaki ilişkilerin meta analiz aracılığı ile incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, sosyal destek ile yaşam doyumu, öznel iyi oluş, öz saygı, depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar meta analiz kapsamına alınmıştır.

Yöntem: Alan yazın taraması yapılarak, ele alınan değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar belirlenmiş ve ölçütlere uygun olan araştırmalar analiz sürecine alınmıştır. Ölçütler; çalışmaların Türkiye'de gerçekleştirilmiş olması ve ele alınan değişkenler arasında bir korelasyon değeri rapor etmiş olmasıdır. Meta analiz sürecinde tesadüfi etkiler modeli kullanılmıştır.

Bulgular: İyi oluş değişkenleri ile sosyal destek arasında pozitif yönde orta düzeyde, depresyon ve yalnızlığın sosyal destek ile negatif yönde orta düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Sosyal destek kaynakları açısından, iyi oluş değişkenleri için aileden algılanan desteğin, depresyon ve yalnızlık değişkenleri için arkadaşlardan algılanan desteğin ortalama etki büyüklüklerinin diğer destek kaynaklarına göre daha güçlü olduğu saptanmıştır. Yaşlılarla yapılan çalışmaların ortalama etki büyüklüğü, hem iyi oluş hem de depresyon/yalnızlık değişkenleri için, diğer yaş gruplarından kişilerle yapılan çalışmalara göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca tezlerde rapor edilen değerlerin ortalama etki büyüklükleri, makalelerdeki değerlerden daha yüksek çıkmıştır.

Sonuç: Elde edilen bulguların, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılması konusunda katkı sunması beklenmektedir.

Anahtar Sözcükler: İyi oluş, sosyal destek, meta analiz

SUMMARY

Relationships Between Well-Being and Social Support: A Meta Analysis of Studies Conducted in Turkey

Objective: The purpose of this study was to investigate overall relationships between well-being and social support through meta-analysis. Studies which investigated associations between social support and life satisfaction, subjective well-being, self-esteem, depression, loneliness were included in the meta-analysis.

Method: By doing literature review to assess studies for potential inclusion; studies were included which met the inclusion criteria. Inclusion criteria were that studies must be conducted in Turkey and must report a correlation coefficient between study variables. Data were analyzed using a random effect model.

Results: It was found that there was a positive relationship between overall well-being and social support; level of social support was negatively correlated with depression and loneliness. For well-being variables, the mean effect size of perceived support from family and for depression/loneliness, the mean effect size of perceived support from friends were significantly stronger than other support sources. For both well-being variables and depression/loneliness variables, mean effect size of studies conducted with older people was significantly stronger than studies conducted with other age groups. Also, mean effect size of theses were significantly stronger than articles.

Conclusion: The findings are expected to contribute to a better understanding of relationships between social support and well-being.

Key Words: Well-being, social support, meta-analysis

Geliş Tarihi: 21.10.2013 - **Kabul Tarihi:** 19.03.2014

[1]Yrd. Doç., Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Ankara Üniv. Eğitim Bilimleri Fak., Ankara.

Dr. İlhan Yalçın, e-posta: *yalcini@ankara.edu.tr*

GİRİŞ

Son yıllarda pozitif psikoloji alanındaki yayınlarda önemli düzeyde artış meydana gelmiştir. Ruh sağlığı uzmanları, artık sadece depresyon ve kaygı gibi bozukluklara yol açan faktörlere odaklanmak yerine, mutluluk, öz saygı, iyimserlik ve iyi oluşun diğer unsurlarını araştırmaya başlamışlardır (Lucas ve ark. 1996). Pozitif psikoloji alanı, öznel düzeyde; iyi oluş, doyum, umut, iyimserlik, akış ve mutluluk gibi bireylerin öznel yaşantıları ile ilgilidir. Bireysel düzeyde; sevme ve çalışma kapasitesi, cesaret, kişiler arası beceriler, estetik duyarlılık ve bağışlama gibi pozitif kişisel niteliklerle ilgilidir. Grup düzeyinde ise, kişileri daha iyi vatandaş olmaya yönelten sorumluluk, özgecilik, nezaket, hoşgörü ve iş etiği gibi vatandaşlık nitelikleri ile ilgilidir (Seligman ve Csikszentmihalyi 2000).

Pozitif psikolojinin temel amacının mutluluk ve öznel iyi oluşu anlamak olduğu belirtilmektedir. Bu çerçevede, pozitif psikolojinin amacı mutluluğu ve iyi oluşu anlamak, açıklamak ve bunu etkileyen faktörleri yordayabilmektir (Carr 2004). Seligman (2002), pozitif duyguların geçmiş, şimdi ve gelecekle ilgili olabileceğini belirtmektedir. Örneğin geleceğe ilişkin olumlu duygular, iyimserlik ve umuttur. Şimdiye ilişkin olumlu duygular, neşe, sevinç, akış ve coşkudur. Geçmişle ilgili olumlu duygular ise doyum, gönül rahatlığı, gurur ve huzuru içermektedir. Seligman (2002) söz konusu üç düzeyde de mutlu olmanın istenen bir durum olduğunu, ancak bunun her zaman gerçekleşmeyebileceğini belirtmektedir. Seligman'a göre, anlık mutluluk ile sürekli/devamlı mutluluk birbirlerinden farklıdır. Anlık mutluluk, o anda herhangi bir etkinlik yaparak artırılabilecek bir durumdur. Sürekli mutluluğun ise yükseltilmesi daha zordur ve bunun anlık olumlu duyguların artması ile sağlanması pek de mümkün değildir. Seligman, mutluluğun doğuştan getirilen özellikler, yaşam koşulları ve bireyin denetimi altındaki koşulların bileşimi olduğunu belirtmektedir.

Mutluluk en genel düzeyde, insanoğlunun kapsamlı bir niteliğini betimlemektedir. Bu geniş kapsam içerisinde, bireylerin yaşamlarının iş, serbest zaman etkinlikleri, komşuluk ilişkileri, aile yaşamı, evlilik, yeterlilik hissi gibi alanlarda doyum yaşaması bulunmaktadır. Bu alanların her birinin önemli olduğu, diğer alanlardaki doyumla ilişkili olduğu ve sonuçta da tüm alanlardaki doyumun genel yaşam doyumu ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Bununla birlikte depresyon ve diğer psikopatolojik ölçümlerin, bireylerin yaşam kalitelerinin göstergeleri ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalar, olumlu duyguların varlığının ve olumsuz duyguların yokluğunun bireylerin yaşam doyumu düzeylerine katkıda bulunduğunu göstermektedir (Levinsohn ve ark. 1991).

İyi oluş üzerine yapılan çalışmalar, önceleri iyi oluşun nedenlerine odaklanmışken, son zamanlardaki çalışmalar iyi oluşun sonuçlarını incelemektedir. Çalışmalar iyi oluşun ve yaşam doyumunun bireylerin yaşamlarının özellikle dört alanını geliştirdiğini göstermektedir. Bunlar; sağlık, iş yaşamı ve gelir, sosyal ilişkiler ve toplumsal yararlardır. Araştırma bulguları, iyi oluşun sağlığı olumlu yönde etkilediğini, öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin daha sağlıklı olduklarını ve bu kişilerin daha az olumsuz fiziksel belirtilere sahip olduklarını göstermektedir. Benzer şekilde, iyi oluşu yüksek bireylerin yaptıkları işten daha fazla keyif aldıkları ve diğerlerine göre daha fazla gelir elde ettikleri görülmektedir. Yüksek düzeyde iyi oluş bireylere sadece bireysel değil aynı zamanda toplumsal yararlar da sağlamaktadır. İyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin, daha özgeci davrandıkları ve toplumsal gönüllülük çalışmalarına katıldıkları belirtilmektedir (Diener ve Ryan 2009).

