



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

PSİKOLOJİ DOKTORA PROGRAMI

DOKTORA TEZİ

**YALNIZLIĞIN POZİTİF TARAFIGI: YALNIZLIK TERCİHİNİN
YALNIZLIK YAPILARI, PSİKOLOJİK YAPILAR VE SOSYO-
DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Behmen ÇELİKBAŞ

Tez Danışmanı Prof. Dr. Feride Gökben HIZLI SAYAR

İSTANBUL, 2025

T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

PSİKOLOJİ DOKTORA PROGRAMI

DOKTORA TEZİ

**YALNIZLIĞIN POZİTİF TARAĞI: YALNIZLIK TERCİHİNİN
YALNIZLIK YAPILARI, PSİKOLOJİK YAPILAR VE SOSYO-
DEMOGRAİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Behmen ÇELİKBAŞ

Tez Danışmanı Prof. Dr. Feride Gökben HIZLI SAYAR

İSTANBUL, 2025

YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Tarih 29.12.2024

Behmen Çelikbaş

TEŞEKKÜR

Eğitim hayatım boyunca bana gösterdikleri ilgi ve sabır için aileme minnettarım. Aynı akademik kaygıları ve mutlulukları paylaştığımız sevgili arkadaşım Berra Bekiroğlu'na teşekkür ederim. Doktora süreci boyunca bana destek olan tez danışmanım Prof. Dr. Gökben HIZLI SAYAR'a teşekkür ederim. Bize bilim yolunu gösteren ve öğreten değerli hocam Doç. Dr. Arkun TATAR'a teşekkür ederim.



ÖZET

Yalnızlığın Pozitif Tarafı: Yalnızlık Tercihinin Yalnızlık Yapıları, Psikolojik Yapılar ve Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Çalışmada, ilgili alan yazından yola çıkılarak oluşturulan bir dizi denencenin test edilmesiyle yalnızlığın pozitif tarafının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya, 18-70 yaşları arasında ($\bar{x}=34.600\pm 11.639$ yıl) 247'si kadın ve 158'i erkek olmak üzere toplamda 405 kişi katılmıştır. Verilerin toplanmasında Yalnızlık Tercihi Ölçeği, Yalnızlık Algısı Ölçeği, Sosyal İzolasyon Ölçeği, Kişisel İyi Oluş Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği, Büyük Beş-50 Kişilik Testi Dışadönüklük Faktörü ve Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizinde frekans ve betimleyici istatistik analizi, Pearson korelasyon, düzenleyici ve aracı değişken analizi, çok yönlü tek değişkenli varyans Analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Çalışma bulgularına göre yalnızlık tercihi, iyi oluş ve mutluluk ile düşük düzeyde negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bunun yanı sıra yalnızlık tercihinin yalnızlık algısı, sosyal izolasyon, stres, anksiyete ve depresyon ile pozitif yönde, düşük düzeyde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş ve yalnızlık tercihi ile mutluluk arasında dışadönüklüğün ve toplulukçuluğun düzenleyici rolünün olmadığı görülmüştür. Yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş ve mutluluk arasındaki ilişkide bireycilik düzenleyici rol üstlenmiştir. Diğer taraftan, yalnızlık tercihi, sosyal izolasyon ile kişisel iyi oluş ve mutluluk arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Ancak yalnızlık tercihi, yalnızlık algısı ile kişisel iyi oluş ve yalnızlık algısı ile mutluluk arasındaki ilişkiye aracılık etmemiştir. Bunların yanı sıra, yalnızlık tercihi ile stres ve yalnızlık tercihi ile depresyon arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracılık etkisi anlamlı bulunmuş ve yalnızlık tercihinin doğrudan etkisi anlamsız hale gelmiştir. Yalnızlık tercihi ile anksiyete arasındaki ilişkiye de yalnızlık algısı aracılık etmiş buna karşın yalnızlık tercihi ile anksiyete arasındaki doğrudan ilişki anlamlı bulunmuştur. Bütün bunlara ek olarak bireycilik, toplulukçuluk ve dışadönüklüğün yalnızlık tercihinin diğer değişkenlerle olan dolaylı ilişkilerini etkilemediği gözlenmiştir. Ayrıca iyi oluşun keyif/mutluluk (hedonic) açısından ve amaç/anlam (eudaemonic) açısından ayrı ayrı ele alınması da yalnızlık tercihi sonuçları açısından bir etkiye sebep olmamıştır. Bunlara ek olarak yalnızlık tercihi düzeyi açısından sosyodemografik değişken grupları arasında farklılık ve etkileşim gözlenmemiştir.

Anahtar Sözcükler: Yalnızlık tercihi, yalnızlık algısı, sosyal izolasyon, iyi oluş, mutluluk



ABSTRACT

The Positive Side of Aloneness: Examining the Preference for Solitude in Terms of Aloneness Structures, Psychological Structures and Socio-Demographic Variables

iv

This study aimed to evaluate the positive side of solitude by testing a series of hypotheses based on the relevant literature. The sample consisted of 405 participants aged between 18 and 70 years ($\bar{x} = 34.600 \pm 11.639$ year), including 247 women and 158 men. Data were collected using the Preference for Solitude Scale, Loneliness Scale, Social Isolation Scale, Personal Well-Being Scale, Oxford Happiness Scale, Depression-Anxiety-Stress Scale, the Extraversion Factor of the Turkish Version of the Big Five Inventory-50, and the Individualism-Collectivism Values Scale. Data analyses included frequency analysis, descriptive statistics, Pearson correlation analysis, moderation and mediation analyses, and one-way multivariate analysis of variance (ANCOVA). The findings indicated that preference for solitude was negatively and weakly correlated with well-being and happiness. Additionally, preference for solitude showed weak positive correlations with loneliness, social isolation, stress, anxiety, and depression. Extraversion and collectivism did not play a moderating role in the relationship between preference for solitude and personal wellbeing or happiness. However, individualism moderated the relationship between preference for solitude and both personal well-being and happiness. Furthermore, preference for solitude mediated the relationship between social isolation and both personal well-being and happiness. In contrast, it did not mediate the relationship between loneliness and either personal well-being or happiness. Additionally, loneliness significantly mediated the relationships between preference for solitude and both stress and depression, rendering the direct effects of preference for solitude insignificant. For anxiety, loneliness also acted as a mediator, but the direct effect of preference for solitude remained significant. Finally, individualism, collectivism, and extraversion did not influence the indirect relationships between preference for solitude and the other variables. Separating well-being into hedonic (pleasure/happiness) and eudaimonic (purpose/meaning) dimensions did not produce different outcomes regarding the effects of preference for solitude. No differences or

interactions were observed across socio-demographic groups in terms of levels of preference for solitude.

Keywords: Preference for solitude, loneliness, social isolation, well-being, happiness



İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ				i
TEŞEKKÜR				ii
ii ÖZET				iii
ABSTRACT				
v İÇİNDEKİLER				
vii	viii	ŞEKİLLER	LİSTESİ	
		x	1.	GİRİŞ
			1	2.
GENEL BİLGİLER				
TABLolar	LİSTESİ			
		7		
2. 1. Yalnızlık Tercihi				
2. 2. Yalnızlık Tercihi, Yalnızlık Algısı ve Sosyal İzolasyon: Yalnızlığın İlişkili Ancak Kavramsal Olarak Ayırt Edilebilen Üç Farklı Yapısı				
19	2. 3. Yalnızlık Tercihi ve İyi oluş			
		24	2. 4. Yalnızlık Tercihi ve Kültür	
		26	2. 5. Yalnızlık Tercihi ve	
		29	2. 6. Yalnızlık Tercihi,	
		30		
3. GEREÇ ve YÖNTEM				
3.1. Katılımcılar				
33				
3.2. Uygulama				
33				
3.3. Veri Toplama Araçları				
33				
3.4. Verilerin Analizi				
35				
4. BULGULAR				
38				
5. TARTIŞMA				
69				
6. SONUÇ ve ÖNERİLER				
78				
7. KAYNAKLAR				
80				
8. EKLER				
90				

TABLÖLAR LİSTESİ..... vi

İlişkin Bulgular	vi
Tablo 2. Ölçme Araçlarından Elde Edilen Toplam Puanların Betimleyici İstatistiklerine İlişkin Bulgular	37
Tablo 3. Çalışmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	42
Tablo 4. Sosyal İzolasyonun (Tahmin değişkeni) Yalnızlık Tercihi (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Toplam Etkisi	43
Tablo 5. Sosyal İzolasyonun (Tahmin değişkeni) Yalnızlık Algısı (Araç Değişken) Üzerindeki Etkisi	43
Tablo 6. Sosyal İzolasyonun (Tahmin değişkeni) Doğrudan ve Yalnızlık Algısının (Araç Değişken) Yalnızlık Tercihi (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Dolaylı Etkisi	44
Tablo 7. Yalnızlık Tercihi (Tahmin değişkeni) ile Kişisel İyi Oluş (Sonuç değişkeni) Arasındaki İlişkide Dışadönüklüğün (Düzenleyici Değişken) Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	45
Tablo 8. Yalnızlık Tercihi (Tahmin değişkeni) ile Mutluluk (Sonuç değişkeni) Arasındaki İlişkide Dışadönüklüğün (Düzenleyici Değişken) Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	46
Tablo 9. Yalnızlık Tercihi (Tahmin değişkeni) ile Kişisel İyi Oluş (Sonuç değişkeni) Arasındaki İlişkide Bireyciliğin (Düzenleyici Değişken) Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 10. Düzenleyici Değişkenin (Bireycilik) Değerlerine Göre Yalnızlık Tercihi ile Kişisel İyi Oluş Arasındaki İlişki Sonuçları.....	47
Tablo 11. Yalnızlık Tercihi (Tahmin değişkeni) ile Kişisel İyi Oluş (Sonuç değişkeni) Arasındaki İlişkide Toplulukçuluğun (Düzenleyici Değişken) Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	48
Tablo 12. Yalnızlık Tercihi (Tahmin değişkeni) ile Mutluluk (Sonuç değişkeni) Arasındaki İlişkide Bireyciliğin (Düzenleyici Değişken) Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 13. Düzenleyici Değişkenin (Bireycilik) Değerlerine Göre Yalnızlık Tercihi ile Mutluluk Arasındaki İlişki Sonuçları.....	50
Tablo 14. Yalnızlık Tercihi (Tahmin değişkeni) ile Mutluluk (Sonuç değişkeni) Arasındaki İlişkide Toplulukçuluğun (Düzenleyici Değişken) Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	51
Tablo 15. Sosyal İzolasyonun (Tahmin değişkeni) Kişisel İyi Oluş (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Toplam Etkisi	51
Tablo 16. Sosyal İzolasyonun (Tahmin değişkeni) Yalnızlık Tercihi (Araç Değişken) Üzerindeki Etkisi	52
Tablo 17. Sosyal İzolasyonun (Tahmin değişkeni) Doğrudan ve Yalnızlık Tercihinin (Araç Değişken) Kişisel İyi Oluş (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Dolaylı Etkisi.....	52
Tablo 18. Sosyal İzolasyonun (Tahmin değişkeni) Mutluluk (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Toplam Etkisi	54
Tablo 19. Sosyal İzolasyonun (Tahmin değişkeni) Yalnızlık Tercihi (Araç Değişken) Üzerindeki Etkisi	54

Tablo 20. Sosyal İzolasyonun (Tahmin değişkeni) Doğrudan ve Yalnızlık Tercihinin (Aracı Değişken) Mutluluk (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Dolaylı Etkisi.....	55
Tablo 21. Yalnızlık Algısının (Tahmin değişkeni) Kişisel İyi Oluş (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Toplam Etkisi	56
Tablo 22. Yalnızlık Algısının (Tahmin değişkeni) Yalnızlık Tercihi (Aracı Değişken) Üzerindeki Etkisi	57
Tablo 23. Yalnızlık Algısının (Tahmin değişkeni) Doğrudan ve Yalnızlık Tercihinin (Aracı Değişken) Kişisel İyi Oluş (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Dolaylı Etkisi.....	57
Tablo 24. Yalnızlık Algısının (Tahmin değişkeni) Mutluluk (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Toplam Etkisi	59
Tablo 25. Yalnızlık Algısının (Tahmin değişkeni) Yalnızlık Tercihi (Aracı Değişken) Üzerindeki Etkisi	59
Tablo 26. Yalnızlık Algısının (Tahmin değişkeni) Doğrudan ve Yalnızlık Tercihinin (Aracı Değişken) Mutluluk (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Dolaylı Etkisi.....	60
Tablo 27. Yalnızlık Tercihinin (Tahmin değişkeni) Stres (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Toplam Etkisi	62
Tablo 28. Yalnızlık Tercihinin (Tahmin değişkeni) Yalnızlık Algısı (Aracı Değişken) Üzerindeki Etkisi	62
Tablo 29. Yalnızlık Tercihinin (Tahmin değişkeni) ve Yalnızlık Algısının (Aracı Değişken) Stres (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Etkisi	63
Tablo 30. Yalnızlık Tercihinin (Tahmin değişkeni) Anksiyete (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Toplam Etkisi	64
Tablo 31. Yalnızlık Tercihinin (Tahmin değişkeni) Yalnızlık Algısı (Aracı Değişken) Üzerindeki Etkisi	65
Tablo 32. Yalnızlık Tercihinin (Tahmin değişkeni) Doğrudan ve Yalnızlık Algısının (Aracı Değişken) Anksiyete (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Dolaylı Etkisi.....	65
Tablo 33. Yalnızlık Tercihinin (Tahmin değişkeni) Depresyon (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Toplam Etkisi	67
Tablo 34. Yalnızlık Tercihinin (Tahmin değişkeni) Yalnızlık Algısı (Aracı Değişken) Üzerindeki Etkisi	68
Tablo 35. Yalnızlık Tercihinin (Tahmin değişkeni) Doğrudan ve Yalnızlık Algısının (Aracı Değişken) Depresyon (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Dolaylı Etkisi	68
Tablo 36. Yalnızlık Tercihinin Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından Farklılıklarını Belirlemek için Yapılan Çok Yönlü Tek Değişkenli Varyans Analizi (ANCOVA) Sonuçları	71

Tablo 1. Sosyo-Demografik Değişken Gruplarının Sayı ve Yüzde Dağılımlarına

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Sosyal İzolasyonun Yalnızlık Tercihini Etkilemesinde Yalnızlık Algısının Aracı Rolü	47
Şekil 2. Yalnızlık Tercihini ile Kişisel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Bireyciliğin Düzenleyici Rolü	50
Şekil 3. Yalnızlık Tercihini ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Bireyciliğin Düzenleyici Rolü	52
Şekil 4. Sosyal İzolasyonun Kişisel İyi Oluşu Etkilemesinde Yalnızlık Tercihinin Aracı Rolü	55
Şekil 5. Sosyal İzolasyonun Mutluluğu Etkilemesinde Yalnızlık Tercihinin Aracı Rolü	57
Şekil 6. Yalnızlık Algısının Kişisel İyi Oluşu Etkilemesinde Yalnızlık Tercihinin Aracı Rolü	59
Şekil 7. Yalnızlık Algısının Kişisel İyi Oluşu Etkilemesinde Yalnızlık Tercihinin Aracı Rolü	61
Şekil 8. Yalnızlık Tercihinin Stresi Etkilemesinde Yalnızlık Algısının Aracı Rolü ..	63
Şekil 9. Yalnızlık Tercihinin Anksiyeteyi Etkilemesinde Yalnızlık Algısının Aracı Rolü	65
Şekil 10. Yalnızlık Tercihinin Depresyonu Etkilemesinde Yalnızlık Algısının Aracı Rolü	67

1. GİRİŞ

Bir teori veri ile desteklenmeden, teoriden yola çıkılarak oluşturulan denenceler test edilmeden ve bu denenceler doğrultusunda kanıt elde edilmeden teori kabul edilemez veya reddedilemez (Yıldırım, 1991). Bunun yanı sıra bir deneysel bulgu da teori ile desteklenmediği sürece bir anlam ifade etmemektedir (Miller, 2022). Bu bağlamda yalnızlık alan yazını incelendiğinde özellikle yalnızlığın pozitif tarafı için öne sürülen teorik çerçevenin ampirik kanıtlarla desteklenmediği görülmektedir (Thomas, 2023; Ren, Stavrova ve Evans, 2023). Yalnızlık tercihi (preference for solitude), çocukluk çağı, ergenlik çağı, yetişkinlik çağı ve ileri yetişkinlik çağı da dahil olmak üzere insan ömrünün bütün evrelerinde insanın tercihi ettiği bir yaşam deneyimi olarak ele alınmaktadır (Toyoshima ve Sato, 2019). Bu yaşam deneyiminin birçok sebebi bulunmaktadır. İlgili yazında yalnızlık tercihi anksiyete, depresyon, sosyal izolasyon, yalnızlık algısı başta olmak üzere çeşitli psikolojik süreçlerle ilişkilendirilmektedir (Galanaki, Nelson ve Antoniou, 2023; Özdoğan ve ark., 2023; Thomas ve Azmitia, 2019; Palgi ve ark., 2021). Ancak aynı zamanda yalnızlığı tercih etmenin kimlik oluşumunda, benlik saygısının ve yeterlik algısının artmasında, mutlulukta, iyi oluşta da rol oynadığı belirtilmektedir (Fatfouta, 2017; Ren ve Stavrova, 2023; Thomas, 2023). Bu bildirilenlere rağmen yalnızlık tercihinin ilişkili olduğu olgular, psikolojik süreçler, sosyal sonuçlar hakkında ve yalnızlığın hangi koşullarda tercih edildiğine yönelik elde edilen kanıtlar ikna edici olmamaktadır (Zeigler-Hill ve ark., 2023). Başka bir ifadeyle, yalnızlık tercihi görece yeni bir psikolojik değişken olarak ele alınmakta ve bu değişkenin teorik çerçevesi ve sonuçları hakkında henüz tam olarak bir fikir birliği bulunmamaktadır (Coplan, Bowker ve Nelson, 2021; Nelson ve Millet, 2021). Bu bağlamla ilgili yalnızlığın pozitif tarafına ilişkin birçok araştırma yapılmaktadır (Borg ve Willoughby, 2023; Garza ve ark., 2023).