İyi oluş ile sosyal ilişkiler arasında da pozitif yönde ilişkiler bulunmaktadır. Çok sayıda arkadaşı ve aile üyeleri olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olma eğiliminde olduğu belirtilmektedir (Diener ve Ryan 2009). Bir sosyal ağ içerisinde bulunmanın bireylerin ekonomik ve yasal sorunlar gibi olumsuz yaşantılardan kaçınmasına yardımcı olacağı ve olumlu duygular yaşamalarını sağlayacağı ifade edilmektedir (Cohen ve Wills 1985). Sosyal destek kapsamı içerisinde; duygusal destek (ilgilenme, empati, değer verme), bilgi desteği (sadece bilgi değil aynı zamanda bir sorun karşısında öneri veya yeni bakış açıları sunma), maddi destek ve toplumsallaşmayı ve bir gruba ait olma duygusunu veren ağ desteği yer almaktadır (Goldsmith 2004). Sosyal desteğin stresten koruyucu etkisinin olduğu belirtilmektedir (Cohen ve Wills 1985). Bir iletişim sırasında alınan sosyal desteğin ardından, kişiler bu durumu değerlendirmektedir. Daha sonra birey stresli durumla başa çıkmaya başlamaktadır ve böylece hem fiziksel hem de psikolojik iyi oluş gerçekleşmektedir (Goldsmith 2004). Sosyal ilişkilerde bulunmak hem psikolojik hem de fiziksel sağlığın anahtarlarından birisi olarak gösterilmektedir. Yalnızlık ve yalıtılmışlık duygularının daha fazla sağlık sorunu yaşama ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Niederhoffer ve Pennebaker 2002).

Türkiye'de bireylerin iyi oluş düzeyleri ile sosyal destek arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmaların sayısı son yıllarda artmıştır. Bu çalışmalarda, iyi oluşun çeşitli boyutlarını oluşturan öznel iyi oluş, yaşam doyumu, öz saygı gibi niteliklerle sosyal destek arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bunun yanı sıra, depresyon ve yalnızlık gibi değişkenlerle sosyal destek arasındaki ilişkiler de değerlendirilmiştir. Bu çalışmalar genel olarak incelendiğinde; öznel iyi oluş (Çevik 2010), yaşam doyumu (Yalçın 2011) ve öz saygının (Siyez 2008) aile, arkadaş, öğretmen ve önemli diğer kişiler gibi destek kaynaklarından algılanan sosyal destekle pozitif yönde ilişkili olduğu; depresyon (Eldeleklioğlu 2006) ve yalnızlık (Duru 2008a) gibi değişkenlerin ise sosyal destekle negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Sözü edilen değişkenler arasındaki ilişkiler çeşitli yaş gruplarında araştırılmıştır. Örneğin ergenlerde (Kahriman ve Polat 2003, Yıldırım 2004a), üniversite öğrencilerinde (Ceyhan ve ark. 2005, Tüzün 1997); ve yaşlılarda (Arslantaş

TABLO 1. Araştırma Kapsamında Yer Alan Çalışmaların Listesi.

Sıra No	Yazar	Yayın türü	Sosyal destek ölçümü	Değişken	Korelasyon değeri	Fisher Z	Çalışma grubu büyüklüğü	Çalışma Grubu
1	Aksüllü ve Doğan 2004	Makale	Toplam	Depresyon	-0,42	-0,448	160	Yaşlı
2	Altay ve Aydın Avcı 2009	Makale	Toplam	Depresyon	-0,237	-0,242	62	Yaşlı
3	Altıparmak 2009	Makale	Aile	Yaşam doyumu	0,308	0,318	130	Yaşlı
		Makale	Arkadaş	Yaşam doyumu	0,153	0,154	130	Yaşlı
		Makale	Özel kişi	Yaşam doyumu	0,276	0,283	130	Yaşlı
4	Arslan 2009	Makale	Aile	Özsaygı	0,341	0,355	499	Lise
		Makale	Arkadaş	Özsaygı	0,207	0,210	499	Lise
		Makale	Öğretmen	Ozsaygı	0,139	0,140	499	Lise
5	Arslantaş ve Ergin 2011	Makale	Aile	Yalnızlık	-0,643	-0,763	390	Yaşlı
		Makale	Arkadaş	Yalnızlık	-0,64	-0,758	390	Yaşlı
		Makale	Aile	Depresyon	-0,466	-0,505	390	Yaşlı
		Makale	Arkadaş	Depresyon	-0,455	-0,491	390	Yaşlı
6	Aydıner Boylu ve Hazer 2012	Makale	Toplam	Öznel iyioluş	0,341	0,355	348	Yaşlı
		Makale	Toplam	Yaşam doyumu	0,439	0,471	348	Yaşlı
7	Bozo ve ark. 2009	Makale	Toplam	Depresyon	-0,39	-0,412	102	Yaşlı

ve Ergin 2011, Bozo ve ark. 2009) genel iyi oluş değişkenleri ile sosyal destek arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Bu çalışmada, genel iyi oluş ile sosyal destek arasındaki ilişkilerin meta analiz aracılığı ile incelenmesi amaçlanmıştır. Sözü edilen değişkenlerle ilgili Türkiye'de yapılan çalışmalar incelendiğinde, iyi oluş ile sosyal destek arasındaki ilişkilerin bütüncül bir şekilde ele alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Alan yazında genel iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalarda depresyon ve yalnızlık gibi değişkenlerin de ele alındığı görülmektedir (Chu ve ark. 2010). Bu çalışmada da, yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve öz saygı değişkenlerinin yanı sıra, depresyon ve yalnızlık değişkenlerinin de sosyal destek ile ilişkisi incelenmiştir. Her iki değişken grubu arasındaki ilişkilerde, genel etki büyüklüğü, hangi sosyal destek kaynağının etki büyüklüğünün daha güçlü olduğu, değişkenler arasındaki ilişkilerin hangi yaş grubunda daha güçlü olduğunun tespit edilmesinin alan yazına önemli katkılar getirmesi beklenmektedir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

İyi oluş değişkenleri olarak ele alınan yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve öz saygı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin ortalama etki büyüklüğü nedir?

Depresyon/yalnızlık değişkenleri ile sosyal destek arasındaki ilişkinin ortalama etki büyüklüğü nedir?

İyi oluş değişkenleri ile sosyal destek arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü; sosyal destek kaynağı, araştırma grubu ve yayın türü moderatör değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Depresyon/yalnızlık değişkenleri ile sosyal destek arasındaki ilişkinin etki büyüklüğü; sosyal destek kaynağı, araştırma grubu ve yayın türü moderatör değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

YÖNTEM

Meta Analize Alınacak Çalışmaların Belirlenmesi

Bu çalışma, meta analitik bir araştırma niteliğindedir. Araştırma kapsamında sosyal destek ve iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkilerin rapor edildiği çalışmalar yer almıştır. Bu çalışmaların belirlenmesi sürecinde, bir üniversitenin elektronik kütüphanesi, YÖK tez veritabanı, ULAKBİM veritabanı ve internet arama motorlarından yararlanılmıştır. Çalışmalara ulaşmak için Türkçe ve İngilizce olarak "sosyal destek", "öznel iyi oluş", "yaşam doyumu", "öz saygı", "iyi oluş", "depresyon" ve "yalnızlık" anahtar sözcükleri kullanılmıştır. Elde edilen çalışmaların araştırmaya alınabilmesi için belirlenen ölçütler ise şunlardır: (a) Türkiye'de üretilmiş bir çalışma olması, (b) Sosyal destek ile söz konusu diğer değişkenler arasında korelasyon katsayısı rapor etmiş olması. Çalışma bulgularının güvenilirliği açısından özel gruplarla yürütülmüş araştırmalar (ör. özel gereksinimli çocuklar ve aileleri, belirli rahatsızlıkları olan bireyler ile yapılmış çalışmalar) kapsam dışı tutulmuştur. Araştırma kapsamında incelenen çalışmaların listesi Tablo 1'de sunulmuştur.

TABLO 1'in Devamı.

8	Ceyhan ve ark. 2012	Makale	Toplam	Depresyon	-0,13	-0,131	492	Üniversite
9	Ceyhan ve ark. 2005	Makale	Aile	Depresyon	-0,26	-0,266	293	Üniversite
		Makale	Arkadaş	Depresyon	-0,39	-0,412	293	Üniversite
10	Çetinkaya 2011	Tez	Diğer	Yaşam doyumu	0,386	0,407	393	Yaşlı
		Tez	Diğer	Yaşam doyumu	0,406	0,431	393	Yaşlı
		Tez	Diğer	Yaşam doyumu	0,499	0,548	393	Yaşlı
11	Çevik 2010	Tez	Aile	Öznel iyioluş	0,59	0,678	398	Lise
		Tez	Arkadaş	Öznel iyioluş	0,48	0,523	398	Lise
		Tez	Özel kişi	Öznel iyioluş	0,31	0,321	398	Lise
12	Doğan 2008	Makale	Aile	Depresyon	-0,316	-0,327	254	Üniversite
		Makale	Arkadaş	Depresyon	-0,238	-0,243	254	Üniversite
13	Duru 2008a	Makale	Aile	Yalnızlık	-0,39	-0,412	404	Üniversite
		Makale	Arkadaş	Yalnızlık	-0,59	-0,678	404	Üniversite
		Makale	Özel kişi	Yalnızlık	-0,40	-0,424	404	Üniversite
		Makale	Toplam	Yalnızlık	-0,66	-0,793	404	Üniversite
14	Duru 2008b	Makale	Toplam	Yalnızlık	-0,53	-0,590	198	Üniversite
15	Eldeleklioğlu 2006	Makale	Aile	Depresyon	-0,13	-0,131	325	Üniversite
		Makale	Arkadaş	Depresyon	-0,26	-0,266	325	Üniversite
16	Eldeleklioğlu 2008	Makale	Aile	Yalnızlık	-0,16	-0,161	329	Üniversite
		Makale	Arkadaş	Yalnızlık	-0,47	-0,510	329	Üniversite
17	Gençöz ve Özlale 2004	Makale	Diğer	Depresyon	-0,34	-0,354	342	Üniversite
		Makale	Diğer	Depresyon	-0,39	-0,412	342	Üniversite
18	Kahriman ve Polat 2003	Makale	Aile	Özsaygı	0,423	0,451	500	Lise
		Makale	Arkadaş	Özsaygı	0,414	0,440	500	Lise
19	Kapıkıran ve Acun Kapıkıran 2010	Makale	Diğer	Depresyon	-0,26	-0,266	224	Üniversite
		Makale	Diğer	Depresyon	-0,31	-0,321	224	Üniversite
20	Kapıkıran 2013	Makale	Toplam	Yaşam doyumu	0,57	0,648	431	Orta
21	Kaşıkcı ve ark. 2009	Makale	Aile	Özsaygı	0,038	0,038	1210	Lise
		Makale	Arkadaş	Özsaygı	0,063	0,063	1210	Lise
22	Köse 2009	Tez	Toplam	Yalnızlık	-0,748	-0,968	670	Lise
23	Kozaklı 2006	Tez	Aile	Yalnızlık	-0,226	-0,230	385	Üniversite
		Tez	Arkadaş	Yalnızlık	-0,488	-0,533	385	Üniversite
		Tez	Özel kişi	Yalnızlık	-0,344	-0,359	385	Üniversite
		Tez	Toplam	Yalnızlık	-0,49	-0,536	385	Üniversite
24	Mutlu 2012	Tez	Aile	Yaşam doyumu	0,272	0,279	400	Yaşlı
		Tez	Arkadaş	Yaşam doyumu	0,359	0,376	400	Yaşlı
		Tez	Özel kişi	Yaşam doyumu	0,559	0,631	400	Yaşlı
		Tez	Toplam	Yaşam doyumu	0,534	0,596	400	Yaşlı
25	Önalgil 2012	Tez	Aile	Öznel iyioluş	0,636	0,751	392	Yaşlı
		Tez	Arkadaş	Öznel iyioluş	0,543	0,608	392	Yaşlı
		Tez	Özel kişi	Öznel iyioluş	0,274	0,281	392	Yaşlı
		Tez	Toplam	Öznel iyioluş	0,617	0,720	392	Yaşlı

TABLO 1'in Devamı.

26	Öztürk ve ark. 2006	Makale	Aile	Yalnızlık	-0,378	-0,398	258	Üniversite
		Makale	Arkadaş	Yalnızlık	-0,542	-0,607	258	Üniversite
		Makale	Özel kişi	Yalnızlık	-0,467	-0,506	258	Üniversite
		Makale	Toplam	Yalnızlık	-0,638	-0,755	258	Üniversite
27	Saygın ve Arslan 2009	Makale	Aile	Öznel iyioluş	0,084	0,084	639	Üniversite
		Makale	Arkadaş	Öznel iyioluş	0,08	0,080	639	Üniversite
		Makale	Öğretmen	Öznel iyioluş	0,142	0,143	639	Üniversite
28	Siyez 2008	Makale	Aile	Özsaygı	0,265	0,271	1734	Lise
		Makale	Arkadaş	Özsaygı	0,22	0,224	1734	Lise
		Makale	Aile	Depresyon	-0,178	-0,180	1734	Lise
		Makale	Arkadaş	Depresyon	-0,096	-0,096	1734	Lise
29	Şahin 2011	Tez	Toplam	Öznel iyioluş	0,465	0,504	312	Üniversite
30	Tüzün 1997	Tez	Aile	Depresyon	-0,41	-0,436	401	Üniversite
		Tez	Arkadaş	Depresyon	-0,36	-0,377	401	Üniversite
		Tez	Özel kişi	Depresyon	-0,37	-0,388	401	Üniversite
31	Uz Baş 2011	Makale	Aile	Yaşam doyumu	0,36	0,377	272	Üniversite
		Makale	Arkadaş	Yaşam doyumu	0,35	0,365	272	Üniversite
		Makale	Özel kişi	Yaşam doyumu	0,18	0,182	272	Üniversite
		Makale	Toplam	Yaşam doyumu	0,39	0,412	272	Üniversite
32	Yalçın 2011	Makale	Aile	Yaşam doyumu	0,50	0,549	133	Üniversite
		Makale	Öğretmen	Yaşam doyumu	0,47	0,510	133	Üniversite
33	Yıldırım 2004a	Makale	Aile	Depresyon	-0,302	-0,312	485	Lise
		Makale	Öğretmen	Depresyon	-0,232	-0,236	485	Lise
34	Yıldırım 2004b	Makale	Aile	Depresyon	-0,302	-0,312	660	Lise
		Makale	Arkadaş	Depresyon	-0,187	-0,189	660	Lise
		Makale	Öğretmen	Depresyon	-0,233	-0,237	660	Lise
		Makale	Toplam	Depresyon	-0,317	-0,328	660	Lise
35	Yılmaz ve ark. 2008	Makale	Aile	Yalnızlık	-0,297	-0,306	339	Üniversite
		Makale	Arkadaş	Yalnızlık	-0,418	-0,445	339	Üniversite
		Makale	Özel kişi	Yalnızlık	-0,192	-0,194	339	Üniversite
		Makale	Toplam	Yalnızlık	-0,361	-0,378	339	Üniversite

Meta Analize Alınan Çalışmaların Genel Özellikleri

Bu araştırmaya toplam 35 çalışmadan elde edilen bulgular dahil edilmiştir. Söz konusu araştırmalarda da rapor edilen 88 etki büyüklüğü üzerinde analizler uygulanmıştır. Araştırmalarda yer alan çalışma gruplarının büyüklüğü 62 ile 1734 arasında değişmektedir. Toplam katılımcı sayısı ise 14564'tür. Araştırmalar 1997 ile 2013 yılları arasında yayınlanmıştır. Yıllara göre incelendiğinde, en fazla çalışma 2009 (S=7), 2008 (S=6) ve 2011 (S=5) yıllarında yayınlanmıştır. Araştırma kapsamına alınan çalışmaların 27'si dergilerde yayınlanmış makaleler, 8'i ise tezlerden oluşmaktadır. Meta analiz kapsamına alınan bazı araştırmalarda katılımcıların ortalama yaşları belirtilmemiştir. Ortalama yaşların belirtildiği çalışmalardan elde edilen bulgulara göre, meta analize dahil edilen araştırmalardaki katılımcıların ortalama yaşı 24,09'dur. Araştırmaların katılımcıları incelendiğinde, 17 çalışmada üniversite öğrencileri, 8 çalışmada lise öğrencileri, 1 çalışmada ortaokul öğrencileri, 9 çalışmada da yaşlılardan elde edilen veriler kullanılmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında yer alan bütün araştırma sonuçlarında korelasyon katsayısı rapor edilmiştir. Meta analiz çalışmalarında, doğrudan korelasyon katsayıları kullanılmamaktadır. Bunun yerine, çalışmalarda rapor edilen korelasyon değerleri Fisher z değerine dönüştürülmektedir. Analizler Fisher

TABLO 2. Tesadüfi Etkiler Modeline Göre İyi Oluş Değişkenleri İle Sosyal Destek Arasındaki İlişkilere Ait Meta Analiz Bulguları.