Yalnızlık tercihi diğer yalnızlık yapıları olan yalnızlık algısı (loneliness) ve sosyal izolasyondan farklı olarak pozitif çıktılarla betimlenmektedir (Choi ve ark., 2022; Palgi ve ark., 2021). Yalnızlık tercihinin bu yalnızlık yapılarıyla negatif yönde ilişkili olduğu belirtilse de bu ilişkilerin niteliği ölçme sonuçlarına yansımamakta ve yalnızlık tercihi bu değişkenlerle pozitif yönde ilişkili olmaktadır (Çelikbaş ve Tatar, 2021; Özdoğan ve ark., 2023). Diğer taraftan ilgili yazında yalnızlık tercihinin olası sebepleri arasında bu yalnızlık yapıları da sayılmaktadır. Bu doğrultuda yalnızlığın

pozitif çıktılarına yönelik çalışmalarda yalnızlık algısının ve sosyal izolasyonun etkilerinin kontrol altına alınması önerilmektedir. Bunun yanı sıra, sosyal izolasyonun yalnızlık algısına ve yalnızlık algısının da yalnızlık tercihiine sebep olduğu ifade edilmektedir. Başka bir deyişle, sosyal izolasyona maruz kalan bireyler hem yalnızlığı tercih etmekte hem de yalnızlık algısına sahip olmaktadır. Bu doğrultuda yalnızlık tercihinin bu yalnızlık yapılarıyla ilişkilerini ortaya koymak amacıyla sosyal izolasyonun yalnızlık tercihiyle ilişkilendirilmesi ve bu ilişkide yalnızlık algısının rolünün incelenmesi gerekmektedir (Coplan ve ark., 2019; Endo ve ark., 2017; Goossens ve ark., 2009; Ren ve Evans, 2020).

Yalnızlık tercihinin diğer psikolojik değişkenlerle ilişkileri farklılık taşımaktadır. Alan yazında her ne kadar yalnızlık tercihinin olumlu psikolojik değişkenlerle (örn. Benlik saygısı, iyi oluş, yaşam doyumu, farkındalık, yaratıcılık) pozitif yönde ilişkili, olumsuz değişkenlerle de (örn. Depresyon, sosyal izolasyon, sosyal anksiyete, tükenme, stres, ruminasyon) negatif yönde ilişkili olduğu bildirilse de alan yazını destekleyen bulgular azınlıkta kalmaktadır (Endo ve ark., 2017; Jiang ve ark., 2023; Thomas, 2023; Thomas ve Broussard, 2023). Bunun yanı sıra elde dilen bulguların çelişki taşımasının temel bir ölçme hatasına ve ölçme hatalarını minimize edecek istatistiksel tekniklerin kullanılmayışına bağlayan çalışmalar da bulunmaktadır. Böyle bir ölçme hatası ise öz bildirim türü ölçme araçlarında yer alan maddelerin kişilerin yalnızlık tercihiine yönelik isteklerini ile yalnızlığı tercih etmenin farklılıklarını ayırt edemiyor olmasından kaynaklanmaktadır (Ladd ve ark., 2021; Wang, 2015). Başka bir deyişle, kişilerin yalnızlık sürecindeki psikolojik süreçleri ile yalnızlığa yönelik arzularının farklı nitelikler taşımasına bağlanmaktadır (Borg ve Willoughby, 2023).

İlgili yazında yalnızlık tercihi pozitif bir psikolojik değişken olarak öne sürülmektedir. Yalnızlık tercihi, düşük sosyal katılım durumunda, yalnızlıktan hoşlanma, yalnız kalma sıklığının yüksek düzeyde olması ve yalnızlığa ilişkin motivasyonun yüksek olması sebebiyle psiko-sosyal uyumsuzluğa sebep olmaktadır. Buna karşın yüksek düzeyde sosyal katılım durumunda ise yalnızlığın pozitif tarafına ilişkin çıktılar olarak yüksek düzeyde psiko-sosyal uyum ve olumlu çıktılar görülmektedir (Borg ve Willoughby, 2023). Bu bağlamda yalnızlığın pozitif tarafına yönelik çalışmalarda yalnızlığın dışında başka değişkenlerin aracı ve/veya düzenleyici (mediator/moderator) etkileri bulunmakta ve bu etkilerin göz ardı edilmemesi

önerilmektedir (Coplan ve ark., 2021). Özellikle dışadönüklüğün düşük düzeyi için bir bileşen olarak ele alınan yalnızlık tercihi dışadönüklük düzeyine bağlı olarak farklı sonuçlara sebep olmaktadır (Zelenski, Sobocko ve Whelan, 2021). Bu bulgulara dayanılarak yalnızlık tercihi ile mutluluk ve iyi oluş arasındaki ilişkilerde dışadönüklüğün düzeyine bağlı olarak bu ilişkilerin niteliğinin ve niceliğinin araştırılması önerilmektedir (Chen ve Liu, 2023; Goossens, 2013; Lay ve ark., 2024; Sakurai ve ark., 2024; Williams, Rhodes ve Taku, 2024; Zeigler-Hill ve ark., 2023). Diğer taraftan gerek katılımcılara yönelik temel sosyo-demografik değişkenlerin farklılıkları (cinsiyet, yaş, medeni durum) gerekse alan yazında bildirilen özellikler yalnızlık sürecinin niteliğini belirlemekte ve bu bağlamda yalnızlık tercihinin incelenmesi gerekmektedir (Çelikbaş, 2018; Çelikbaş ve Tatar, 2021; Galanaki ve ark., 2023; Ladd ve ark., 2021; Ren ve ark., 2024; Rodriguez ve ark., 2023; Williams ve ark., 2024).

Kültür, çevrenin insan yapımı bir parçası, bir grup insanın paylaştığı yaşam tarzı, bireylerin nasıl davranması gerektiğiyle ilgili toplumsal inançlar ve değerler, bireylerin dünyayı veya diğer fenomenleri anlamak için kullandıkları bir anlam sistemi olarak tanımlanmaktadır. Bu tanım kültürün potansiyel rolü açısından toplumlar arasında görülen sosyal geri çekilme, sosyal izolasyon ve yalnızlık tercihi gibi yapıların farklılıklarının ve benzerliklerinin yorumlanmasına olanak tanımaktadır (Chen ve Liu, 2021). Sosyal ilişkilerden ve etkileşimden ayrılıp tek başına aktivitelerde bulunma kültürel bir özellik olarak anılmaktadır. Bu kaçınma davranışının niteliği belirli bir kültürün kuralları ve değer sistemleri çerçevesinde değerlendirilmektedir. Başka ifadelerle, kültürel değerler ve normlar yalnızlık tercihini değerlendirmek için anahtar bir rol oynamaktadır (Wang, 2015). Karşılıklı bağımlılığın ve grup bağlılığının vurgulandığı toplulukçu kültürlerde bireyler sosyal bağlılık ve sosyal katılım geliştirmeye teşvik edilmektedir. Oysa bağımsızlığı vurgulayan bireyci kültürlerde otonomi ve başarı başta olmak üzere birey ve bireysel özellikler vurgulanmaktadır (Tse ve ark., 2022). Yalnızlık tercihi araştırmaları Kuzey Amerika ve Avrupa başta olmak üzere ağırlıklı olarak batı kültüründe gerçekleştirilmektedir. Batı dışındaki kültürlerde yalnızlık tercihi ile ilgili daha az şey bilinmektedir (Nelson ve Millet, 2021). Buna karşın toplulukçu kültürlerde de yalnızlık tercihi araştırılmakta ve bireyci kültürden alınan örneklemelerden elde edilen bulgularla toplulukçu kültürden alınan örneklemelerden elde edilen bulgular örtüşmemektedir (Chen ve Liu, 2021; Coplan ve ark., 2021; Ladd ve ark., 2021). Bu doğrultuda yalnızlık tercihinin kavramsal yapısı ve

teorik çerçevesi üzerinde bir uzlaşının olmayışı ve elde edilen bulguların geçerliği ve kültürler arası genellenebilirliği açısından kültürün rolü vurgulanmaktadır (Bowker ve ark., 2021; Nelson ve Millet, 2021).

Yalnızlık tercihi ile ilgili yapılan çalışmalarda yalnızlık tercihi ağırlıklı olarak ebeveyn raporları, akran değerlendirmeleri, davranışsal gözlemler yoluyla değerlendirilmiştir. Buna karşın, bu tür dolaylı gözlemler ve dolaylı bildirimlerden ziyade öz bildirimlerin yalnızlık tercihinin psikometrik olarak daha iyi yordadığı belirtilmektedir. Ayrıca yalnızlık gibi çok boyutlu psikolojik değişkenlerin incelenmesinde gelişmiş istatistiksel tekniklerin kullanılmıyor olması da elde edilen bulguların niteliğini etkilemektedir (Wang, 2015). Bu çalışma kapsamında yalnızlık tercihi ve diğer değişkenler geçerliği ve güvenirliği test edilmiş psikometrik beklentileri karşılayan öz bildirim türü ölçeği araçlarıyla değerlendirilmekte ve değişkenler arasındaki ilişkilerde doğrudan etkilerin yanı sıra dolaylı etkiler de sunularak görece daha gelişmiş istatistiksel teknikler kullanılmaktadır. Diğer taraftan, alanyazında iyi oluş keyif ve amaç olarak iki farklı boyutta değerlendirilmektedir. Bu ayrım gözetilmeden iyi oluş ile yalnızlık tercihi arasındaki ilişkiler incelenmekte ve elde edilen bulguların teoriyi desteklememesi bu ayrımın gözetilmemiş olmasına bağlanmaktadır. İyi oluşun keyif boyutu genellikle mutluluk ve yaşamdan memnuniyetle ölçülmekte ve anlam boyutu genel refah ile değerlendirilmektedir (Smith, Thomas ve Azmitia, 2023). Bu çalışmada da iyi oluşun hem keyif hem de anlam boyutu gözetilerek iyi oluş mutluluk ve kişisel iyi oluş bağlamında ayrı ayrı değerlendirilmektedir. Ayrıca birçok çalışmada, araştırmacılar, öneri ve sınırlılık bildirirken özellikle sosyo-demografik değişkenlerin incelenmesini belirtmektedirler. Yalnızlık tercihinin teorik temelini daha iyi anlaşılması açısından yalnızlık tercihinin nicel sürekli değişkenlerle ilişkilerinin yanı sıra nitel, kategorik değişkenlerle de ilişkilerinin incelenmesi önerilmektedir (Han ve Lee, 2024).

Bu sunulanlar doğrultusunda, önce yalnızlık yapıları (yalnızlık tercihi, yalnızlık algısı, sosyal izolasyon) arasındaki ilişkilerin incelenmesi, bu ilişkilerde sosyal izolasyon ile yalnızlık tercihi arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolünün (mediator) incelenmesi amaçlanmaktadır. Diğer taraftan sosyal izolasyon ve yalnızlık algısının iyi oluş ve mutlulukla doğrudan ilişkilerinin negatif olduğu belirtilirken bu ilişkilerde yalnızlık tercihi rol oynamaktadır (Goossens ve ark., 2009; Keisari ve ark., 2022; Sakurai ve ark., 2024). Bu bağlamda sosyal izolasyon ve yalnızlık algısının iyi

oluş ile ilişkilendirilmesi ve bu ilişkide yalnızlık tercihinin rolünün incelenmesi de amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra yalnızlık tercihinin pozitif çıktıları açısından, yalnızlık tercihinin önce iyi oluşla daha sonra mutlulukla ilişkilendirilmesi ve bu ilişkide dışadönüklüğün ve bireycilik-toplulukçuluğun düzenleyici (moderator) etkisinin incelenmesi hedeflenmektedir. Ayrıca yalnızlık tercihinin sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi de amaçlanmaktadır. Çalışmanın temel hipotezi olan “yalnızlığın pozitif tarafı vardır.” Hipotezini test etmek amacıyla aşağıdaki alt hipotezler (denence) test edilmiştir.

Denence 1: Sosyal izolasyon ile yalnızlık tercihi arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolü vardır.

Denence 2: Yalnızlık tercihi ile iyi oluş arasında dışadönüklüğün düzenleyici vardır.

Denence 3: Yalnızlık tercihi ile mutluluk arasında dışadönüklüğün düzenleyici vardır.

Denence 4: Yalnızlık tercihi ile iyi oluş arasında bireycilik-toplulukçuluğun düzenleyici vardır.

Denence 5: Yalnızlık tercihi ile mutluluk arasında bireycilik-toplulukçuluğun düzenleyici vardır.

Denence 6: Sosyal izolasyon ile iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolü vardır.

Denence 7: Sosyal izolasyon ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolü vardır.

Denence 8: Yalnızlık algısı ile iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolü vardır.

Denence 9: Yalnızlık algısı ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolü vardır.

Denence 10: Yalnızlık tercihi ile stres arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolü vardır.

Denence 11: Yalnızlık tercihi ile anksiyete arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolü vardır.

Denence 12: Yalnızlık tercihi ile depresyon arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolü vardır.

2. GENEL BİLGİLER

2. 1. Yalnızlık Tercihi

Sosyal yönü ve sosyal ilişkileri bağlamında insan sosyal bir varlık olarak nitelendirilirken yalnızlık da insan hayatının kaçınılmaz bir parçası olmaktadır (Tse, Lay ve Nakamura, 2022). Bireyler yalnızlığı stresten uzaklaşmak, doğa ile iç içe olmak, yaratıcı dürtüleri beslemek gibi sebeplerden ötürü tercih etmektedirler. Başka bireyler sosyal izolasyonun verdiği acıyı hafifletmek ve yalnızlık hislerinden kurtulmak için sosyal anksiyeteden ötürü ve diğer psikolojik bozuklukların sebebiyle de yalnızlığa çekilebilmektedirler. Bu bağlamda yalnızlık çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır (Coplan, Bowker ve Nelson, 2021; Coplan ve ark., 2021; Hajek ve ark., 2024). Yalnızlık, günümüz alanyazında hem olumlu hem de olumsuz bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Yalnızlığın olumlu, pozitif tarafı yalnızlık tercihi olarak kavramsallaştırılmakta, olumsuz, negatif tarafı ise yalnızlık algısı ve sosyal izolasyon kavramları ile betimlenmektedir (Thomas ve Azmitia, 2019). Bunun yanı sıra yalnızlık, kendini keşfetme ve iç huzur ile tanımlanan içsel yönelimli yalnızlık, mahremiyet ve maneviyatla tanımlanan dışsal yönelimli yalnızlık ve yalnızlık algısı olarak da ayrıştırılmaktadır (Jiang ve ark., 2019; Toyoshima ve Sato, 2019). Bu bağlamda, yalnızlık süreci “tehlikeler” ve “fırsatlar” içermektedir. Yalnızlık kavramının değerlendirilmesinde yalnızlığın bu farklı bileşenlerinin ayırımına dikkat edilmesi gerekmektedir (Thomas, 2023). Ayrıca yalnızlığın tehlikeli tarafı kaygılı yalnızlık (anxious solitude) olarak betimlenmekte olup olumsuz psiko-sosyal çıktılarla öne çıkmaktadır (Gazelle ve Ladd, 2003). Yalnızlığın fırsatlar içeren tarafı ise istemli (volitional) olmasının yanı sıra olumlu psiko-sosyal çıktılarla değerlendirilmektedir (Bowker ve ark., 2021; Thomas, 2023). Yalnızlığın tehlikeli tarafı, sosyal izolasyon ve yalnızlık algısı alanyazını, derinlikli bilgilerle doluyken yalnızlığın fırsatlar içeren tarafı, yalnızlık tercihi, yeni başlayan bir alanyazın olarak değerlendirilmekte ve bu alanda daha fazla sayıda çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Weinstein ve ark., 2021).

Yalnızlık tercihi, sabit, kararlı ve durağan bir psikolojik değişken olarak betimlenmektedir. Hem bireyin potansiyel zihinsel içeriği açısından değişmez bir özellik (trait) hem de bireysel farklılıklar açısından nispeten değişmeyen sabit bir olgu olarak ele alınmaktadır (Chen ve ark., 2023). Ayrıca bu yaklaşıma benzer olarak tek başına zaman geçirmenin ve yalnızlık sürecinden yararlanmanın belirli bazı beceriler

ve psikolojik kaynaklar gerektirdiği ifade edilmektedir. Buna da yalnızlık becerileri (Solitude Skills) denmektedir. Bu becerilerden yoksun olan bireyler yalnızlık sürecini daha yapıcı hale getirememekte ve kendilerini bunalmış, yalnız ve depresif hissetmektedirler. Yalnızca bu becerilerin varlığında yalnızlık süreci pozitif psikososyal çıktılarla betimlenebilmektedir. Bu beceriler üç ana kategori içerisinde sekiz farklı beceri olarak ele alınmaktadır. Bu kategoriler, kişinin kendisiyle bağlantısı, süre ve denge şeklinde ifade edilmektedir. Birinci kategoride bireysel aktivitelerden keyif alma, duygu düzenleme ve içebakış boyutları bulunmaktadır. İkinci kategoride yalnızlığa zaman ayırma, zamanın nasıl geçtiğine yönelik farkındalık ve yalnızlığı devam ettirme boyutları yer almaktadır. Üçüncü kategoride ise yalnızlık ihtiyacı bağlamında içsel kaynaklara kulak verme ve yalnızlığı zamanında sonlandırma boyutları belirtilmektedir (Bradshaw, Ferber ve Ryan, 2023; Hin ve ark., 2021; Thomas, 2023). Daha açıklayıcı ifadelerle, kişinin kendisiyle geçirdiği zamandan zevk alabilme ve yalnız yapılan aktivitelerden anlam ve keyif bulabilme yeteneği, duyguları tanımlama, sıkıntıya tahammül etme ve duyguları düzenleme yeteneği ile kendi üzerine düşünebilme ve içgörü yeteneği kişinin kendisiyle bağlantısı kategorisini oluşturmaktadır. Süre kategorisini ise yalnızlığa zaman ayırma ve gerektiğinde bunun için hesap yapma yeteneği, yalnızlığı kasıtlı ve yapıcı bir şekilde, dikkat dağınık şeylerden veya başkalarına karşı yükümlülüklerden uzak bir şekilde kullanma yeteneği ve kendinin, başkalarının veya toplumun yargılarına rağmen yalnızlığa olan ihtiyacını görüp bunu gerçekleştirebilme yeteneği oluşturmaktadır. Denge kategorisi ise yalnızlığa girme ihtiyacını işaret eden içsel duyuları fark etme ve bunlara göre hareket etme yeteneği ve yalnızlığın amacına ulaştığını fark etme ve sosyal hayata yeniden girme isteğini harekete geçirme yeteneğinden oluşmaktadır (Thomas, 2023). Buna karşın yalnızlık tercihinin özellikler tarafından belirlenmediğini ve uygun müdahalelerle değiştirilebileceğini öne süren çalışmalar da bulunmaktadır (Palgi ve ark., 2021; Rodriguez ve ark., 2023).

Yalnızlık sürecinde kişi her ne kadar keyifli bir zaman geçiriyor olsa da bu süreçte tekrarlayan olumsuz düşünceler, yalnızlık süresinin artmasına bağlı olarak olumsuz duygular görülüyor olması bu değişkenin operasyonel tanımının yapılmasını engellemektedir. Ancak yalnızlığın istemli ve bilinçli tercihi, olumsuz duygu ve düşüncelerin görülüyor olmasına sebep olsa da ağırlıklı olarak olumlu bir süreç olarak betimlenmektedir (Jiang ve ark., 2023). Yalnızlığın nasıl kavramsallaştırıldığı, operasyonel olarak nasıl tanımlandığı ve ölçüldüğü konusundaki farklılıklar, alan

yazında yer alan çalışma bulgularının karşılaştırılmasını zorlaştırmaktadır. Çünkü yalnızlık kavramı gizlilik, mahremiyet, izolasyon, sosyal geri çekilme ve yalnızlık algısı kavramları çerçevesinde incelenmektedir. Buna karşın yalnızlık kavramının daha dar bir çerçevede çalışılması önerilmektedir. Bu bağlamda yalnızlığı diğer psikolojik değişkenlerden ve yalnızlığın diğer bileşenlerinden farklılıklarını ortaya koymak amacıyla bir dizi ölçme aracı geliştirilmiş, deneysel müdahalelerle çalışmalar yürütülmüştür (McVarnock ve ark., 2023; Ren ve Stavrova, 2023).

Yalnızlık tercihi başta fiziksel olarak tek başına olma olarak tanımlanmıştır (Weinstein, Nguyen ve Hansen, 2021). Ancak ilerleyen süreçte bu tanım genişletilmiş ve fiziksel olarak tek başına olma ve herhangi bir görev, iş veya aktivitede bulunmama olarak ifade edilmiştir. Ayrıca günümüzde bu tanım biraz daha genişletilerek herhangi bir dayatma olmadan fiziksel olarak yalnız olma ve başka bir meşguliyet olmadan, amaç gütmeyen yalnızlığın tercih edilmesi olarak değişmiştir (Lay ve ark., 2034). Bunların yanı sıra yalnızlık tercihi, fiziksel olarak yalnız olma, bu yalnızlığın bilinçli olarak tercih edilmesi, herhangi bir baskı veya zorlama durumunun olmaması ile diğer yalnızlık süreçlerinden ayrılmaktadır. Daha teknik bir ifadeyle, yalnızlık tercihi, sosyal izolasyona maruz kalmadan, yalnızlık algısından ötürü olumsuz duyguların etkisi olmadan, bireylerin başkalarıyla zaman geçirmek yerine tek başına olmayı tercih etmesi ve bu süreçte iletişimin olmayışı olarak tanımlanmaktadır (Hill, Huang ve ark., 2023; Ren ve Stavrova, 2023; Rodriguez ve ark., 2023; Smith, Thomas ve Azmitia, 2023; Zeigler-Hill ve ark., 2023). Yalnızlık tercihinde önemli bir nokta olarak da yalnızlık tercihi yüksek olan bireylerin sosyal ilişkilere katıldığı buna karşın daha fazla yalnız zaman geçirdiği bildirilmektedir (Ren ve evans, 2020). Psikolojik bağlamda ise yalnızlık tercihi, başkalarıyla duygusal ve bilişsel anlamda mesafe sağlayan temel bir zihinsel alan olarak değerlendirilmektedir. Başka bir ifadeyle, başkalarıyla belirli bir zaman diliminde duygu ve bilgi alışverişinin kesilmesi olarak ifade edilmektedir (Coplan ve ark., 2021; Thomas ve Broussard, 2023). Diğer taraftan yalnızlık tercihi, sosyal uyaranların yokluğu olarak da tanımlanmaktadır (Lay ve ark., 2024). Ayrıca yalnızlık tanımının zaman içerisinde değişime uğradığı görülmektedir. Çünkü yalnızlığın teorik temeli, bilgisayarların, internetin ve cep telefonlarının günlük hayata yaygın bir şekilde girmesinden önce atılmıştır. Bu yeni bağlamda fiziksel olarak yalnız olmanın mümkün olmadığı, yalnızlığın tanımının değişmesi gerektiği belirtilmekte ve yalnızlığı başkalarıyla iletişim kuramama olarak kavramsallaştıran çalışmalar bulunmaktadır (Ross, Akgün ve Campbell, 2023). Buna paralel olarak modern dijital

iletişimin yalnızlığı bozduğu ifade edilirken yalnızlığı, kendi başına yalnızlık ve başkaları varken ki yalnızlık olarak ayrıştıran çalışmalar da görülmektedir. Bu doğrultuda yalnızlık tercihi, başkalarının fiziksel olarak mevcut olup olmamasından bağımsız olarak yüz yüze veya sanal sosyal etkileşimin olmaması şeklinde yeniden kavramsallaştırılmaktadır (Lay ve ark., 2024; Nguyen, Weinstein ve Ryan, 2021).

Günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası olarak betimlenen yalnızlık (aloneness), fiziksel sosyal etkileşimin yokluğu olarak tanımlanmaktadır (Bradshaw ve ark., 2023; Chen ve ark., 2021). Mevcut sosyo-kültürel bağlamda sosyal etkileşimde olma ile yalnız olma aynı sürekliliğin zıt uçları olarak betimlenmektedir. Yalnızlık deneyimi günlük yaşamın uyanık olunan diliminin yaklaşık olarak %50'sine kadar yükselebilmektedir. Ruh sağlığı uzmanları her ne kadar sosyal etkileşim tavsiyesinde bulunuyor olsalar da özellikle ağır bakım sorumluluğu üstlenen ve iş-yaşam stresi yüksek düzeyde olan bireylerin psikolojik sağlıkları açısından yalnızlık tercihi önemli olmaktadır. Yalnızlık tercihinin psikolojik-zihinsel sağlık açısından faydalarını bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (Yuan ve Grün, 2023). Yalnızlık tercihi tıpkı diğer birçok psikolojik değişken gibi bir süreklilik ifade etmektedir. Yalnızlık tercihi açısından bu deneyimi yüksek düzeyde arzulayanlar ve düşük düzeyde arzulayanlar olduğu gibi ortalama düzeyde arzulayanlar da bulunmaktadır (Chen ve Liu, 2021). Yalnızlık tercihinin düşük düzeyinde bulunan kişilerin ağırlıklı olarak sosyal etkileşimi tercih ettiği yüksek düzeyinde bulunanların ise çoğunlukla sosyal etkileşimi tercih etmediği belirtilmektedir. Ancak yalnızlığı seven kişiler de sosyal etkileşime girmekte ve buna ihtiyaç duymaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken noktanın ise yüksek düzeyde yalnızlık tercihinin sahip kişilerin sosyal etkileşim yerine yalnızlığı tercih etmeleridir (Burger, 1995).

Winnicott (1958) yalnız kalabilme kapasitesini duygusal gelişimin en önemli olgunluk belirtilerinden birisi olarak öne sürmüştü ve duygusal olgunluk ile yalnız kalabilmeyi hemen hemen aynı anlamda kullanmıştır. Ayrıca Winnicott yalnız kalabilme yeteneğini açıklarken yalnızlığın kişi için önemli hale gelen zamanlar olabileceğini ifade etmiştir. Başka deyişle, yalnızlık kişi için zaman zaman bir ihtiyaç olarak doğmaktadır. Winnicott yalnız olma kapasitesini bebeğin annenin huzurunda ve oluşturduğu güven ortamında yalnız kalmasına bağlamaktadır. Yalnızlık yeteneği başka birinin varlığında gelişen başka biri varken yalnız olma deneyimidir. Bu şekilde, yalnız olma kapasitesinin birinin varlığında yalnız olma deneyimine dayandığı ve bu

deneyimin yeterliliği olmadan yalnız olma kapasitesinin gelişemeyeceğini ifade etmektedir. Hümanist Psikolog Abraham Maslow da kendini gerçekleştirmiş kişilerin on beş özelliğinden biri olarak yalnız kalabilme yeteneğini öne sürmüştür. Potansiyelini tam olarak gerçekleştirmeye çalışan ve kendini gerçekleştirmiş kişilerin yalnızlıktan keyif aldığını ve yalnızlıktan rahatsız olmadıklarını belirtmiştir (Huang ve ark., 2023).

Yalnızlık tercihi, sosyal etkileşim olmadığında veya başka sebeplerden dolayı önerilebilir ikincil bir değişken olmamaktadır. Aksine sosyal etkileşim kadar birincil öneme sahip bir değişken olarak öne sürülmektedir (Jian ve ark., 2023; Thomas, 2023). Bireyin gelişmek için hem sosyal ilişkilere hem de yalnızlığa ihtiyaç duyduğu savunulmaktadır. Birey, sosyal etkileşimler çerçevesinde bunalmış, duygusal olarak dengesiz, stresli, tükenmiş ve aşırı uyarılmış hissettiğinde yalnızlığa çekilmek bireyin kendini yeniden düzenlemesini sağlamaktadır. Başka ifadelerle, yalnızlık tercihi iç denge (homeostazis) bozulduğunda yeniden dengeye kavuşturmakta ve sistemin yeniden düzenlenmesine katkıda bulunmaktadır. Bu yalnızlık süreci bir de-aktivasyon işlevi görmekte ve birey yalnızlık sürecinden yenilenmiş bir şekilde çıkmaktadır (Thomas ve Broussard, 2023). Dahası, düzenli olarak yalnızlığa zaman ayırmanın ve tek başına aktivitelerde bulunmanın bazı terapötik faydalar sağladığı bildirilmektedir (Han ve Lee, 2024).

Bireylerin yaptığı yalnızlık tercihi birçok motivasyon, beklenti, psikolojik ve sosyal durum sonucunun kombinasyonundan oluşmaktadır. Bu noktada yalnızlık tercihi gizlilik, mahremiyet, sosyal geri çekilme gibi değişkenlerle ortak bir zemini paylaşmaktadır (McCutcheon ve ark., 2004; Nikitin ve Schoch, 2021). Yalnızlık tercihinin bu değişkenlerden farkı ise yalnızlık tercihinde odak noktası diğer insanlarla bilinçli bir şekilde etkileşime girilmemesidir. İnsanların yaptığı bu davranış kasıtlı bir davranıştır. Gizlilik ve mahremiyet ağırlıklı olarak başkalarından fiziksel olarak ayrı durmayı içermektedir. Bu süreçte yapılan davranışın bir amacı bulunmaktadır. Gizlilik ve mahremiyette seçilmiş insan, grup ve aile ile zaman geçirme temel amaç olurken bunların dışında kalan bireylerle etkileşim ya hiç olmamakta ya da sınırlı bir etkileşim bulunmaktadır. Başka bir ifadeyle gizlilik ve mahremiyette seçilmiş sınırlı sayıda kişi ile “özel” zaman geçirme temel amaçtır. Diğer taraftan gizlilik, başkaları ya da ortamlar üzerinde kontrol sahibi olma ile tanımlanmaktadır. Gerek iş yerinde gerekse başka ortamlarda kişinin kendisine ayrılmış hem sosyal hem de fiziksel mesafeyi

koruma isteği de gizliliğin / mahremiyetin bir parçası olmaktadır (Bowker ve ark., 2021; Ren ve Evans, 2020; Wesselmann ve ark., 2021). Gizlilik ve mahremiyetin yalnızlık tercihi ile ilişkisi sosyal ilişkinin olmayışı ile karakterize bir durum olmaktadır. Ancak yalnızlık tercihinde bireyin fiziksel olarak tek başına olması zaruri bir durum olmamaktadır. Yalnızlık tercihinde kişinin hem fiziksel ortamda (örn. Ev, ofis vb.) tek başına olması hem de kalabalık bir ortamda (örn. kafe, restoran, kütüphane vb.) olması bir farklılık yaratmamaktadır. Başka bir ifadeyle kişi yalnızlık tercihinde bulunurken fiziksel olarak tek başına olabileceği bir yeri tercih edebilmekte ve başkalarının bulunduğu bir ortamda da tek başına zaman geçirmeyi sürdürebilmektedir. Yalnızlık tercihinde başkalarının varlığında kişi kimseyle etkileşime girmeyerek de tek başına zaman geçirebilmektedir. Bu noktada yalnızlık tercihinin gizlilik ve mahremiyetten farkı da kişinin yalnızca kendisiyle zaman geçirmesi ve başkalarıyla etkileşimde bulunmamasıdır (Galanaki, 2021; Ren ve Evans, 2020; Coplan ve ark., 2021; Nikitin ve Schoch, 2021).