Değişkenler	k	Ort. EB	Z değeri	p değeri	Q Değeri	Standart Hata	% 95 güven aralığı	
							Alt	Üst
Yaşam doyumu	18	0,40	12,54	0,00	98,09	0,007	0,343	0,454
Öznel iyi oluş	12	0,40	5,64	0,00	320,64	0,029	0,267	0,512
Öz saygı	9	0,24	5,19	0,00	136,82	0,011	0,149	0,321
Genel iyi oluş	39	0,36	11,50	0,00	747,75	0,011	0,303	0,415

k: Etki büyüklüğü sayısı, Ort. EB: Ortalama etki büyüklüğü.

z değerleri üzerinden gerçekleştirilmektedir. Daha sonra meta analiz bulguları rapor edilirken, değerler tekrar korelasyon katsayısına dönüştürülmektedir (Borenstein ve ark. 2009). Bu çalışmada da aynı yol izlenmiştir. Cohen ve arkadaşları (2007) korelasyon katsayısı etki büyüklüklerini şu şekilde sınıflandırmışlardır: 0,00 ile ± 0,10 arası zayıf, 0,10 ile ± 0,30 arası küçük, 0,30 ile ± 0,50 arası orta, 0,50 ile ± 0,80 arası güçlü, 0,80 üzeri çok güçlü. Bu çalışmada söz konusu sınıflandırmadan yararlanılmıştır. Verilerin analizlerinde CMA (Comprehensive Meta Analysis) programından yararlanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya dahil edilen çalışmaların genel etki büyüklükleri öncelikle iki yöntemle hesaplanmıştır. Bunlardan ilki bütün çalışmalarda rapor edilen korelasyon değerlerinin tamamının analiz edilmesi, diğeri ise birden fazla sonuç rapor edilen çalışmalarda, bu sonuçların ortalamasının alınarak analiz edilmesiydi. Bütün sonuçlar birlikte analiz edildiğinde ortalama etki büyüklüğü; iyi oluş değişkenleri için (yaşam doyumu, öznel iyi oluş, öz saygı) r=0,36, etki büyüklüklerinin ortalaması alındığında r= 0,37 bulunmuştur. Depresyon/yalnızlık değişkenleri için tüm sonuçlar birlikte analiz edildiğinde ortalama etki büyüklüğü r= -0,38; birden fazla sonuç rapor eden çalışmaların ortalamaları alınarak analiz edildiğinde ise ortalama etki büyüklüğü r= -0,38 olarak bulunmuştur. Her iki değişken grubu için de değerler birbirine çok yakın olduğu için, sonraki analizlerde, çalışmalardaki bütün etki büyüklükleri bağımsız olarak ele alınmış ve öylece analiz edilmiştir.

Her iki değişken grubu için (iyi oluş değişkenleri ve depresyon ve yalnızlık) yapılan heterojenlik testlerinde Q değerinin anlamlı çıktığı görülmektedir (iyi oluş değişkenleri için Q_{38}= 747,75, p< 0,05; depresyon ve yalnızlık için Q_{48}= 914,48, p< 0,05). Bu durumda etki büyüklükleri arasındaki değişimin örnekleme hatalarından kaynaklanmadığını kabul eden tesadüfi etkiler modeline göre analizler gerçekleştirilmiştir.

İyi Oluş Değişkenleri için Ortalama Etki Büyüklükleri

Bu araştırma kapsamında bireylerin iyi oluş düzeyleri ile sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen 39 etki büyüklüğü yer almıştır. Bu etki büyüklüklerine uygulanan meta analiz sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur. Söz konusu etki büyüklüklerinden 18'i yaşam doyumu, 12'si öznel iyi oluş ve 9'u öz saygı ile sosyal destek arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonuçlar incelendiğinde, yaşam doyumu (r= 0,40, p<0,01) ve öznel iyi oluş (r= 0,40, p<0,01) ile sosyal destek arasındaki etki büyüklüklerinin aynı olduğu gözlenmektedir. Öz saygı ve sosyal destek arasındaki etki büyüklüğünün ise diğer iki iyi oluş değişkenine göre daha düşük olduğu görülmüştür (r= 0,24, p<0,01). Genel olarak incelendiğinde ise, iyi oluş değişkenleri ile sosyal destek arasındaki etki büyüklüğünün r= 0,36 (p<0,01) olarak bulunduğu ve bu değerin Cohen ve arkadaşlarının (2007) sınıflamasına göre pozitif yönde ve orta derecede bir etki büyüklüğünü ifade ettiği söylenebilir.

TABLO 3. Tesadüfi Etkiler Modeline Göre Depresyon/Yalnızlık Değişkenleri İle Sosyal Destek Arasındaki İlişkilere Ait Meta Analiz Bulguları

Değişkenler	k	Ort. EB	Z değeri	p değeri	Q Değeri	Standart Hata	% 95 güven aralığı	
							Alt	Üst
Depresyon	27	-0,30	-12,60	0,00	176,31	0,005	-0,338	-0,252
Yalnızlık	22	-0,47	-10,49	0,00	390,50	0,017	-0,544	-0,395
Depresyon/Yalnızlık	49	-0,38	-12,95	0,00	914,48	0,011	-0,431	-0,327

k: Etki büyüklüğü sayısı, Ort. EB: Ortalama etki büyüklüğü

TABLO 4. Moderatör Değişkenlere Göre Sosyal Destek İle İyi Oluş Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Meta Analiz Bulguları.

Moderatör	Kategoriler	k	Ort. EB	Q_{GA} değeri	Standart Hata	%95 güven aralığı	
						Alt	Üst
Destek kaynağı		36	0,37	181,34*	0,012	0,322	0,420
	Aile	11	0,36		0,028	0,235	0,470
	Arkadaş	10	0,30		0,018	0,188	0,395
	Öğretmen	3	0,24		0,024	0,076	0,392
	Önemli diğer kişi	5	0,33		0,025	0,178	0,466
	Toplam puan	7	0,49		0,010	0,408	0,558
Örneklem		38	0,36	210,03*	0,011	0,309	0,405
	Lise öğr.	12	0,30		0,015	0,205	0,384
	Üniversite öğr.	10	0,30		0,017	0,197	0,400
	Yaşlılar	16	0,43		0,011	0,358	0,493
Yayın türü		39	0,36	297,10*	0,011	0,319	0,407
	Makale	24	0,28		0,010	0,222	0,343
	Tez	15	0,47		0,009	0,406	0,530

k: Etki büyüklüğü sayısı, Ort. EB: Ortalama etki büyüklüğü, *p< 0,01

Bu sonuçlara ilişkin meta analiz diyagramı Grafik 1'de sunulmuştur.