Sosyal geri çekilme hem sosyal etkileşimlerden kaçınmayı hem de hem de sosyal ilişkilere ilgisizliği içeren geniş ve heterojen bir yapı olmaktadır (Mumper ve Kelin, 2021). İlgili yazında yalnızlık tercihi sosyal geri çekilmenin bir bileşeni olarak da ele alınmaktadır (Liu ve ark., 2015). Çok boyutlu bir yapı olarak öne sürülen sosyal geri çekilme (social withdrawal) içinde birçok yapı bulundurmaktadır (Coplan ve ark., 2015). Sosyal geri çekilme için betimlenen bu yapıların oluşumunda ise farklı duygusal, düşünsel ve motivasyonel alt katmanlar rol oynamaktadır. Bu alt katmanlardan farklı motivasyonel ve duygusal bileşenler farklı yapıları oluştururlar (Ladd ve ark., 2021; Wang ve ark., 2013). Sosyal geri çekilme boyutlarından biri olarak ele alınan utangaçlık sosyal katılıma yönelik yüksek düzeyde bir motivasyon içerirken bireyler sosyal beceri eksikliği, sosyal değeriendirilme korkusu gibi sebeplerden dolayı sosyal ilişkilerden uzak durmaktadırlar (Chen ve Liu, 2021; Ladd ve ark., 2021). Buna karşın yalnızlık tercihi, motivasyonel ve duygusal açıdan olumsuz bir durum olmadan yalnız başına deneyimler arama ve bir gelişim süreci olarak betimlenmektedir. Başka bir ifadeyle yalnızlığı tercih eden bireyler, sosyal ilişkilere ve bu ilişkilerden elde edilen deneyimlere karşı düşük düzeyde bir motivasyon göstermektedirler. Bu doğrultuda yalnızlık tercihinin sosyal geri çekilmeden farklı bir değışken olduğu belirtilmektedir. Buna karşın iki değışken ilişkili olmakta ve ortak bir varyansı da paylaşmaktadır (Galanaki ve ark., 2023; Huang ve ark., 2023; McVarnock ve ark., 2023; Mundelsee ve Jurkowski, 2024; Zheng ve ark., 2023). Yalnızlık tercihi ile sosyal

geri çekilme arasındaki farkı belirtmek amacıyla yalnızlık tercihi “stratejik geri çekilme” de denmektedir (Thomas ve Broussard, 2023).

Çocukluktaki asosyallik, yalnız aktivitelere karşı korkusuz bir tercih olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bu yapı, kavramsal olarak uzun süredir incelenen yetişkin kişilik özelliği olan içedönüklükle örtüşmektedir (Chen ve Liu, 2021). Asosyal çocuklar, yalnız oynamaktan memnun olmakta ve akran etkileşimini ne arzulamakta ne de bu etkileşimden korkmaktadırlar (Bowker ve ark., 2021). Dahası, sosyal ilişkileri başlatmayı sıklıkla seçmeseler de asosyal çocuklar, yetkin sosyal eylemlerde bulunma yeteneğine de sahip olmaktadır. Buna göre, asosyallığın, özellikle akranlar arasında yalnız oyunun yaşa göre normatif olduğu erken çocukluk döneminde, nispeten iyi huylu bir sosyal geri çekilme alt tipini temsil ettiği düşünülmektedir. Bununla tutarlı olarak ampirik çalışmalarda, asosyallik genellikle küçük çocuklarda sosyal veya duygusal zorluklarla ilişkilendirilmemektedir (Coplan ve ark., 2015; Coplan ve ark., 2018; Mundelsee ve Jurkowski, 2024). Asosyallığın daha geniş yapısı yalnızlık tercihi olarak ifade edilmektedir. Yalnızlık tercihinin ilk basamağı asosyallik olarak kabul edilmektedir. Bu yapı aynı zamanda ergenlik döneminde de açığa çıkmaktadır. Ergenlik döneminde yalnızlık isteği artmakta ve bu istek kişilik gelişimini desteklemektedir (Ladd ve ark., 2021). Bu bağlamda çocukluk döneminde asosyallik ile tohumu atılan yalnızlık tercihi zamanla çekirdekleşerek insan zihninin temel yapılarından biri olmaktadır (Endo ve ark., 2017).

Sosyal geri çekilmenin utangaçlık, kaçınma ve asosyallik bileşenleri bulunmaktadır (Chen ve Liu, 2021). Yalnızlığın ise aydınlanma, özgürlük, yalnızlık algısı, yakınlık gibi bileşenleri bulunmaktadır. Yalnızlığın bu bileşenleri, yaratıcılık, problem çözme, duygusal arınma, kendini keşfetme, özgürlük, hayal kurma, gevşeme, anıları hatırlama, yabancılaşma ve can sıkıntısı gibi değişkenleri içermektedir (Leung, 2015; McVarnock ve ark., 2023; Paulus, Kenworthy ve Marusich, 2021; Ren, Stavrova ve Evans, 2022; Wang ve ark., 2013). Yalnızlıkla ortak bir paydada olsalar da sosyal geri çekilme sonuçları itibarıyla yalnızlıktan farklı bir kavram olmaktadır. Sosyal geri çekilme bileşenleri ile yalnızlık bileşenlerinin otantik yaşam, yaşam anlamı, boşluk, anlamsızlık, varoluşsal yalnızlık, varoluşsal anksiyete, anlam arayışı, anlamın varlığı gibi varoluşsal endişe bileşenleri ile ilişkileri farklı nitelikte gerçekleşmektedir. Sosyal geri çekilme bileşenleri ile yalnızlık bileşenlerinin bu bağlamda farklı sonuçlar göstermesinden dolayı yalnızlık ile sosyal geri çekilme arasındaki yapısal farklılıklara kanıt oluşturmaktadır (Burnell, George ve Underwood, 2021). Buna karşın hem sosyal

geri çekilme hem de yalnızlık bileşenlerinin varoluşsal iyi oluş açısından benzer doğrultuda ilişkiler göstermiş olmalarından dolayı sosyal etkileşim ile tek başına olma arasında bir denge kurulması önerilmektedir (Galanaki ve ark., 2023; Paulus ve ark., 2021; Wang ve ark., 2013).

Yalnızlık tercihi, varoluşsal psikoloji bağlamında değerlendirilmiştir. Teorik çerçeve 1950’li yıllarda ortaya konulmaya başlanmış olsa da başlangıçta teoriyi destekleyecek herhangi bir ampirik kanıt sunulmamıştır. İlerleyen süreçte yalnızlık tercihini ölçmek amacıyla ölçme araçlarının geliştirilmesi ve varoluşsal psikoloji bağlamında ele alınan değişkenlerin ölçülmesi ile ampirik kanıtlar elde edilmiştir (Huang ve ark., 2023). Yalnızlık tercihi, özgünlük (authenticity), yaşam anlamı, anlam arayışı, varoluşsal kaygılar, varoluşsal iyi oluş ve varoluşsal yalnızlık ile ilişkilendirilmiştir. Yaşamın tutarlı, anlamlı ve amaçlı olduğuna yönelik özellikleri taşıyan yaşam anlamı, iyi oluşun parametreleri arasında sayılan aidiyet, yaşam doyumu, mutluluk ve otonominin gelişimini desteklemektedir. Bunun yanı sıra yaşam anlamı düzeyinin yüksek olmasının ise stresi, anksiyeteyi, umutsuzluğu ve depresyonu azalttığı bildirilmektedir. Hem anlamın varlığı ve hem de anlam arayışı iyi oluşu arttırmaktadır. Ancak anlamın varlığının anlam arayışına göre iyi oluşla daha yüksek düzeyde ilişkili olduğu belirtilmektedir. Anlam arayışında bir miktar anlamın varlığı olumlu sonuçlarla öne çıkarken bu arayışta anlamın yokluğu ise yaşam doyumunda azalmaya sebep olmaktadır (Alden ve Fung, 2021; Leavitt ve ark., 2021; Nguyen ve ark., 2021).

Diğer yandan, başkalarının etkisi altında kalmadan, özgün bir yaşam deneyimi ve bilişsel ve duygusal farkındalık çerçevesinde gerçek bir yaşam deneyimi olarak tanımlanan özgünlük de pozitif çıktılarla betimlenmektedir. Özellikle böyle bir yaşam deneyimi psikolojik iyi oluşun artmasıyla ilişkili olmaktadır (Nguyen ve ark., 2021). Varoluşsal anksiyete ise yaşamın anlamı ve insanın bu yaşamdaki rolüne ilişkin yüksek düzeyde kaygı ile betimlenmektedir. Bir taraftan yaşam ve kader ikileminde yaşamın beklenmedik olaylarına yönelik olumsuz düşünceler ve korkular, ani ölüm endişesi diğer tarafta boşluk ve anlamsızlık ikileminde yaşamın anlamsızlığı ve amaçsızlığı düşünceleri ve geçmişin, şimdinin ve geleceğin öneminin kaybı ile ilgili yüksek düzeyde endişe ile karakterize bir değişken olmaktadır. Ayrıca varoluşsal anksiyeteye sahip bireylerde, davranışların kendi yaşam standartlarına uygunluk göstermediğine yönelik yoğun düzeyde endişe ve ahlaki ve etik açıdan bireyin yaşamının belirli

evrensel standartları karşılamadığına yönelik yüksek düzeyde endişe görülmektedir. Varoluşsal anksiyeteye sahip bireyler yüksek düzeyde nörotisizm kişilik özelliği sergilemekte ve yüksek düzeyde depresyon, suçluluk ve utangaçlık deneyimlemektedirler. Varoluşsal yalnızlık da boşluk, yabancılaşma ve terk edilmişlik duygularının eşlik ettiği yaşamdan kopuk bir deneyim olarak betimlenmektedir. Kişinin yaşamla ve diğer bireylerle bulunan ve bağdaştırılamayan bir boşluk ile ifade edilmektedir (Galanaki ve ark., 2023; Zelenski ve ark., 2021).

Yalnızlık kaçınılmaz olduğunda, yalnızlık sürecinin ne şekilde daha keyifli hale getirilebileceği, verimli olacağı ve olumsuz duygulardan uzak olunacağı üzerine araştırmalar yapılmaktadır. Ancak yapılan çalışmalarda alanyazında belirtildiği gibi pozitif çıktılar, yenilenme, yaratıcılık, olumlu duygular gibi kanıtlar her zaman elde edilememektedir (Fonseka ve Coorey, 2023; Leung, 2015; Paulus ve ark., 2021). Elde edilen kanıtlar ise alanyazında belirtildiği üzere yüksek düzeyde gerçekleşmemektedir. Yalnızlık sürecinde ağırlıklı olarak pozitif sonuçlar görülmemektedir. Başka bir ifadeyle, tek başına geçirilen süreç boyunca coşku ve heyecanda belirgin bir artış gözlenmezken korku ve kaygı seviyesinde görece düşük düzeyde bir azalma görülmektedir (Coplan ve ark., 2019). Yalnızlık süreci farklı duygusal deneyimlerle ilişkili olmaktadır. Duygusal deneyimler, yüksek uyarılma pozitif etkisi (mutluluk, sevinç, coşku), yüksek uyarılma negatif etkisi (korku, endişe, öfke), düşük uyarılma pozitif etkisi (sakinlik, rahatlama, huzur) ve düşük uyarılma negatif etkisi (bitkinlik, sıkılganlık, yalnızlık hissi) dört farklı kategoride değerlendirilmektedir. Yalnızlık sürecinde düşük uyarılma pozitif etkisi ve düşük uyarılma negatif etkisi görülürken yüksek uyarılma görülmemektedir (Bradshaw, Ferber ve Ryan, 2023; Wesselmann ve ark., 2021).

Yalnızlık süreci yalnızlık duygularını ve tükenmeyi nispeten azaltmakta bilişsel ve duygusal süreçleri uyarabilmektedir (Bradshaw, Ferber ve Ryan, 2023). Diğer taraftan yalnızlık sürecini daha olumlu bir süreç haline getirebilmek için kısa süreli müdahaleler içeren deneysel çalışmalar yapılmaktadır. Deney koşulunda korku, endişe, hoşnutsuzluk duyguları uyandıracak uyaranlar verilerek deneklerin istenen yönde etkilenmesi sağlanmaktadır. Çeşitli fotoğraf, video ve yazı içeren uyaranlar verildikten sonra yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi, olumlu ve olumsuz duygular ölçülmüştür. Böyle bir müdahaleden sonra yalnızlık sürecinin niteliğinin bu sürecin sonuçlarını etkilediği bildirilmiştir. Bu müdahaleden sonra yalnız geçirilen zaman sonucunda pozitif çıktılar görüldüğü ve yalnızlık tercihinin yalnızlık algısından farklı olduğu belirtilmiştir (Jiang

ve ark., 2023). Diğer taraftan zihinsel içerik de yalnızlık sürecinin niteliğini belirlemektedir. Kendi zihinsel süreçleri üzerine düşünme, belirli bir olay veya amaç üzerine düşünme, düşünülen içeriğin olumlu veya olumsuz olması bu sürecin sonuçlarını etkilemektedir. Bu bağlamda yalnızlık tercihinde zihinsel içerik önemli olmaktadır. Zihinsel içerik olarak epizodik anıların yalnızlık sürecini keyif veren ve tatmin edici bir sürece dönüştürebileceği belirtilmektedir. Bu epizodik anılar özellikle temel psikolojik ihtiyaçlar olan otonomi, yeterlik, yetenek ve ilişkisel yakınlık (başkalarıyla yakın olma) insan gelişimine temel teşkil etmektedir. Epizodik anılar da bu psikolojik ihtiyaçların tatminini içerdiğinden dolayı yeniden deneyimlenen bu anılar mutluluğu artırırken yalnızlık sürecinin de keyifli olmasına katkıda bulunmaktadır. Bu alanyazında olumlu ve olumsuz epizodik anıların yalnızlık sürecini ne şekilde etkilediğine yönelik araştırmalar da bulunmaktadır. Ayrıca içsel hedef içeren anıları düşünmek ile dışsal hedef içeren anıları düşünmek arasında yalnızlık sürecinin sonuçları arasında fark bulunmamaktadır (Bradshaw, Ferber ve Ryan, 2023). Duygusal deneyimleri de içeren bu anıların her zaman orijinal anı ile aynı şekilde hatırlanamayacağını ve bu bağlamda anıların arzulanan şekliyle hatırlanacağını öne süren çalışmalar bulunmaktadır. Hatırlama sürecinde kişilik özellikleri ve kendimiz hakkındaki inançlar hatırlamayı ön yargılı hale getirmekte ve hatırlanan deneyimler gerçek deneyimlerden çok beklentilerle uyumlu olmaktadır. Böylelikle, epizodik anıların yalnızlık ile ilişkilendirilemeyeceği öne sürülmektedir (Lay ve ark., 2024; Ren ve ark., 2024).

Deneyisel çalışmalarda ağırlıklı olarak düşünme ve yapma diye iki deneysel koşul bulunmaktadır. Düşünme koşulunda hoş ve keyifli anıların düşünülmesi ve bunun dışında herhangi bir aktivitede bulunmama, yapma koşulunda ise video oyunu oynama, kitap okuma, müzik dinleme, internette dolaşma gibi bireysel aktiviteler bulunmaktadır. Bulgulara göre yapma koşulunda, düşünme koşuluna göre daha yüksek düzeyde memnuniyet bildirilmektedir. Ancak önemli bir nokta olarak her iki deneysel koşulda da yalnızlık sürecinden memnuniyet düşük düzeyde gerçekleşmektedir. Ayrıca yalnızlık tercihinin önemi açısından başka bir deneyimsel çalışmaya göre deney öncesi yalnızlığa yönelik düşünceler deney esnasında ve deney sonrasındaki düşüncelere göre daha olumsuz bir şekilde gerçekleşmiştir. Başka bir ifadeyle, denekler, düşünceleriyle tek başına zaman geçirme sürecini beklediklerinden daha keyifli, olumlu ve ilginç bulmuşlardır. İzleyen çalışmalarda bu sonuçları destekleyen kanıtlar bulunmuş ve düşünme koşulu ile bir aktivitede bulunma (yapma koşulu) koşulu arasında fark

bulunmamıştır. Başka bir çalışmada ise hem ‘saf yalnızlık’ olan düşünme koşulunda hem de yapma koşulunda mutluluk ve öfkenin azaldığı, yalnızlık algısı ve rahatlamanın arttığı belirtilmektedir (Smith, Thomas ve Azmitia, 2023). Diğer taraftan saf yalnızlık süreci (hiçbir şey yapmadan tek başına zaman geçirme) keyifli bir süreç olmasa da düşünceleri düzenleme gibi bazı faydalar sağlamaktadır (McVarnock ve ark., 2023). Deneysel çalışma bulguları, pozitif nedenlerle ve yalnızlığın bilinçli seçimi söz konusu olduğunda yalnız zaman geçirmenin sadece daha az zararlı değil, aynı zamanda daha faydalı olduğunu da göstermektedir (McVarnock ve ark., 2023; Nguyen, Ryan ve Deci, 2018; Nguyen, Weinstein ve Deci, 2022; Wilson ve ark., 2014). Diğer taraftan, yalnızlığa yönelik inançlar da bu sürecin niteliğini etkilemektedir. Yalnız geçirilen zamanın faydalı olduğunu düşünen bireylerde pozitif etkiler görülürken bu sürecin olumsuz olduğunu düşünen bireylerde negatif etkiler görülmektedir (Rodriguez ve ark., 2023). Yalnızlık tercihi üzerine yapılan deneysel müdahalelerle ilgili bulgular bir araya getirildiğinde, hem olumlu (heyecan, keyif) hem de olumsuz (korku, anksiyete) yüksek uyarılma etkilerinin önemli ölçüde azaldığı belirtilmektedir (Nguyen ve ark., 2021).

Kişilerarası durumlar da (Kültür, kültürel normlar, sosyo-kültürel bağlam) iyi oluş ile yalnızlık arasındaki ilişkinin derecesini ve yönünü etkilemektedir. Yalnızlık süreci sonucunun niteliği kişinin yaşına ve yaşam koşullarına göre şekillenmektedir (Rodriguez ve ark., 2023). Yaşlı insanlar (65 yaş ve üzeri) işle ilgili sorumlulukların azalmasıyla birlikte orta yaşlı insanlara göre yalnızlık sürecinden pozitif çıktılar elde etmektedirler. Çünkü bu insanlar yalnızlığı keyifli vakit geçirmek amacıyla ve boş zaman aktiviteleri için tercih etmektedirler. Bunun dışında yaşlı insanlar yalnızlığı tercih etmede daha özgür hareket etmektedirler. Orta yaşlı kişiler ise işle ilgili zorluklarla başa çıkmak ve stresi azaltmak amacıyla yalnızlığı tercih etmektedirler. Bu bağlamda yaşlı kişiler yalnızlığı içsel bir motivasyonla tercih ederken orta yaşlı kişiler dışsal kaynaklı bir motivasyonla yalnızlığı tercih etmektedirler. Bu farklı motivasyon kaynaklarından ötürü yaşlı kişilerin daha çok olumlu duygular hissettikleri, orta yaşlı kişilerin ise olumsuz duygular hissettikleri bildirilmektedir. Diğer taraftan yaşlı kişilerin kaliteli sosyal ağlara sahip olmaları da yalnızlık sürecinin sonuçlarını etkilemektedir. Eş, çocuk, arkadaş sahibi olan yaşlılar yalnızlık deneyiminden daha fazla yararlanmaktadır. Özellikle eşin varlığı yaşlı kişilerin yalnızlıktan keyif almaları açısından önemi vurgulanmaktadır. Bu sosyal ağlara sahip olan yaşlılarda yalnızlık deneyimi pozitif olmakta ve iyi oluş düzeyi de yükselmektedir (Jiang ve ark., 2019;

Smith, Thomas ve Azmitia, 2023; Toyoshima ve Sato, 2019; weinstein ve ark., 2021). Bu bağlamda yalnızlık, yaşam koşulları bağlamında ve çocukluktan yaşlılığa kadar düzeyi değişen, yaşam boyu bir deneyim olarak değerlendirilmektedir (Weinstein ve ark., 2021).

Yaşlılarla yapılan başka çalışmalarda yalnızlık süreci açısından pozitif çıktılara yönelik kanıtlar elde edilmiştir. Yalnız yaşayan yaşlıların duygu düzenleme becerileri yalnız yaşayan genç yetişkinlerle karşılaştırılmış ve yaşlıların gençlere göre duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Özellikle olumsuz duyguların düzenlenmesinde yaşlıların lehine bir sonuç belirtilmektedir (Jiang ve ark., 2019). Ancak bu kanıtlar değerlendirilirken yalnız yaşama ile yalnızlık tercihi arasındaki ayrıma dikkat edilmesi gerekmektedir. Elde edilen kanıtların geçerliği açısından yalnızlığın tercih edilmesi ile yalnızlığın zorunlu olması farklı nitelikte sonuçlara sebep olmaktadır (Nelson ve Millet, 2021). Özellikle yalnızlıkla ilişkili pozitif çıktılar elde edildiğinde veya yalnızlığın pozitif tarafı değerlendirildiğinde yalnızlık yapılarının ayırımına dikkat çekilmektedir. Yaşlıları ve gençleri yalnızlık süreci açısından karşılaştırılan diğer çalışma bulgularına göre yaş grupları arasında bulunan farklılığın yaştan kaynaklandığını göstermektedir. Yalnızlık tercihi söz konusu olduğunda hem gençler de hem de yaşlılarda pozitif sonuçlar görülmektedir. Burada önemli olan olumsuz duygulanımın, çaba gerektiren düşüncelerin ve huzursuzluğun olmamasıdır. Başka bir ifadeyle, yalnızlık tercihi, kişisel bir tercih, zevkli bir deneyim ve değerli bir aktivite olarak tanımlanmaktadır. Yaşlı gruplarda da yalnızlık kasıtlı, bilinçli olduğunda bu süreç değerli ve faydalı olmaktadır. Böyle bir durumda yaşlılarda yalnızlık tercihi iyi oluşu arttırmaktadır (Burger, 1995; Yuan ve Grün, 2023). Bunun dışında beliren yetişkinlik döneminde hem sosyal etkileşim hem de yalnızlık tercihi duygusal ve psikolojik gelişim açısından önemli olmaktadır. Başka bir deyişle, bu dönemde olan bireyler için hem sosyal etkileşim hem de tek başına zaman geçirme insan gelişimi için bir ihtiyaç olarak değerlendirilmektedir (Galanaki ve ark., 2023; Nelson ve Millet, 2021). Bu bağlamda ergenlik döneminde hem sosyal etkileşim hem de yalnızlık tercihi ardı sıra bir ihtiyaç olarak doğmaktadır. Diğer taraftan ergenlik dönemi öncesinde ve geç ergenlik döneminde yalnızlığın daha fazla tercih edildiği bildirilmektedir. Batılı kültürlerde yapılan çalışma bulgularına göre geç ergenlik döneminde yalnızlığa karşı olumlu tutumda artan bir eğilim görülmektedir (Chen ve ark., 2023; Coplan ve ark., 2021; Weinstein ve ark., 2021).

2. 2. Yalnızlık Tercihi, Yalnızlık Algısı ve Sosyal İzolasyon: Yalnızlığın İlişkili

Ancak Kavramsal Olarak Ayırt Edilebilen Üç Farklı Yapısı

Birbiriyle ilişkili buna karşın kavramsal olarak ayırt edilebilen, yalnız geçirilen zamanın farklı yönlerine ilişkin farklı bakış açıları sunan yalnızlık tercihi, yalnızlık algısı ve sosyal izolasyon yalnızlığın teorik arka planının üç temel değişkeni olmaktadır (Hoppmann ve ark., 2021). Sosyal izolasyon, yalnız yaşamak, bekar, dul ve boşanmış olmak gibi sosyo-demografik değişkenler açısından veya bir bireyin sosyal ağının büyüklüğü açısından nesnel bir ölçümle değerlendirilmektedir. Ayrıca sosyal izolasyon sosyal ilişkiler bağlamında, kabul görmeme, saygı duyulmama, sevilmemeye ve dışlanma gibi durumlarla da karakterize bir değişken olmaktadır (Wesselman ve ark., 2021). Yalnızlık algısı ise öznel algıdan kaynaklanan sosyal ilişkilere yönelik tatminsizlikten, sosyal ağların niceliği ne olursa olsun sosyal temas eksikliğine yönelik olumsuz bir algıdan ve sosyal ağların niteliği bağlamında doyurucu, istenen yönde olmayan, beklentileri karşılamadığına yönelik olumsuz değerlendirmelerden kaynaklanmaktadır. Bunlarla beraber sosyal izolasyon sosyal bağların yapısal yönlerini ele alırken yalnızlık algısı sosyal bağların eksikliğine ilişkin öznel algıyı ve buna atfedilen anlamı ele almaktadır (Çelikbaş ve Tatar, 2021; Kim, 2021). Sosyal izolasyon, yalnızlık algısı açısından temel bir risk faktörü olmaktadır. Buna karşın sosyal ağlar geniş olmadığı halde doyurucu olabilmekte, geniş olduğu halde tatmin edici de olmayabilmektedir. Bu bağlamda sosyal izolasyon ile yalnızlık arasındaki temel farklılık, birinin nesnel ölçütlerle değerlendirilmesi diğerrinin ise öznel algılarla öne çıkmasıdır (Haney, 2021). Yalnızlık tercihi de diğer iki yalnızlık yapısından daha farklı bir konumda yer almaktadır. Yalnızlık algısı ile sosyal izolasyon yalnızlık tercihinin yalnızlık algısı ve sosyal izolasyondan temel farkı pozitif sonuçlara da sebep olmasıdır. Oysa yalnızlık algısı ve sosyal izolasyon alanyazını incelendiğinde bu değişkenlerin hiçbir pozitif çıktıya sebep olmadığı görülmektedir. İlgili yazında sosyal izolasyon ve yalnızlık algısı gerek kavramsal yapıları gerek diğer yapılardan farklılıkları gerekse sonuçları açısından sağlam temellere oturtulmuştur. Ancak yalnızlığın diğer yapısı olan yalnızlık tercihinin diğer yapılardan farklılıkları ve sonuçları bir tarafa kavramsal yapısı henüz tam olarak oturtulmamıştır. Yalnızlık tercihinin tanımlanmasında da farklılıklar görülmektedir (Burnell, ve ark., 2021;

Nguyen ve ark., 2021). Buna ek olarak, bu üç değişken arasındaki farklılıkları belirlemek, özellikle yalnızlık tercihinin sosyal izolasyondan ve yalnızlık algısından farkını ortaya koymak, değişkenlerin operasyonel tanımları ve kavramsal ayrımları açısından anahtar bir rol üstlenmektedir. Çünkü bu değişkenlerin yaşam boyunca fiziksel ve psikolojik sağlık açısından rollerinin daha iyi anlaşılması için operasyonel tanımları ve farklılıkları önemli olmaktadır. Ayrıca fiziksel ve psikolojik sağlık açısından birbirleriyle ne ölçüde ilişkili olabilecekleri de hesaba katılmalıdır (Goossens ve ark., 2009; Hoppmann ve ark., 2021). Bu bağlamda, başlangıçta, herhangi bir ampirik kanıt sunmadan, yalnızlık tercihinin kavramsal yapısını tanımlayan ve sonuçları itibarıyla yalnızlık tercihinin pozitif bir psikolojik değişken olarak öne süren psikanalistlerin (Galanaki, 2021) ve hümanistlerin (Huang ve ark., 2023) girişimlerinde olduğu gibi spekülasyondan öteye geçilemeyeceği açıktır.

Yalnızlık algısı (Loneliness), yalnızlığa duyulan ihtiyacın aksine sosyal etkileşime, arkadaşlığa ve sosyal bağlantılara duyulan bir özlem ve ihtiyaç olarak kavramsallaştırılmaktadır (Kim, 2021). Yalnızlık algısı hem sosyal bağlantıların olmayışından kaynaklanan hem de var olan sosyal bağlantılara yönelik olumsuz algılardan kaynaklanan bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982; Thomas, 2023). Ayrıca yalnızlık algısı, karşılanmamış sosyal ihtiyaçlar nedeniyle algılanan sosyal izolasyon olarak da betimlenmektedir (Han ve Lee, 2024). Bunun yanı sıra yalnız geçirilen zaman miktarı kişi yaşlandıkça artarken yalnızlık algısı azalmaktadır (Toyoshima ve Sato, 2019).

İnsanın kendisiyle geçirdiği zaman dilimi kimi zaman kendi isteği doğrultusunda olsa da kimi zaman yaşam koşullarının sonuçlarından da kaynaklanan izolasyon sonucu oluşmaktadır (Huang ve ark., 2023). Bu doğrultuda kişinin kendi seçimi dikkate alınmadan yalnızlığın negatif sonuçlara sebep olarak iyilik halini (wellbeing) bozduğu belirtilmiştir. Başkalarıyla etkileşimde olmanın tek başına olmaya göre daha keyifli bir süreç olduğuna yönelik çok daha fazla kanıt bulunmaktadır. Tek başına geçirilen süre boyunca yalnızlık algısı ve can sıkıntısı bu süreci olumsuz etkilemektedir (Rodriguez ve ark., 2023). Tek başına zaman geçirme sonucunda oluşan yalnızlık duyguları ve can sıkıntısı da depresyona zemin oluşturmaktadır. Bazı durumlarda yalnız geçirilen zaman mevcut psikolojik problemlere katkıda bulunabilmektedir. Özellikle kaygı bozukluğu ve yeme bozukluğu olan bireylerde normal popülasyona oranla daha fazla üzüntü, yalnızlık duyguları, sinir bozukluğu,

kafa karışıklığı görülebilmektedir. Artan kanıtlara dayanılarak her ne kadar yalnızlık sürecinin psikolojik problemlere sebep olduğu ve var olan psikolojik problemlerin derinleşmesine katkıda bulunduğu ifade ediliyor olsa da başkalarından izole bir şekilde zaman geçirmenin yararlarını vurgulayan çalışmalar da bulunmaktadır. Bunların dışında, yalnızlık tercihi ile yalnızlık algısının pozitif yönde ilişkili olduğunu bildiren çalışmalara rastlanmaktadır (Liu ve ark., 2015).

Yalnızlık tercihi alanyazını incelendiğinde, yalnızlık tercihinin ne gibi sonuçlara yol açtığı ve bu yalnızlık sürecinin hangi değişkenlerle ne şekilde ilişkili olduğu araştırılmaktadır. Son 30 yıllık dönemde yalnızlık tercihi özellikle yalnızlık algısı ile ilişkilendirilmektedir. Ancak bu iki değişken her ne kadar pozitif yönde ilişkili olsa da bu değişkenlerin farklı nitelikte olduğunu ve farklı sonuçlara sebep olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Hajek ve ark., 2024; Teppers ve ark., 2024). Bu bağlamda yapılan araştırmaların büyük çoğunluğu yalnızlık tercihinin ve yalnızlık algısının diğer değişkenlerle olan ilişkileri gözetilerek bu değişkenlerin farklılıkları çalışılmaktadır (Jiang ve ark., 2023; Rodriguez ve ark., 2023). İlgili yazında, sosyal etkileşim yerine yüksek düzeyde yalnızlık tercihinde bulunan kişilerin yalnızlık duygusuna sahip olduğu bildirilmektedir. Oysaki, bireyler yalnızlık duygularına sahip oldukları için yalnızlık tercihinde bulunmaktadırlar. Burada, yalnızlık algısına sahip olan bireyler sosyal beceri eksikliği, düşük düzeyde sosyal ağ, var olan ilişkilerden memnuniyetsizlik, kendilerine ve / veya başkalarına yönelik olumsuz düşünceler gibi durumlardan dolayı sosyal ilişkilere ilgisiz kalmaktadırlar. Diğer bir ifadeyle, sayılan bu sebeplerden dolayı kişinin yalnızlığı seçmesinin bir tercih olmadığı bir zorunluluk olduğu anlaşılmaktadır (Burger, 1995; Leung, 2015).