Depresyon/Yalnızlık Değişkenleri için Ortalama Etki Büyüklükleri

Bu meta analiz çalışmasında, depresyon/yalnızlık değişkenleri ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen 49 etki büyüklüğü yer almıştır. Çalışmalarda rapor edilen korelasyon değerlerine uygulanan meta analizin sonuçlarına Tablo 3'de yer verilmiştir. Bu etki büyüklüklerinden 27'si depresyon ve 22'si yalnızlık ile sosyal destek arasındaki ilişkilere ait verilerdir. Sonuçlar incelendiğinde, yalnızlık ile sosyal destek arasındaki etki büyüklüğünün r= -0,47 (p<0,01); depresyon ile sosyal destek arasındaki etki büyüklüğünün ise r= -0,30 (p<0,01) olduğu görülmektedir. Depresyon ve yalnızlık değişkenleri birlikte ele alındığında, iki değişken ile sosyal destek arasındaki ortalama etki büyüklüğünün r= -0,38 (p<0,01) olduğu belirlenmiştir. Cohen ve arkadaşlarının (2007) sınıflamasına göre, bu etki büyüklüğünün negatif yönde orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Depresyon/yalnızlık değişkenleri ile sosyal destek arasındaki ilişkilere ait bulguları gösteren meta analiz diyagramı Grafik 2'de sunulmuştur.

Moderatör Değişkenlere ilişkin Etki Büyüklükleri

Araştırmada sosyal destek kaynağı, örneklem grubu ve yayın türü moderatör değişken olarak ele alınmıştır. Öncelikle iyi oluş değişkenlerinin sosyal destekle ilişkisi ile ilgili moderatör analizlerinin sonuçları sunulmuş, ardından depresyon/yalnızlık değişkenleri ile sosyal destek arasındaki ilişkiye ilişkin moderatör analizlerine yer verilmiştir.

İyi oluş değişkenleri ile sosyal destek arasındaki ilişkide moderatör değişkenlere ilişkin sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur. Görüldüğü gibi, sosyal destek kaynağı analizlerine dâhil olan k= 36 etki büyüklüğü bulunmaktadır. Çalışmalarda ele alınan sosyal destek kaynakları; aile (k= 11), arkadaş (k= 10), öğretmen (k= 3) ve önemli (sevgili, nişanlı, akraba, komşu) diğer kişilerdir (k= 5). Çalışmalarda rapor edilen toplam sosyal destek düzeyleri de (k= 7) analizlere dâhil edilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde heterojenlik değerinin anlamlı çıktığı görülmektedir [$Q_{GA}(4) = 181,34$, p< 0,01; $Q_{Gİ}(31) = 537,48$, p< 0,01; $Q_T(35) = 718,82$, p< 0,01]. Bu bulgu, etki büyüklükleri çeşitliliğinin sadece örnekleme hatası ile açıklanamayacağını göstermektedir. Bir başka ifadeyle, sosyal destek kaynağının iyi oluş değişkenleri ile sosyal destek arasındaki ilişkide anlamlı bir moderatör olduğunu göstermektedir. Sonuçlar incelendiğinde, aileden algılanan sosyal desteğin ortalama etki büyüklüğünün r= 0,36 olduğu ve bunu sırasıyla önemli diğer kişilerden algılanan sosyal desteğin (r= 0,33), arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin (r= 0,30) ve öğretmenlerden algılanan sosyal desteğin (r= 0,24) izlediği görülmektedir. İyi oluş

TABLO 5. Moderatör Değişkenlere Göre Sosyal Destek İle Depresyon/Yalnızlık Değişkenleri Arasındaki İlişkilerin Meta Analiz Bulguları.

Moderatör	Kategoriler	k	Ort. EB	Q_{GA} değeri	Standart Hata	%95 güven aralığı	
						Alt	Üst
Destek kaynağı		45	-0,30	158,12*	0,012	-0,340	-0,268
	Aile	14	-0,33		0,012	-0,401	-0,246
	Arkadaş	13	-0,40		0,026	-0,506	-0,294
	Öğretmen	2	-0,23		0,003	-0,287	-0,177
	Önemli diğer kişi	5	-0,36		0,008	-0,436	-0,271
	Toplam puan	11	-0,47		0,046	-0,598	-0,321
Örneklem		49	-0,39	174,23*	0,011	-0,431	-0,347
	Lise öğr.	9	-0,31		0,034	-0,445	-0,155
	Üniversite öğr.	33	-0,38		0,007	-0,426	-0,328
	Yaşlılar	7	-0,49		0,018	-0,581	-0,388
Yayın türü		49	-0,38	93,60*	0,011	-0,423	-0,325
	Makale	41	-0,37		0,010	-0,418	-0,313
	Tez	8	-0,45		0,036	-0,577	-0,293

Not: k: Etki büyüklüğü sayısı, Ort. EB: Ortalama etki büyüklüğü, * p< 0,01

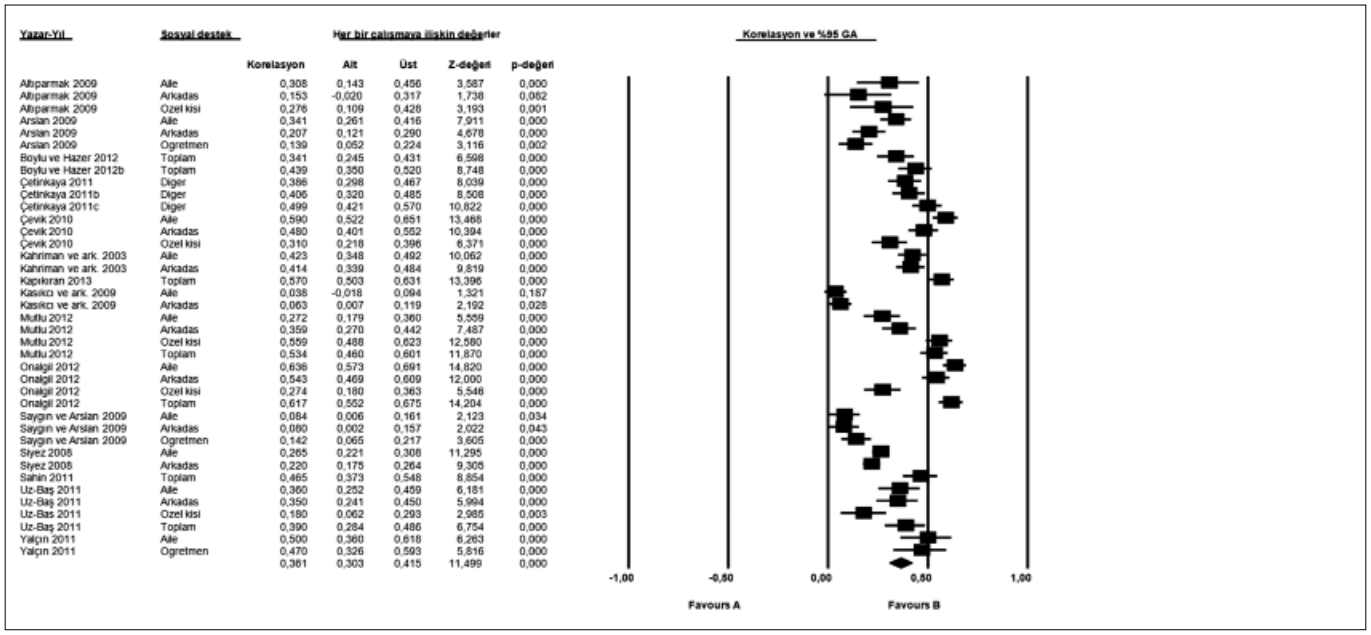
değişkenleri ile sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkide toplam sosyal destek puanının ortalama etki büyüklüğü ise r= 0,49 olarak bulunmuştur. Cohen ve arkadaşlarının (2007) etki büyüklüğü sınıflamasına göre, aileden, önemli diğer kişilerden ve arkadaşlardan algılanan desteğin pozitif yönde orta düzeyde, öğretmenlerden algılanan desteğin etki büyüklüğü ise pozitif yönde düşük düzeyde bulunmuştur. Toplam sosyal destek puanlarının etki büyüklüğünün ise hemen hemen güçlü düzeyde olduğunun söylenmesi mümkündür.