Yalnız geçirilen zaman açısından dışsal süreçler ile içsel süreçler arasındaki ayırım önemli olmaktadır. Dışsal süreçler bağlamında yalnızlık, bir dayatma olmaktadır. İçsel eğilimlerden bağımsız olarak terk edilme, dışlanma, akran reddi gibi durumlar sosyal izolasyona sebep olmaktadır (Ladd ve ark., 2021). Çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik çağlarında yalnızlık tercihi görülüyor olsa da özellikle dayatılan yalnızlık bütün gelişim çağlarında yıkıcı etkilere yol açmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde görülen izolasyonun olumsuz etkileri birikebilmekte ve bütün gelişim dönemlerinde bireyleri olumsuz etkileyebilmektedir. Sosyal ihtiyaçlar her yaştan bireyin psikolojik, fiziksel ve sosyal sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde, sosyal izolasyon gelişmekte olan çocuğun

sağlıklı sosyal, duygusal ve sosyal-bilişsel gelişimini sekteye uğratmakta ve iyi oluşu bozmaktadır (Chen ve Liu, 2021; Coplan ve ark., 2021).

Yalnızlık olgusu uzun zamandan beri hem psikolojik uyumsuzluk hem de ağırlıklı olarak olumsuz çıktılar bağlamında değerlendirilmiştir. Ancak son yıllarda yalnızlığın olumlu çıktılarının yanı sıra olumsuz çıktılara yönelik yapılan araştırmalara da rastlanmaktadır. Yalnızlığın olumsuz tarafında değerlendirilen yapılardan biri de sosyal izolasyon olmaktadır. Sosyal izolasyon hem olumsuz yaşam koşullarından hem de sosyal ilişkilerden kaynaklanan bir değişken olarak belirtilmektedir. Özellikle sosyal izolasyon önce yalnızlık algısından sonra da yalnızlığın pozitif tarafı olan yalnızlık tercihindan ayrıştırılarak kavramsallaştırılmıştır (Haney, 2021; Weinstein ve ark., 2021). Sosyal bağlantılar nesiller boyunca yaşam kalitesi ve sağlık için başat bir rol üstlenmiştir. Başkalarıyla sosyal bağlantıların nesnel eksikliği olarak kavramsallaştırılan sosyal izolasyon olumsuz sağlık sonuçları açısından iyi bilinen bir risk faktörü olmaktadır. Sosyal temasın düşük düzeyde olması demans başta olmak üzere bilişsel bozukluklarla ve koroner kalp hastalığı ve diğer birçok ölüm sebebiyle ilişkili olmaktadır. Diğer taraftan sosyal izolasyon, sosyal bir aktivite olarak veya sıkıntıyı hafifletmek için sigara içmekle dolaylı olarak, intihar girişimi ile doğrudan ilişkilendirilmektedir. Bu bağlantılarla birlikte sosyal izolasyonun ruh sağlığı üzerinde ağır etkileri bulunmaktadır. Sosyal izolasyon hem genç hem de yaşlı yetişkinlerde daha yüksek depresyon oranlarına ve daha düşük iyi oluş düzeyine sebep olmaktadır. Bunların dışında, sosyal ilişkilerden izole edilen bireylerde mutsuzluk, yalnızlık algısı ve yaşam memnuniyetsizliği görülmekte ve sosyal izolasyona maruz kalan bireyler diğer birçok psikolojik sıkıntı içinde olmaktadır (Sakurai ve ark., 2024).

Sosyal izolasyon boyunca başkalarıyla etkileşimin eksikliğinden dolayı doğan anksiyete ve gerginliğin sebep olduğu olumsuz çıktılar yalnızlık tercih edildiğinde görülmemektedir. Bunun sebebi ise yalnızlığı tercih eden bireylerde dışadönüklük seviyesinin azalmasına bağlı olarak yalnızlık sürecini içselleştirmiş olmalarına bağlanmaktadır. Hatta, yalnızlık tercihi yüksek olan bireylerde sosyal izolasyona maruz kalmaları durumunda da sosyal izolasyon ve yalnızlık algısında görülen psikolojik bozuklukların görülmediği ifade edilmektedir (Wesselmann ve ark., 2021). Bu bulgularla beraber, olumsuz etkiler yaşanmadan belirli bir düzeyde yalnız zaman geçirme sosyal izolasyonun yıkıcı etkilerini azaltmakta ve yalnızlık tercihi sosyal

izolasyon için bir tampon görevi üstlenmektedir. Daha teknik bir ifadeyle, yalnızlık tercihi yüksek olduğunda sosyal izolasyona karşı dayanıklılık gelişebilmektedir (Sakurai ve ark., 2024). Buna karşın yalnızlık tercihi ile sosyal izolasyon arasında bir etkileşim olmadığı, yalnızlık tercihinin sosyal izolasyonun olumsuz çıktılarına yönelik avantaj sağlamadığını bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Endo ve ark., 2017). Bu bağlamda yalnızlık tercihi ile sosyal izolasyon arasındaki ilişkinin pozitif olduğu belirtilmekte ve yalnızlık tercihinin iyi oluşu her zaman arttırmadığı bildirilmektedir (Çelikbaş ve Tatar, 2021). Diğer taraftan, yalnızlık tercihinde bulunan bireyler diğerleri tarafından dışlanabilmektedirler. Kimi zaman da sosyal etkileşimlerden dışlanmamak için yalnızlık yerine sosyal ilişkiler tercih edilmektedir (Ren ve Evans, 2020). Sosyal etkileşimlerin tercih edilmediği durumda da sosyal dışlanma artabilmekte ve daha sonra sosyal etkileşimden kaçınma isteği de artmaktadır (Coplan ve ark., 2021).

2. 3. Yalnızlık Tercihi ve İyi oluş

Yalnızlığın iyi oluş üzerindeki etkisine aracılık eden, bu etkiyi düzenleyen ve karmaşıklaştıran sayısız faktör bulunmaktadır. Bu bağlamda yalnızlığın nedeni, yalnızlık ile iyi oluş arasındaki ilişkinin seyrini değiştirmektedir. Böylece yalnızlığın iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisinin yanıltıcı sonuçlar doğuracağı belirtilmekte ve yalnızlık ile iyi oluş arasındaki ilişkiye yönelik daha sağlıklı sonuçlar elde edilmesi için diğer faktörlerin de değerlendirilmesi gerekmektedir (Coplan ve ark., 2021). Sosyal etkileşim iyi oluşu destekleyen temel bir değişken olmaktadır (Huang ve ark., 2023). Aynı zamanda sosyal etkileşimden kasıtlı olarak geri çekilme de iyi oluşu desteklemektedir (Thomas, 2023). Bunun dışında artan yaşla beraber sosyal etkileşim azalmakta, daha sınırlı olmakta ve bunun sonucunda sosyal etkileşim iyi oluş üzerinde düşük düzeyde bir etkiye sahip olmaktadır (Toyoshima ve Sato, 2019). Yalnızlık ile iyi oluş arasındaki ilişki, yalnızlığın tanımlamalarının ve etkilerinin çeşitli olmasından dolayı karmaşık olmaktadır (Ross, Akgün ve Campbell, 2023). Ayrıca yalnızlık tercihi ile iyi oluş arasındaki bağıntıyı kültürel normlar da etkilemektedir (Chen ve Liu, 2021; Jiang ve ark., 2019).

Bireylerin duygusal deneyimleri içinde bulunan ortamdaki uyaranlar tarafından şekillendirilmektedir. Bu nedenle, başkalarıyla birlikteyken yaşanan duygusal deneyimler, kişinin sosyal partnerlerinin duygu ve davranışlarına daha yakından bağlı olabilirken, yalnızken yaşanan duygusal deneyimler, kişinin içsel deneyimleriyle daha yakından bağlantılı olmaktadır. Bu bağlamda iyi oluş hali ve duygusal durumlar

yalnızlık sürecindeki psikolojik durumla yakından ilişkili olmaktadır (Jiang ve ark., 2019). İnsanın kendi üzerine düşünme, kişisel meseleler ve önemli kararlar için zamana ihtiyaç duyma, dini sorgulamalar, kişisel değerler ve hedefler yalnızlık sürecinde önemli birer değişken olmaktadır. Bu tür değişkenler üzerine düşünme de kişinin iyi oluş düzeyi üzerinde etkili olmaktadır. Diğer taraftan yalnızlık tercihi bireylerin kendilerini entelektüel, duygusal ve manevi (spiritual) yönden geliştirmelerini sağlamaktadır. Bilinen bazı din adamlarının, bilim insanlarının, etkili liderlerin, sanatçıların ve yazarların içgörü kazanmak ve yaratıcı düşünmek amacıyla kendilerini toplumdan uzak tutarak belirli bir süre boyunca izolasyonu tercih ettikleri de belirtilmektedir. Ayrıca izolasyonun bilinçli tercihi, bir restorasyon, kişisel onarım süreci olarak da ifade edilmektedir. Bu süreç, sosyal davranışlarımız üzerine düşünme, geçmiş yaşantıların irdelenmesi ve gelecek planları yapılması açısından da önemli olmaktadır (Hajek ve ark., 2024; Nguyen ve ark., 2021). Yalnızlığın tercih edilmesinde sıralanan bu betimlemler öz belirleme teorisi (selfdetermination theory) çerçevesinde değerlendirilmektedir. Öz belirleme teorisi, yalnızlığın tercih edilmesinde içsel itici güçleri tanımlamaktadır. Başka bir ifadeyle, kişinin kendi ilgi ve değerlerinden oluşan harekete geçirici içsel motivasyonları ifade etmektedir. Bu betimlemeler ışığında yalnızlık sürecinin pozitif tarafı, öz belirleme teorisi bağlamında yalnızca içsel motivasyon söz konusu olduğunda söz konusu olmaktadır. Diğer taraftan yalnızlık tercihinin yaşam boyunca iyi oluş ile ilişkisinin anlaşılmasında öz belirleme teorisi önemli bir görev üstlenmektedir. Bunun dışında yalnızlık tercihinin iyi oluş düzeyini arttırmada dışsal motivasyonlardan ziyade içsel motivasyonlar rol oynamaktadır (Jang, Lee ve Choi, 2021; Tse ve ark., 2022; Weinstein ve ark., 2021).

İyi oluş ile yalnızlık tercihi arasındaki doğrudan ilişkiler pozitif ve negatif olmak üzere bu ilişkiler çoğunluklu negatif olmaktadır. Ayrıca iyi oluş ile yalnızlık tercihi arasındaki dolaylı ilişkileri kişilerarası, kişisel dinamikler ve kültür gibi değişkenler etkilemektedir. Bunun dışında yalnızlık tercihi ile iyi oluş arasındaki farklı nitelikteki ilişkiler hem yalnızlığın hem de iyi oluşun birden çok bileşenden oluşmasına bağlanmaktadır (Coplan ve ark, 2021). Bu farklılıklar iyi oluşa ilişkin iki geleneksel görüşe dayanılarak değerlendirilmektedir. Genellikle mutluluk ve yaşamdan memnuniyetle ölçülen keyif boyutu (hedonic) ve anlam ve amaç açısından ölçülen genel refah boyutu (eudaemonic) yalnızlık tercihi ile farklı nitelikte ve düzeyde ilişkili olmaktadır. İyi oluşun keyif boyutu ağırlıklı olarak yalnızlık tercihi ile negatif yönde ilişkili olmaktadır. Buna karşın iyi oluşun anlam ve amaç boyutu ise yalnızlık tercihi

ile pozitif yönde ilişkili olmaktadır. Başka bir deyişle, iyi oluş ile yalnızlık tercihi arasındaki ilişki, duygulanım (affect) söz konusu olduğunda negatif, duygudurum (mood) söz konusu olduğunda pozitif olmaktadır (Smith, Thomas ve Azmitia, 2023; Zelenski ve ark., 2021). Buna karşın yalnızlık tercihinin iyi oluşun hem keyif boyutu ile hem de anlam boyutu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu belirten çalışmalara da rastlanmaktadır (Thomas, 2023). Bu sunulan çalışma bulgularının yanı sıra, iyi oluş ile yalnızlık tercihi arasındaki bağıntı ve yalnızlık tercihinin iyi oluş üzerindeki etkisi düşük uyarılma pozitif etkisi olarak betimlenmektedir. Başka bir deyişle, yalnızlık sürecinde pozitif çıktı olarak esasen yalnızca gevşeme, rahatlama ve huzurlu hissetme görülmektedir. Bunun dışında belirtilen pozitif çıktılar çoğunlukla teorik bağlamda kalmakta ve ampirik olarak desteklenmemektedir (Coplan ve ark., 2021).

Yalnızlık tercihi ile iyi oluş arasındaki bağıntı, toplam yalnızlık süresi baz alınarak genel yalnızlık (overall solitude) ve belirli bir zaman diliminde tercih edilen anlık yalnızlık (momentary solitude) süresi açısından farklılaşmaktadır. Genel yalnızlık ile iyi oluş arasındaki ilişki çoğunlukla negatif olmaktadır. Ancak anlık yalnızlıkta hem kişi içi hem de kişiler arası durumlar yalnızlık ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi etkilemektedir. Kişi içi özellikler (kişilik özellikleri, motivasyon, yaş ve cinsiyet gibi) iyi oluş ile yalnızlık tercihi arasındaki ilişkinin düzeyini ve yönünü değiştirebilmektedir (Rodriguez ve ark., 2023). Ayrıca bu kişiler arası durumlar, yalnızlık tercihi ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi düzenlemektedir. Diğer taraftan, kültürün özelliklerine bağlı olarak yalnızlık ile iyi oluş arasındaki ilişki de farklılaşmaktadır. Yapılan bir çalışmada Kanadalı katılımcılar ile Çinli katılımcılar yalnızlık deneyimi açısından karşılaştırılmıştır. Kanadalı katılımcıların Çinli katılımcılara göre tek başına zaman geçirme sürelerinin ve yalnız kalma isteklerinin daha fazla olduğu ve daha düşük düzeyde yalnızlık duyguları yaşadığı bildirilmektedir (Chen ve Liu, 2023; Coplan ve ark., 2021).

Hem kesitsel hem de boylamsal çalışmalar tek başına yaşayan yaşlı (50 yaş üstü) kişilerde iyi oluş düzeyinin, yaşam memnuniyetinin, mutluluğun, olumlu duyguların belirgin şekilde düştüğü bildirilmektedir. Tek başına yaşayan yaşlılarda yalnız geçirilen süre arttıkça olumsuz etkiler de artmaktadır. Bir partnerle yaşayan yaşlıların iyi oluş düzeyi tek başına yaşayan yaşlılara göre daha yüksek seviyede seyretmektedir. Bu doğrultuda partnerle olan ilişki olumsuz ve tatmin edici olmasa bile yalnızca partnerin varlığı bile iyi oluş düzeyine ve duygulanımın niteliğini

etkilemektedir. Yaşlı gruplarda sosyal etkileşim yerine tek başına yaşama veya tek başına aktivitelerde bulunmanın zaman içerisinde bilişsel problemlere sebep olabileceği belirtilmektedir (Jiang ve ark., 2019).

2. 4. Yalnızlık Tercihi ve Kültür

Kültür, değer sistemlerindeki farklılıklar ve benzerlikler olarak kavramsallaştırılmaktadır. Diğer taraftan kültür, bir grubun üyelerini diğer grubun üyelerinden ayıran farklı bir zihin sistemi olarak tanımlanmaktadır.

Duyguların deneyimlenmesi ve değerlendirilmesi, sosyal ilişkiler ve bazı sosyal davranışlar, kültürler arasında farklılaşabilmektedir (Jiang ve ar., 2019). Yalnızlık, kişinin kültürel çevresi tarafından şekillendirilmektedir. Toplulukçu kültürlerde karşılıklı bağımlılık vurgulanırken, bireyci kültürlerde bağımsızlık vurgulanmaktadır. Bireyci kültürlerde, yalnız kalmayı tercih eden bireyler, bağımsızlıklarını koruma, kişisel gelişim, kişisel alan arayışında olmaktadır (Tse ve ark., 2022). Bu bağlamda, bireyci kültürde bireyler yalnızlığı pozitif bir deneyim olarak değerlendirebilmektedir. Yalnızlık arayışı bu kültürde kendini daha iyi anlama ve yaratıcılığı artırma fırsatı olarak görülmektedir. Toplulukçu kültürlerde yalnız kalma tercihi genellikle olumsuz bir durum olarak algılanmaktadır. Bu kültürlerde bireyler, sosyal bağlantıların önemini vurgulayarak, yalnızlığı bir eksiklik olarak değerlendirmektedir (Lay ve ark., 2024; Ross ve ark., 2023).