Meta analiz kapsamına alınan çalışmalarda, lise öğrencileri, üniversite öğrencileri ve yaşlılar çalışma gruplarını oluşturmuşlardır. Bu analize toplam 38 etki büyüklüğü dâhil edilmiştir. Bir çalışmada (Kapıkıran 2013) sadece ortaokul öğrencilerinden veri elde edilmiştir ve bu çalışma söz konusu analizlere dâhil edilmemiştir. İki farklı çalışmada (Yıldırım 2004a, 2004b) ise araştırma grubunu ortaokul ve lise öğrencileri oluşturmuştur. Analizlerde bu çalışma grubu, lise öğrencileri olarak ele alınmıştır. Analiz sonucunda, heterojenlik değerinin anlamlı olduğu görülmüştür [$Q_{GA}(2) = 210,03$, p< 0,01; $Q_{Gİ}(35) = 491,27$, p< 0,01; $Q_T(37) = 701,30$, p< 0,01]. Buna göre, farklı yaş gruplarındaki örneklemlerin iyi oluş değişkenleri ile sosyal destek arasındaki ilişkide anlamlı bir moderatör olduğu saptanmıştır. Tablo 4'te görüldüğü gibi, en geniş etki büyüklüğü yaşlılarla yürütülen çalışmalara aittir (r= 0,43). Bunu üniversite (r= 0,30) ve lise (r= 0,30) öğrencileriyle yürütülen çalışmalar izlemektedir. Cohen ve arkadaşlarının (2007) sınıflamasına göre, her üç etki büyüklüğünün de orta düzeyde olduğu ifade edilebilir.

Araştırma kapsamına dâhil edilen çalışmaların yayın türleri de ortalama etki büyüklükleri açısından analiz edilmiştir. Analiz sonucunda, heterojenlik değerinin anlamlı olduğu görülmüştür [$Q_{GA}(1) = 297,10$, p< 0,01; $Q_{Gİ}(37) = 450,65$, p< 0,01; $Q_T(38) = 747,75$, p< 0,01]. Bulgulara göre, tezlerin ortalama etki büyüklüklerinin (r= 0,47) makalelerin ortalama etki büyüklüklerinden (r= 0,28) daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yayınlanmış ve yayınlanmamış çalışmaların karşılaştırılması, aynı zamanda yayın yanlılığı ve duyarlılık kapsamında da ele alınmaktadır. Yüksek etki büyüklüğü rapor eden çalışmaların, daha düşük etki büyüklüğü rapor eden çalışmalara göre yayınlanma olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Borenstein ve ark. 2009). Bu araştırmada elde edilen bulgu, beklenenin aksi yönündedir. Bu çalışmada ayrıca hata koruma sayısı (fail-safe N) analizi de yapılmıştır. Buna göre, anlamlı olmayan bulgulara sahip 1737 yayınlanmamış çalışmanın olması durumunda, iyi oluş değişkenleri ile sosyal destek arasındaki ilişkilere ilişkin bulguların geçersiz sayılacağı saptanmıştır.

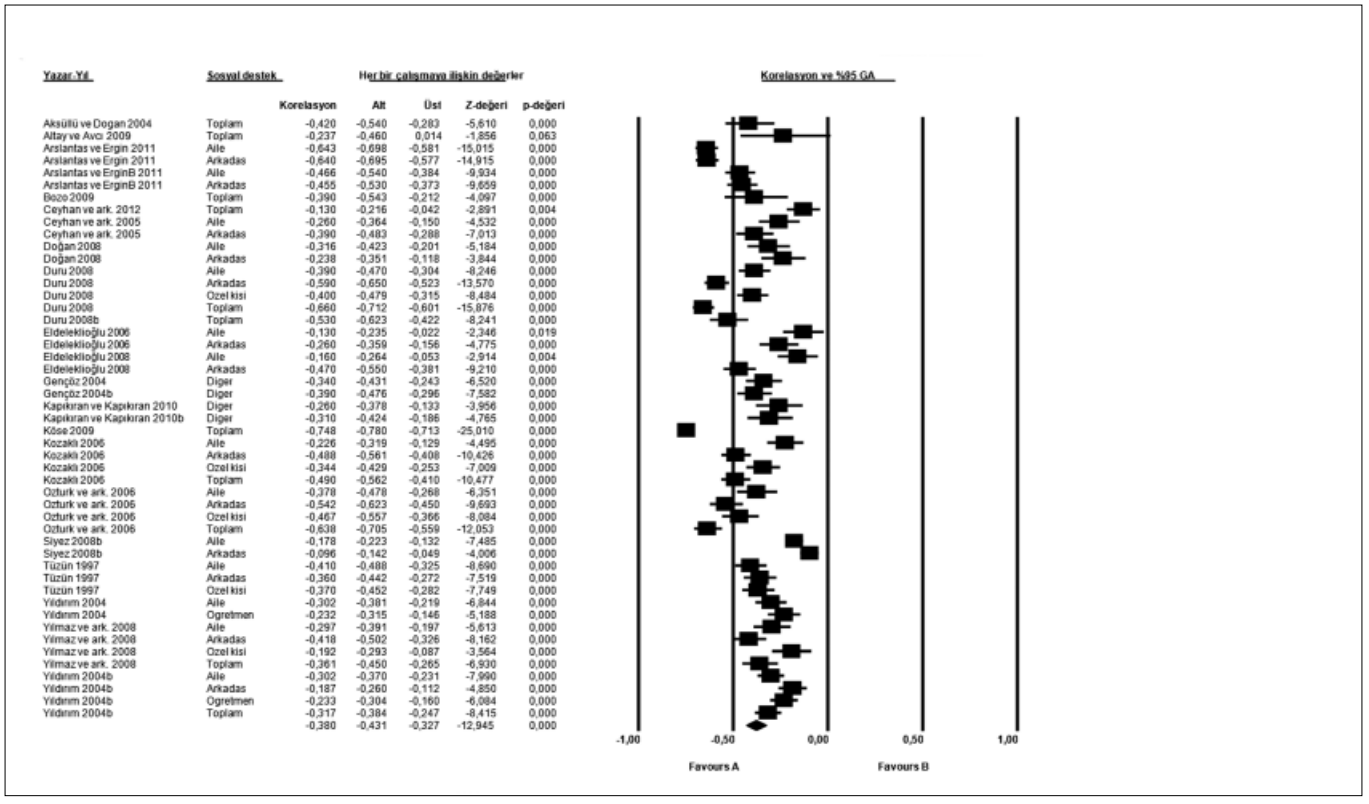
Depresyon/yalnızlık değişkenleri ile sosyal destek arasındaki ilişkide yer alan moderatör değişkenlere ilişkin sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur. Sosyal destek kaynağı ile ilgili analize k= 45 etki büyüklüğü dâhil edilmiştir. Sosyal destek kaynağı açısından incelendiğinde, heterojenlik değerinin anlamlı olduğu görülmüştür [$Q_{GA}(4) = 158,12$, p< 0,01; $Q_{Gİ}(40) = 752,88$, p< 0,01; $Q_T(44) = 911,00$, p< 0,01]. Buna göre, arkadaşlardan algılanan desteğin etki büyüklüğü r= -0,40 ve önemli diğer kişilerden algılanan desteğin etki büyüklüğü r= -0,36 olarak bulunmuştur. Bunları sırasıyla aileden algılanan destek



GRAFİK 1. İyi oluş değişkenleri ile sosyal destek arasındaki ilişkilere ait meta analiz diyagramı.

(r= -0,33) ve öğretmenlerden algılanan destek (r= -0,23) izlemiştir. Çalışmalarda rapor edilen toplam sosyal destek puanlarının ise depresyon/yalnızlık ile sosyal destek arasındaki ilişkide etki büyüklüğü r= -0,47 olarak bulunmuştur. Cohen ve arkadaşlarının (2007) sınıflamasına göre, arkadaşlardan, önemli diğer kişilerden ve aileden algılanan desteğin etki büyüklüğü negatif yönde orta düzeyde iken, öğretmenlerden algılanan desteğin düzeyi negatif yönde ve düşük düzeydedir.