Yalnızlık tercihi, bireyci ve toplulukçu kültürlerde farklı nitelikler kazanmaktadır. Bireyci kültürlerde yalnızlık tercihi, iyi huylu sosyal geri çekilme olarak ifade edilmektedir. Yalnızlık tercihi ile psikolojik uyum arasındaki ilişkinin kültüre özgü olarak değerlendirilmesi gerekmektedir (Coplan ve ark., 2021; Liu ve ark., 2015). Bu yalnızlık sürecinin psikolojik çıktılarının pozitif olduğu belirtilmektedir. Buna karşın toplulukçu kültürlerde yalnızlık tercihi daha çok olumsuz bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Özellikle çocuk ve ergen gruplarında tercih edilen yalnızlığın grubun çıkarlarına ters düştüğü düşünülmekte ve bencil bir durum olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda yalnızlık tercihinin her ne kadar teorik ve ampirik ardalanı “kaotik “ olarak değerlendirilse de bu alan yazının çelişkili bulgularla öne çıkmasında kültürel farklılıkların da rol oynadığı belirtilmektedir (Coplan ve ark., 2015). Bireyci kültürlerde yalnızlık tercihi ile olumsuz psikolojik değişkenler arasındaki doğrudan bir ilişkinin olmadığı belirtilmektedir. Buna karşın

toplulukçu kültürlerde yalnızlık tercihi ile olumsuz psikolojik değişkenler arasında doğrudan bir ilişki olduğu ifade edilmektedir (Chen ve Liu, 2021; Liu ve ark., 2015).

Batılı kültürlerde insanlar kendileriyle (tek başına) yüksek düzeyde zaman geçirmektedirler. Bu kültürde insanın kendisiyle geçirdiği zaman, ilk çocukluk yıllarından başlayarak ileri yaşlılık yıllarına kadar süre olarak %17 ile %48 arasında değişmektedir. Yalnız geçirilen zamanın miktarı artan yaşa bağlı olarak artmaktadır. (Smith, Thomas ve Azmitia, 2023). Yalnızlık tercihi ile bireylerin psikolojik ve davranışsal özelliklerini ilişkilendiren çalışmalar ve bu bağlamda elde edilen kanıtların büyük çoğunluğu batılı bireyci kültüre ait olmaktadır. Batılı kültür bağlamında elde edilen kanıtlar yalnızlığın bilinçli tercihinin bireyin gelişimi üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ancak farklı toplumlarda ve kültürlerde yalnızlık tercihi farklı anlam ve değerlerle anılmaktadır. Batılı bireycilikte veya birey merkezli kültürde bağımsızlığa, otonomiye, kişisel başarıya önem verilmekte ve yalnızlığın bilinçli olarak tercih edilmesi istenen, kabul edilen bir durum olmaktadır. Bu kültürde odak noktasını birey ve bireysel özellikler oluşturmaktadır (Chen ve ark., 2023; Coplan ve ark., 2021).

Toplulukçu veya grup merkezli kültürde, birey veya bireysel özellikler yerine grubun özellikleri öne çıkmaktadır. Başka bir deyişle, bu kültürde bireyin iyi oluşundan ziyade grubun iyi oluşu önemli olmaktadır (Liu ve ark., 2015). Bu bağlamda yalnızlık tercihi toplumsal değerler ve grup refahı açısından kabul edilen bir durum olmamaktadır. Bunun yanı sıra bu kültürde yapılan çalışma bulgularına göre yalnızlık tercihi bireyin gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca toplulukçu kültürde yalnızlık tercihi yüksek olduğunda, psikolojik ve sosyal uyum azalmakta ve okul çağında dışlanma, olumsuz akran ilişkileri görülmektedir. Bunun dışında toplulukçu kültürde yalnızlığı yüksek düzeyde tercih eden bireylerde olumsuz etkiler görülmektedir (Chen ve ark., 2021; Chen ve ark., 2023; Zyl, Dankaert ve Guse, 2018). Ancak toplulukçu kültürden gelen bireylerin kendine odaklanma veya içsel bir yolculuğa çıkma açısından yalnızlığı bireyci kültürden gelen bireylere oranla daha yüksek düzeyde tercih ettiği bildirilmektedir. Toplulukçu kültür değerleri toplumsal düzenin getirdiği huzursuzluktan çıkma ve doğayla iç içe olma açısından bireyci kültür değerlerinden daha esnek olmaktadır. Başka bir ifadeyle, düşük uyarılma etkilerini deneyimlemek için tercih edilen yoga ve meditasyon gibi aktivitelere toplulukçu kültürlerde daha fazla rastlanmaktadır. Bu aktiviteler toplulukçu kültür sisteminde

kabul edilen değerler olmaktadır. Oysa bireyci kültürde bireyler iyi hissetmek bağlamında bu tür aktiviteler yerine toplantıları ve sosyal ilişkileri tercih etmektedirler (Jiang ve ark., 2019; Leavitt ve ark., 2021). Yalnızlık süreci açısından iki kültür değer sistemleri arasındaki temel fark, yüksek uyarılma pozitif etkisi ve düşük uyarılma pozitif etkisi bağlamında olmaktadır (Bradshaw, Ferber ve Ryan, 2023). Bu doğrultuda toplulukçu kültürden gelen bireylerde de yalnızlık tercihinin görüldüğü belirtilmektedir (Jiang ve ark., 2019). Bunun yanı sıra yalnızlık tercihinin çıktıları açısından toplulukçu kültürde elde edilen bulguların bireyci topluluklarda elde edilen bulgularla örtüştüğü, benzer şekilde gerçekleştiğini bildiren çalışmalara da rastlanmaktadır (Jang ve ark., 2021; Tse ve ark. 2022; Wang, 2015).

2. 5. Yalnızlık Tercihi ve Dışadönüklük/İçedönüklük Faktörü

Son 70 yıllık kişilik alanyazını doğrultusunda birikmiş ve çağdaş kişilik teorilerince ortaya konulan iki genel görüş bulunmaktadır. Kişilik özellikleri veya kişiliğin temel özellikleri olarak betimlenen birinci görüş, bir bireyi diğerinden ayıran zaman ve ortamlar boyunca devam eden nispeten kalıcı düşünce, duygu ve davranışları ele almaktadır. Bu görüşte derin özellikler belirtilmekte ve bu görüş özellik yaklaşımı olarak adlandırılmaktadır. İkinci görüş ise daha yüzeysel özellikleri belirtmektedir. İkinci görüş de bireylerin kendi rollerine ve çevrelerine uyumu sağlayan görece daha az istikrarlı kişiliğin yüzeysel özelliklerini içermektedir. Her iki görüşün bildirdiği özellikler bireyin kalıcı psikolojik özünü yansıtmaktadır. Birinci görüşle karakteristik özellikler, ikinci görüşle bireyin çevreye adaptasyonu anlatılmaktadır. Yalnızlık da hem karakteristik özelliklerin hem de adaptasyonların rol oynadığı bir psikolojik değişken olarak değerlendirilmektedir. Yalnızlık tercihi, kişiliğin karakteristik özelliklerinden biri olan dışadönüklük-içedönüklüğün düzeyine bağlı olarak şekillenmektedir. Bunun yanı sıra değişen çevresel koşullara uyum sağlama açısından da kişilik özellikleri yalnızlık tercihini etkilemektedir (Teppers ve ark., 2013).

İçedönüklük-dışadönüklük kişilik özelliği, sürekli karakterde, normal dağılım gösteren bir psikolojik değişken olarak betimlenmektedir. Sürekli karakterdeki bu kişilik özelliğinin bir ucunda içedönüklük diğer ucunda dışadönüklük özellikleri bulunmaktadır. Dışadönüklük özellikler arasında sosyallik, girişkenlik ve canlılık gibi özellikler yer almaktadır. İçedönüklük kişilik özelliği sosyal etkileşim motivasyonu açısından anahtar bir yapı olmaktadır (Lay ve ark., 2024). Yalnızlık her ne kadar anlık bir deneyim olarak betimlense de bazı insanlar yalnızlığı deneyimlemeye ve

arzulamaya daha yatkın olmaktadır. Bu bireysel farklılıklar temelinde kişilik özelliklerinin yalnızlığı yordamasındaki katsayısı büyük önem taşımaktadır (Hoan ve MacDonald, 2024; Zelenski ve ark., 2021).

Yalnızlık tercihi, Dışadönüklük faktörünün düşük ucu olarak ölçümlenen içedönüklük kişilik özelliğinin harekete geçirdiği zihinsel bir alan olarak betimlenmektedir. Ayrıca yalnızlık tercihi, içedönüklük özelliği sergileyen bireylerde tipik bir özellik olarak bilinmektedir (Williams ve ark., 2024; Zelenski ve ark., 2021). Bunun yanı sıra yalnızlık tercihini harekete geçiren iki açıklama iddiasından biri öz belirleme teorisi olurken diğeri dışadönüklük olarak ifade edilmektedir. Buna göre yalnızlık tercihi öz belirleme teorisi bağlamında seçilen ve seçilmeyen yalnızlık olmakta ve Dışadönüklük bağlamında sosyal etkileşime katılma ve katılmama olarak sosyal bağlam ifade edilmektedir (Coplan ve ark., 2021; Tse ve ark., 2022).

Yalnızlığa yönelik ilgi, belirli gelişim dönemleri boyunca görülen ve hem psikolojik hem de sosyal uyumu sağlamaktadır. Yalnızlığa olan bu ilgi ise kişilik özelliklerinin işlevini yansıtmaktadır. Kişilik özellikleri yalnızlık tercihi ile doğrudan ilişkilendirilmiştir (Ren ve ark., 2024). Merak ve yaratıcı gibi özellikler içeren deneyime açıklık faktörü, sistematik, organize ve planlı gibi özelliklerle betimlenen sorumluluk faktörü ve olumlu duygular ve duygusal tutarlılık gibi özelliklerle öne çıkan duygusal dengelilik faktörü yalnızlık tercihi ile pozitif yönde ilişkili olmaktadır. Başkalarıyla geçinme, sakinlik ve iyi huyluluk özelliklerini içeren uyumluluk faktörü ve sosyal etkileşimlerin ana değişkeni olarak betimlenen dışadönüklük faktörü yalnızlık tercihi ile negatif yönde ilişkili olmaktadır (Lin ve ark., 2020;). Ancak bu doğrudan ilişkiler yanılıcı ve değişken olabilirken (Çelikbaş ve Tatar, 2021; Ren ve ark., 2022) yüksek düzeyde duygusal dengelilik, dışadönüklük ve uyumluluk özelliği gösteren bireyler yalnız kalmak zorunda olduğunda veya sosyal izolasyona maruz kaldıklarında yalnızlık algısına daha düşük düzeyde eğilimli olmaktadır. Diğer taraftan deneyime açıklık ve sorumluluk düzeyi yüksek olan bireyler ise bu süreci daha olumsuz görme eğiliminde olmaktadır (Lin ve ark., 2020).

2. 6. Yalnızlık Tercihi, Depresyon, Anksiyete ve Stres

Yalnızlık, yüksek düzeyde acı, yalnızlık algısı ve depresif belirtilerle ilişkilendirilmiş, yalnızlığı yüksek düzeyde tercih eden bireylerin çoğunluk tarafından dışlandığı, stresle, olumsuz duygular ve deneyimlerle baş etmeye çalıştığı bildirilmektedir (Lin ve ark., 2021). Psikolojik uyum problemleri depresyona,

depresyon da psikolojik uyum problemlerine sebep olmaktadır. Yalnızlık tercihi de psikolojik uyum problemleri ile depresyon arasındaki ilişkiyi düzenlemekte ve iki değişken arasındaki ilişkinin düzeyini etkilemektedir. Yalnızlık tercihi ile depresyon arasındaki doğrudan ilişkinin pozitif olduğu belirtilmektedir (Liu ve ark., 2015). Buna karşın yalnızlık tercihi ile depresyon arasındaki doğrudan negatif ilişkinin yanı sıra dolaylı ilişkilerin pozitif olabileceği de belirtilmektedir. Bunun dışında yalnızlık ile depresyon arasındaki ilişkiyi birçok sosyo-demografik değişken ve psikolojik değişken de etkilemektedir (Keiseri ve ark., 2022). Bununla beraber kadınlarda yalnızlık tercihi ile depresyon arasındaki ilişkinin düzeyi erkeklere oranla daha yüksek olmaktadır (Williams ve ark., 2024).

Günümüzün modern dünyasında insan, yaşamın birçok alanında stresle karşılaşmakta, dijital çağın getirdiği bağlantılardan kaynaklı devamlı etkileşim halinde olmakta ve içerisinde birçok özellik barındıran akıllı telefonlarla uğraşmaktadır. Bu stres ve dijital bağlantılar insanın sakin, ferah ve dinlenmiş hissedeceği bir zaman dilimi bırakmamaktadır. Devamlı bir bağlantı ve meşguliyet insanın düşünmesine, yaşamı açısından muhasebe yapmasına ve soluklanmasına müsaade etmemektedir. Bu bağlamda dünyanın bu yeni düzeninde yalnızlık, insanların deneyimlemediği ve deneyimlemek istemediği bir durum olmaktadır. Ayrıca kentsel yaşam ve bu kent yaşamında doğa özelliklerinden uzak yapılaşmalar da insanların yalnızlık tercihini etkilemektedir. Tek başına zaman geçirmeyi tercih eden bireyler ağırlıklı olarak doğal ortamları tercih etmektedirler. Bu nedenle, kırsal kesimlerde doğa ile iç içe yaşayan insanlarda yalnızlık tercihi, kentsel alanda yaşayan insanlara göre daha fazla olmaktadır. Yalnızlık tercihinde bulunan bireyler ev, kamuya açık yerleri doğal ortamları seçmektedirler. Bu doğrultuda kent yaşamının yalnızlık tercihinin elverişli olmadığı belirtilmektedir. Bunun yanı sıra doğa unsurları korunarak yapılan kentsel yerleşimler ve site alanları yalnızlık tercihinin zemin oluşturmaktadır. Bu çevresel koşullar stresi ve anksiyeteyi arttırmakta ve yalnızlık deneyimine engel teşkil etmektedir (Fonseka ve Coorey, 2023; Tse ve ark., 2022). Keiseri ve ark., 2022

Sosyal etkileşim süreci keyif verici olsa da diğer insanların duygularını tanıma, niyetlerini anlama ve diğerlerinin davranışlarını sürekli izlemek duygusal açıdan yıpratıcı olmaktadır. Sosyal etkileşimlere geri dönmeden önce kısa bir süreliğine bile olsa yalnız kalmak bir tür duygusal yenilenme işlevi görmektedir ve bu bağlamda stres düzeyi de azalmaktadır (Burger, 1995). Yaşam koşulları strese sebep olurken stres de

anksiyete semptomlarında ve anksiyete bozukluklarında rol oynamaktadır. Bununla beraber davranışsal olarak engellenen ve sosyal ilişkilerden dışlanan bireyler strese daha fazla tepki vermekte, daha fazla anksiyete hissetmekte ve stresli yaşam olaylarından sonra etkili bir şekilde başa çıkmadan, kendini düzenleme becerilerinden yoksun olmaktadır (Mumper ve Kelin, 2021).