Depresyon/yalnızlık değişkenleri ile sosyal destek arasındaki ilişkide çalışmalarda ele alınan araştırma gruplarının rolü de incelenmiştir. Yapılan meta analiz sonucunda heterojenlik değerinin anlamlı olduğu görülmüştür [$Q_{GA}(2)$= 174,23, p<



GRAFİK 2. Depresyon/Yalnızlık değişkenleri ile sosyal destek arasındaki ilişkilere ait meta analiz diyagramı.

0,01; $Q_{Gİ}(46) = 740,24$, $p< 0,01$; $Q_T(48) = 914,48$, $p< 0,01$]. Buna göre, yaşlılarla yürütülen çalışmaların etki büyüklüğü r= -0,49 olarak bulunmuştur. Bunu sırasıyla, üniversite öğrencileri (r= -0,38) ve lise öğrencileriyle (r= -0,31) yürütülen çalışmalar izlemiştir. Cohen ve arkadaşlarının (2007) etki büyüklükleri sınıflamasına göre, yaşlılarla yapılan çalışmaların etki büyüklüğünün negatif yönde ve hemen hemen güçlü düzeyde, üniversite ve lise öğrencileriyle yapılan çalışmaların ise negatif yönde ve orta düzeyde olduğu söylenebilir.

Meta analize alınan çalışmalar, yayınlanmış olma durumuna göre incelendiğinde de heterojenlik değerinin anlamlı çıktığı görülmektedir [$Q_{GA}(1)= 93,60$, $p< 0,01$; $Q_{Gİ}(47) = 820,88$, $p< 0,01$; $Q_T(48) = 914,48$, $p< 0,01$]. Buna göre, meta analize dâhil edilen tezlerin etki büyüklüğü r= -0,45 iken, makalelerin etki büyüklüğü r=-0,37 olarak bulunmuştur. Yapılan hata koruma sayısı analizinde, anlamlı olmayan bulgulara sahip 6309 yayınlanmamış çalışmanın olması durumunda, depresyon/yalnızlık değişkenleri ile sosyal destek arasındaki ilişkilere ilişkin bulguların geçersiz sayılacağı saptanmıştır.

TARTIŞMA

Bu çalışmada, Türkiye'de yürütülmüş olan 35 araştırmada rapor edilmiş 88 etki büyüklüğü incelenmiş ve bu çalışmalardaki iyi oluş değişkenleri ve depresyon/yalnızlık ile sosyal destek arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. İncelenen etki büyüklüklerinin 39'u sosyal destek ile iyi oluş arasındaki, 49'u ise sosyal destek ile depresyon/yalnızlık arasındaki ilişkileri göstermektedir.

Elde edilen bulgulara göre, genel iyi oluş değişkenleri ile sosyal destek arasındaki ortalama etki büyüklüğü 0,36 olarak hesaplanmıştır. İyi oluş değişkenleri ayrı ayrı hesaplandığında sosyal destek ile yaşam doyumu ve öznel iyi oluş değişkenleri arasındaki ortalama etki büyüklüklerinin 0,40 olduğu görülmüştür. Bu değerler, iyi oluş ile sosyal destek arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişkinin varlığına işaret etmektedir. Chu ve arkadaşları (2010) tarafından yürütülen bir meta analiz çalışmasında, çocuk ve ergenlerde iyi oluş ile sosyal destek arasındaki ilişkiler incelenmiş ve her iki değişken arasındaki ilişkinin anlamlı ancak düşük düzeyde olduğu saptanmıştır.

Depresyon/yalnızlık değişkenlerinin sosyal destek ile arasındaki ortalama etki büyüklüğünün negatif yönde orta düzeyde olduğu; ayrı ayrı incelendiğinde ise yalnızlık ile sosyal destek arasındaki ilişkinin negatif yönde güçlü düzeye yakın olduğu, depresyon ile sosyal destek arasındaki ilişkinin ise negatif yönde orta düzeyde olduğu görülmüştür. Peplau (1988), yalnızlığın, acı verici kişisel bir yaşantı olduğunu belirtmekte ve bireylerin sosyal ilişki ağlarında nitelik veya niceliksel olarak önemli düzeyde eksiklik olduğunda meydana geleceğini ifade etmektedir. Buna göre, bireylerin hâlihazırdaki sosyal ilişkileri, onların sosyal etkileşim gereksinimlerini veya isteklerini karşılamadığında yalnızlığın ortaya çıkması olasıdır. Benzer şekilde, Champion (1995), yetersiz sosyal desteğin hem olumsuz yaşam olaylarına hem de depresyona yol açabileceğini belirtmektedir. Dolayısıyla, bu çalışmada elde edilen yalnızlık ve depresyon ile sosyal destek arasındaki ilişkinin beklendik olduğu söylenebilir.

İyi oluş değişkenleri ile sosyal destek kaynakları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, en yüksek etki büyüklüğünün iyi oluş ile aileden algılanan destek arasında olduğu, bunu sırasıyla önemli diğer kişilerden, arkadaşlardan ve öğretmenlerden algılanan desteğin izlediği saptanmıştır. Depresyon/yalnızlık değişkenleri ile sosyal destek kaynakları arasındaki ilişkilerde ise, arkadaşlardan algılanan desteğin sosyal destek ile arasındaki etki büyüklüğü diğer destek kaynaklarına göre daha güçlüdür. Bunu sırasıyla, önemli diğer kişilerden, aileden ve öğretmenlerden algılanan destek izlemiştir. Hastalıkların tedavisinde ve sağlıklılık ve iyi oluşun devam ettirilmesinde, sosyal ilişkilerin önemi farklı alanlardan birçok araştırmacının dikkatini çekmiştir (Cohen ve ark. 2000). Yapılan birçok araştırma, sosyal destek sisteminin kişilerin psikolojik sorunlarının çözümlenmesi, önlenmesi ve ruh sağlığının korunması konusunda önemli bir kaynak olduğunu göstermektedir (Yıldırım 2006). Alan yazında farklı yaşam alanlarının değişik yaşam dönemlerinde önemli olabileceği ve bunların cinsiyet, kültür ve içinde bulunulan sosyal gruba göre değişebileceği belirtilmektedir. Örneğin, aile ve akran ilişkilerinin tüm yaşam dönemlerinde önemli olduğu, diğer yandan çocuk ve ergenler için okul ve öğretmenlerin de önemli bir destek alanı olduğu vurgulanmaktadır. Yetişkinler için ise çalışma yaşamının sosyal destek üzerine pozitif etkilerinin olduğu ifade edilmektedir (Champion 1995).

Araştırmada elde edilen bir başka bulguya göre, hem iyi oluş değişkenleri hem de depresyon/yalnızlık değişkenleri ile sosyal destek arasındaki ortalama etki büyüklüğünün yaşlılarda daha yüksek olduğu, bu grubu üniversite ve lise öğrencilerinin izlediği görülmüştür. Sosyal ilişkiler yaşamın her döneminde önemini korumaktadır ve ilişkilerin niteliği yaşlı bireylerin yaşam kalitesi için önemli bir unsurdur. Yaşlı insanlar, aile üyeleri veya arkadaşlarını görmek, onlarla birlikte olmak ve çeşitli etkinlikleri onlarla birlikte yapmanın kendilerini mutlu hissettirdiğini belirtmektedirler. İlerlemiş yaşlarda, sosyal ilişkilerin bireylerin yaşamlarına anlam katacağı ifade edilmektedir (Victor ve ark. 2009). Yaşlılarda sosyal destek ile iyi oluş ve depresyon/yalnızlık değişkenleri arasındaki ilişkilerin diğer yaş gruplarına göre daha güçlü olması, alan yazında yer alan bulguları destekler niteliktedir.

Meta analize alınan tüm çalışmalar yayın türü açısından incelendiğinde, hem iyi oluş değişkenleri hem de depresyon/yalnızlık ile sosyal destek arasındaki ortalama etki büyüklüklerinin tezlerde makalelere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, Chu ve arkadaşlarının (2010) bulgusu ile benzer niteliktedir ve beklenenin aksi yönündedir. Buradan

hareketle, çalışmalarda yayın yanlılığının olmadığının söylenmesi mümkündür.

Sonuç olarak, bu çalışma bilindiği kadarıyla, Türkiye'de sosyal destek ve iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların bir araya getirildiği ilk meta-analitik çalışmadır. Bu çalışmanın sonuçlarının, sosyal destek ve iyi oluş ile ilgili yapılacak çalışmalara katkı sunması ve söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilere bütüncül bir bakış getirmesi beklenmektedir.

KAYNAKLAR

Aksüllü N, Doğan S (2004) Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılarda algılanan sosyal destek etkenleri ile depresyon arasındaki ilişki. Anadolu Psikiyatri Dergisi 5: 76-84.

Altay B, Aydın Avcı İ (2009) Samsun Alanlı köyünde yaşayan yaşlılarda aileden algılanan sosyal destek ile depresif belirti yaşama sıklığı arasındaki ilişki. TAF Prev Med Bull 8(1): 139-46.

Altıparmak S (2009) Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi 23(3): 159-64.

Arslan C (2009) Anger, self-esteem, and perceived social support in adolescence. Social Behavior and Personality 37(4): 555-64.

Arslantaş H, Ergin F (2011) 50–65 yaşı arasındaki bireylerde yalnızlık, depresyon, sosyal destek ve etki eden faktörler. Turkish Journal of Geriatrics, 14(2): 135-44.

Aydıner Boylu A, Hazer O (2012) Yaşlılarda algılanan sosyal destek üzerinde etkili olan faktörlerin incelenmesi. Toplum ve Sosyal Hizmet 23(1): 39-48.

Borenstein M, Hedges LV, Higgins JPT ve ark. (2009) Introduction to Meta-Analysis. West Sussex, Wiley.

Bozo Ö, Toksabay NE, Kürüm O (2009) Activities of daily living, depression, and social support among elderly Turkish people. The Journal of Psychology 143(2): 193–205.

Carr A (2004) Positive psychology: The science of happiness and human strengths. East Sussex. Brunner-Routledge.

Ceyhan A, Ceyhan E, Kurtyılmaz Y (2012) The effect of body image satisfaction on problematic internet use through social support, problem solving skills and depression. The Online Journal of Counselling and Education 1(3): 84-96.

Ceyhan E, Ceyhan AA, Kurtyılmaz Y (2005) Depression among Turkish female and male university students. Social Behavior and Personality 33(4): 329-40.

Champion L (1995) A developmental perspective on social support networks. Social support and psychiatric disorders: Research findings and guidelines for clinical practice. TS Brugha (Ed), Cambridge. Cambridge University Press, s. 61-95.

Chu PS, Saucier DA, Hafner E (2010) Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. Journal of Social and Clinical Psychology 29(6): 624-45.

Cohen L, Manion L, Morrison K (2007) Research Methods in Education. 2. Baskı. New York. Routledge.

Cohen S, Gottlieb BH, Underwood LG (2000) Social relationships and health. Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists. S Cohen, LG Underwood, BH Gottlieb (Ed), New York. Oxford University Press, s.3-25.

Cohen S, Wills TA (1985) Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin 98(2): 310-57.

Çetinkaya E (2011) Emekli bireylere yaşam doyumunun yordayıcıları olarak sosyal destek ve öz-yeterlilik. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çevik N (2010) Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişiklikler. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Diener E, Ryan K (2009) Subjective well-being: A general overview. South African Journal of Psychology 39(4): 391-406.

Doğan T (2008) Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 3(30): 30-44.

Duru E (2008a) Yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın rolü. Türk Psikoloji Dergisi 23(61): 15-24.

Duru E (2008b) Üniversiteye uyum sürecinde yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın doğrudan ve dolaylı rolleri. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 3 (29):13-24.

Eldeleklioğlu J (2006) Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri 6(3): 727-52.

Eldeklioğlu J (2008) Gender, romantic relationships, internet use, perceived social support and social skills as the predictors of loneliness. Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research 33: 127-40.

Gençöz T, Özlale Y (2004) Direct and indirect effects of social support on psychological well-being. Social Behavior and Personality 32(5): 449-58.

Goldsmith DJ (2004) Communicating social support. New York. Cambridge University Press.

Kahriman İ, Polat S (2003) Adölesanlarda aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişki. Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 6(2): 13-24.

Kapıkıran Ş (2013) Loneliness and life satisfaction in turkish early adolescents: the mediating role of self esteem and social support. Soc Indic Res 111: 617–32.

Kapıkıran Ş, Acun Kapıkıran N (2010) Algılanan elde edilebilir destek ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi 43(2): 51-73.

Kaşıkçı M, İpek Çoban G, Ünsal A ve ark. (2009) Üniversite son sınıf öğrencilerinde aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı. İ.Ü.F.N. Hem. Derg 17(3):158-65.

Köse E (2009) Yurtta kalan ve ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Kozaklı H (2006) Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Levinsohn PM, Redner JE, Seeley JR (1991) The relationship between life satisfaction and psychosocial variables: New perspectives. Subjective well-being: An interdisciplinary perspective. F Strack, M Argyle, N. Schwarz (Ed), Oxford. Pergamon Press, s. 141-69.

Lucas RE, Diener E, Suh E (1996) Discriminant validity of well-being measures. Journal of Personality and Social Psychology 71(3): 616-28.

Mutlu Z (2012) Yaşlı bireylerde yaşam tatmini ve sosyal destek ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Niederhoffer KG, Pennebaker JW (2002) Sharing one's story: On the benefits of writing or talking about emotional experience. Handbook of Positive Psychology, CR Snyder, SJ Lopez (Ed), New York. Oxford University Press, s. 573-83.

Önalgil S (2012) 55 yaş ve üzeri bireylerde fiziksel aktivitenin, algılanan sosyal destek ve iyi olma durumunun etkisi. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Öztürk H, Nazik Sevindik F, Yaman SÇ (2006) Öğrencilerde yalnızlık ve sosyal destek ile bunlara etki eden faktörlerin incelenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 16(1): 383-94.

Peplau LA (1988) Loneliness: New directions in research. Participate in the challenge of mental health and psychiatric nursing: Proceeding of the 3rd national conference on psychiatric nursing, Quebec, Kanada, s.127-42.

Saygın Y, Arslan C (2009) Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi 28: 207-22.

Seligman MEP (2002) Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York. The Free Press.

Seligman MEP, Csikszentmihalyi M (2000) Positive psychology: An introduction. The American Psychologist 55(1): 5-14.

Siyez DM (2008) Adolescent self-esteem, problem behaviors, and perceived social support in Turkey. Social Behavior and Personality 36(7): 973-84.

Şahin GN (2011) Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluşu ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Tüzün Z (1997) Üniversite öğrencilerinde yaşam olayları, depresyon, sosyal destek sistemleri, yaşama nedenleri ve intihar olasılığı. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Uz Baş A (2011) Investigating levels and predictors of life satisfaction among prospective teachers. Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research 44: 71-88.

Victor C, Scambler S, Bond J (2009) The social world of older people: Understanding loneliness and social isolation in later life. Berkshire. Open University Press.

Yalçın İ (2011) Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. International Journal for the Advancement of Counselling 33: 79–87.

Yıldırım İ (2004a) Depresyonun yordayıcısı olarak sınav kaygısı, gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 27: 241-50.

Yıldırım İ (2004b) Algılanan sosyal destek ölçeğinin revizyonu. Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research 17: 221-36.

Yıldırım İ (2006) Anne baba desteği ve başarı: Anne babalar çocuklarına nasıl destek olabilirler? Ankara, Anı Yayıncılık.

Yılmaz E, Yılmaz E, Karaca F (2008) Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Genel Tıp Dergisi 18(2): 71-9.