İlgili araştırmaların çoğu, başkalarıyla zaman geçirmek yerine yalnız zaman geçirmeye yönelik tercihin genellikle psikolojik problemlerle ilişkili olduğunu göstermektedir (McVarnock ve ark., 2023). Yalnızlığı yüksek düzeyde tercih eden kişiler, yüksek düzeyde utangaçlık veya sosyal anksiyeteden muzdarip olmaktadır (Thomas, 2023; Thomas ve Broussard, 2023). Bu görüşle tutarlı olarak, sosyal anksiyeteye sahip olan kişiler başkalarıyla daha az etkileşime girmekte ve olumsuz sosyal değerlendirmeye yönelik abartılı korkulara sahip olmaktadır (Alden ve Fung, 2021). Bu nedenle sosyal anksiyeteye sahip olan kişiler, genellikle sosyal durumları hoş bulmadıkları için kendi başlarına zaman geçirmeyi tercih etmektedirler (Burger, 1995; Ren ve Evans, 2020). Ayrıca yalnızlık tercihi, depresyon, stres ve anksiyete ile de pozitif yönde ilişkili olmaktadır (Chen ve ark., 2021; Gazelle ve Ladd, 2003; Thomas, 2023; Thomas ve Azmitia, 2019). Diğer taraftan kaliteli ve doyum sağlayan sosyal ilişkilere sahip olmayan bireyler, uzun süreli bir yalnızlık sürecine girdiklerinde veya sosyal etkileşime girme fırsatları olmadığında anksiyeteye sahip olabilmektedirler. Buna karşın kaliteli sosyal ilişkilere sahip bireyler yalnızlığı tercih ettiklerinde pozitif sonuçlar görülmektedir (Choi ve ark., 2022).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Katılımcılar

Bu çalışmaya 18-70 yaşları arasında ($\bar{x}=34.600\pm 11.639$ yıl) 247'si kadın ve 158'i erkek olmak üzere toplamda 405 kişi katılmıştır. Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde 207'sinin bekar, 168'inin evli, 26'sının boşanmış ve 4'ünün dul olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra katılımcıların gelir durumlarına bakıldığında 44'ü kötü gelir durumu, 296'sı orta gelir durumu ve 65'i iyi gelir durumu bildirmiştir. Ayrıca katılımcıların 10'u ilk okul, 5'i orta okul, 90'ı lise, 39'u ön lisans, 168'i lisans, 77'si yüksek lisans ve 16'sı doktora mezunudur.

3.2. Uygulama

Bu çalışma nicel korelatif bir araştırma deseni olarak tasarlanmıştır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkilerin niceliğine ve alan yazında belirtildiği gibi yordayıcı ve yordanan değişkenlerin belirlenmesiyle değişkenler arasındaki ilişkilerin niteliğine yönelik bir araştırma kurgulanmıştır. Araştırmada nedensel karşılaştırmalardan ziyade çalışmanın amacına uygun olarak oluşturulan denencelerin test edilmesinde değişkenler arasındaki ilişkilerden yararlanılmıştır. Ayrıca bu çalışmada öz-bildirim türü ölçme araçları kullanılmıştır. Çalışma verileri, Google formlar aracılığıyla toplanmıştır. Oluşturulan anket linki kullanılarak çalışma verileri elde edilmiştir. Oluşturulan anket formunu yanıtlama süresi ortalama 15 dakika olarak hesaplanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, pozitif yalnızlığı ölçmek amacıyla Yalnızlık Tercihi Ölçeği, yalnızlık algısını ölçmek amacıyla Yalnızlık Algısı Ölçeği, sosyal izolasyonu ölçmek amacıyla Sosyal İzolasyon Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca depresyon, anksiyete ve stresi ölçmek amacıyla Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, bireycilik ve toplulukçuluğu ölçmek amacıyla Bireycilik Toplulukçuluk Değerler Ölçeği, dışadönüklüğü ölçmek amacıyla Büyük Beş-50 Kişilik Testi Dışadönüklük Faktörü, iyi oluşu ölçmek amacıyla Yetişkinler için Kişisel İyi Oluş İndeksi Türkçe formu ve mutluluğu ölçmek amacıyla Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır.

Yalnızlık Tercihi Ölçeği, bu ölçme aracı 11 maddeden oluşmaktadır. ölçek yalnızlığın pozitif tarafı olarak kavramsallaştırılan yalnızlık tercihinin ölçmektedir. Ölçekte yer alan 11 maddenin toplam puanı alınarak hesaplanmakta ve ölçekten alınan yüksek puan yalnızlık tercihinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek maddeleri üçlü Likert tipi ile değerlendirilmektedir. Ölçek maddelerinin 10'u düz 1'i ters puanlanmaktadır. Ölçeğin geliştirildiği çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır (Çelikbaş ve Tatar, 2021).

Yalnızlık Algısı Ölçeği, 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin 11'i düz, 3'ü ters puanlanmaktadır. Ölçek maddeleri üçlü Likert tipi ile değerlendirilmektedir. Ölçek puanı, 14 maddenin toplam puanı alınarak hesaplanmakta ve ölçekten alınan yüksek puan yalnızlık algısının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geliştirildiği çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır (Çelikbaş ve Tatar, 2021).

Sosyal İzolasyon Ölçeği, 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek, 14 maddenin toplam puanı alınarak hesaplanmakta ve ölçekten alınan yüksek puan sosyal izolasyon düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geliştirildiği çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır (Çelikbaş ve Tatar, 2021).

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 7 soru depresyonu, 7 soru anksiyeteyi ve 7 soru stresi ölçmektedir. Ölçek maddeleri dörtlü Likert tipi ile değerlendirilmektedir. Ölçeğin çeviri çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı Stres alt boyutu için .810, Depresyon alt boyutu için .870 ve Anksiyete alt boyutu için .850 olarak hesaplanmıştır (Sarıçam, 2018).

Bireycilik Toplulukçuluk Değerler Ölçeği, 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 12 maddesi bireycilik boyutunu, 10 maddesi toplulukçuluk boyutunu ölçmektedir. Ölçek maddeleri beşli Likert tipi ile değerlendirilmektedir. Ölçekte ters puanlanan maddeler bulunmamaktadır. Bireycilik boyutu için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .660 ve Toplulukçuluk boyutu için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ise .780'dir (Uysal, 2002).

Büyük Beş-50 Kişilik Testi Dışadönüklük Faktörü, Büyük Beş-50 Kişilik Testi içerisinde yer alan bu alt boyutta 10 madde yer almaktadır. Ölçek puanının hesaplanmasında beş madde düz ve beş madde ters yönlü olarak puanlanmaktadır. Alt boyut puanı, 10 maddenin toplamı şeklinde hesaplanmakta ve alt boyut puanı

yükseldikçe dışadönüklük düzeyinin artışı anlamına gelmektedir. Beşli Likert tipi ile değerlendirilen ölçeğin çeviri çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .757 olarak hesaplanmıştır (Tatar, 2017).

Yetişkinler için Kişisel İyi Oluş İndeksi Türkçe formu, sekiz maddeden oluşmaktadır. Ölçek genel kişisel iyi oluşu ölçmektedir. Ölçekte ters yönlü madde bulunmamakta ve ölçek maddeleri 0-10 arasında cevap seçeneği ile değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, kişisel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin uyarlandığı çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır (Meral, 2014).

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, 7 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert tipi değerlendirme olanağı sunan ölçeğin yedinci maddesi ters puanlanmaktadır. Yedi maddeli ölçek için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .740 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan mutluluk düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Doğan ve Çötök, 2011).

3.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmada veri analizinde frekans analizi, betimsel istatistik analizi, madde analizi, korelasyon analizi, fark testleri ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Çalışma verilerinin analizinde sosyo-demografik değişken gruplarının sayı ve yüzde dağılımlarını betimlemek amacıyla frekans analizi yapılmıştır. Bunun yanı sıra ölçek puanlarının betimleyici istatistiklerini (ortalama, standart sapma, minimum değer, maksimum değer, çarpıklık ve basıklık değerleri) hesaplamak amacıyla betimsel istatistik analizi kullanılmıştır. Ayrıca her bir ölçme aracından elde edilen puanların Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarını belirlemek için madde analizinden yararlanılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bunlara ek olarak yalnızlık tercihi sonuç değişkeni olarak alınıp diğer değişkenlerle olan doğrudan ve dolaylı ilişkileri belirlemek amacıyla aracı değişken ve düzenleyici değişken analizleri kullanılmıştır. Diğer taraftan yalnızlık tercihinin sosyo-demografik değişken grupları açısından farklılıklarını belirlemek amacıyla, diğer yalnızlık yapıları kontrol değişkeni (covariate) olarak alınıp çok yönlü tek değişkenli varyans analizi (ANCOVA) yapılmıştır. Ayrıca parametrik testlerin kullanılabilmesi için ölçek puanlarının normal dağılım varsayımlarını karşılaması gerekmektedir. Bu amaçla ölçek puanlarının normallik dağılım varsayımını test etmek için çarpıklık ve basıklık değerleri

incelenmiştir. Normal dağılım varsayımı için örneklem büyüklüğü ve 1. Tip hata gözetilerek çarpıklık ve basıklık değerlerinin sıfıra yakın olması, bu koşul sağlanamazsa ilgili değerlerin en fazla -1.5 ile +1.5 arasında olması beklenmektedir (Kim, 2013). Bu çalışmada ölçme araçlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin büyük çoğunluğu sıfıra yakın bir değere yaklaşırken diğerlerinin -1.5 ve +1.5 değerleri arasında dağıldığı gözlenmiş ve parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Aracı ve düzenleyici değişken analizleri ile ilgili iki genel görüş bulunmaktadır. Özellikle aracı değişken analizinde Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen nedensel adımlı yöntem sıklıkla kullanılmaktadır. Bu analiz yönteminde aracı değişken analizi için bir dizi varsayım bulunmaktadır. Bu varsayımlara göre tahmin değişkeninin sonuç değişkenini açıklaması ve tahmin değişkeninin aracı değişkeni açıklaması gerekmektedir. Herhangi bir adımın anlamsız olması durumunda analize devam edilmemektedir. Ayrıca modele aracı değişken dahil edildiğinde açıklanan varyansın artması ve tahmin değişkeninin regresyon yükünün azalması gerekmektedir. Eğer tahmin değişkeninin etkisi anlamsız, aracı değişkenin etkisi anlamlı ise aracı değişkene “tam aracı”; hem tahmin değişkeni hem de aracı değişken modelde anlamlı bir şekilde yer alıyorsa aracı değişkene “kısmi aracı” denmektedir. Bu yaklaşım günümüzde eleştirilmekte ve bunun yerine “bootstrap” yöntemine dayalı analizlerin yapılması önerilmektedir. Çünkü bu yöntemde güven aralıkları baz alınarak yapılan değerlendirmelerin daha güvenilir ve geçerli olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca aracılık analizlerinde asıl önemli olanın nedensel adımlar değil dolaylı etkiler olduğu bildirilmektedir. Bunun dışında kısmi aracı ve tam aracı gibi nitel betimlemeler yerine toplam etki, doğrudan etki ve dolaylı etkilerin matematiksel ifadesinin bilimsel yöneme daha uygun olacağı belirtilmektedir. Bunlara ek olarak, nedensel adımlı yöntemde normal dağılım da bir varsayım olarak yer alırken dolaylı etkiler genellikle normal dağılım göstermemektedir. Bu bağlamda nedensel adımlı yöntemde dolaylı etkileri hesaplamak için kullanılan Sobel testinin de katı bir test olduğu ifade edilmektedir. Bu bağlamda Sobel testi yerine bootstrap güven aralıkları testinin aracılık analizlerinde kullanılmasının daha gerçekçi sonuçlar sağladığı bildirilmektedir (Gürbüz ve Bayık, 2021; Hayes, 2017). Bu doğrultuda bu çalışmada aracı ve düzenleyici değişken analizleri yeni yaklaşım çerçevesinde değerlendirilmiştir.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu aşamasında çalışmada elde edilen bulgular sunulmuştur. Bulgular kısmında öncelikle katılımcıları betimlemek amacıyla katılımcılara ait sosyodemografik değişkenlerin sayı ve yüzde dağılımlarına ilişkin veriler incelenmiştir. Sonra ölçme araçlarından elde edilen toplam puanların betimlenmesi amacıyla minimum, maksimum, ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin bulgular ve ölçme araçlarından elde edilen ölçümlerin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayılarına ilişkin bulgular sunulmuştur. Daha sonra değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik Pearson korelasyon analizi sonuçları yer almıştır. Son olarak çalışmanın temel hipotezi doğrultusunda oluşturulan denencelerin test edilmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Bulgular bölümünde ilk olarak sosyo-demografik değişken gruplarının sayı ve yüzde dağılımları belirlenmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin %61'i (n=247) kadın ve %39'u (n=158) erkektir. Katılımcıların %51.1'i (n=207) bekar, %41.5'i (n=168) evli, %6.4'ü (n=26) boşanmış ve %1.0'i (n=4) dul olduğunu bildirmiştir. Bunların yanı sıra katılımcıların %10.9'u (n=44) gelir durumunu kötü, %73.1'i (n=296) gelir durumunu orta ve %16'sı (n=65) gelir durumunu iyi olarak değerlendirmiştir. Ayrıca katılımcıların %2.5'i (n=10) ilk okul, %1.2'si (n=5) orta okul, %22.2'si (n=90) lise, %9.6'sı (n=39) ön lisans, %41.5'i (n=168) lisans, %19.0'u (n=77) yüksek lisans ve %4'ü (n=16) doktora mezunudur (Tablo 1).

Tablo 1. Sosyo-Demografik Değişken Gruplarının Sayı ve Yüzde Dağılımlarına İlişkin Bulgular

Sosyo-Demografik Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	247	61.0
	Erkek	158	39.0
	Toplam	405	100.0
Medeni Durum	Bekar	207	51.1
	Evlü	168	41.5
	Boşanmış	26	6.4
	Dul	4	1.0
	Toplam	405	100.0
Gelir Durumu	Kötü	44	10.9
	Orta	296	73.1
	İyi	65	16.0
	Toplam	405	100.0
Eğitim Durumu	İlk Okul	10	2.5
	Orta Okul	90	1.2
	Lise	39	22.2
	Ön Lisans	168	9.6
	Lisans		41.5
	Yüksek Lisans	77	19.0
	Doktora	16	4.0
	Toplam	405	100.0

Çalışmada ölçme araçlarından elde edilen puanların sayı ve yüzde dağılımları ile Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Tercihi Ölçeği'nden alınan en düşük puan 11, en yüksek puan 33 ($\bar{x} = 21.358 \pm 4.427$), Yalnızlık Algısı Ölçeği'nden alınan en düşük puan 14, en yüksek puan 40 ($\bar{x} = 22.286 \pm 6.384$) ve Sosyal İzolasyon Ölçeği'nden alınan en düşük puan 14, en yüksek puan 42 ($\bar{x} = 17.983 \pm 5.709$) olarak gerçekleşmiştir. Bunların yanı sıra Kişisel İyi Oluş Ölçeği'nden en düşük 0, en yüksek 80 ($\bar{x} = 48.748 \pm 16.091$) puan, Oxford Mutluluk Ölçeği'nden en düşük 7, en yüksek 35 ($\bar{x} = 22.815 \pm 5.194$) puan, Dışadönüklük Faktörü'nden en düşük 12, en yüksek 50 ($\bar{x} = 32.637 \pm 6.582$) puan, DAS Ölçeği Stres Alt Boyutu'ndan en düşük 0, en yüksek 20 ($\bar{x} = 6.822 \pm 3.967$) puan, DAS

Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu'ndan en düşük 0, en yüksek 21 ($\bar{x}=4.682\pm3.993$) puan, DAS Ölçeği Depresyon Alt Boyutu'ndan en düşük 0, en yüksek 21 ($\bar{x}=6.249\pm4.482$) puan, Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği Bireycilik Alt Boyutu'ndan en düşük 12, en yüksek 60 ($\bar{x}=42.143\pm6.601$) puan ve Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği Toplulukçuluk Alt Boyutu'ndan en düşük 18, en yüksek 50 ($\bar{x}=37.126\pm5.360$) puan alınmıştır. Bunların dışında Ölçme araçlarından elde edilen ölçümlerin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre ölçme araçlarının Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı Yalnızlık Tercihi Ölçeği için .790, Yalnızlık Algısı Ölçeği için .906, Sosyal İzolasyon Ölçeği için .926, Kişisel İyi Oluş Ölçeği için .891, Oxford Mutluluk Ölçeği için .809, Dışadönüklük Faktörü için .782, DAS Ölçeği Stres Alt Boyutu için .814, DAS Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu için .831, DAS Ölçeği Depresyon Alt Boyutu .853, Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği Bireycilik Alt Boyutu için .739 ve Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği Toplulukçuluk Alt Boyutu için .716 olarak hesaplanmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. Ölçme Araçlarından Elde Edilen Toplam Puanların Betimleyici İstatistiklerine İlişkin Bulgular

Sürekl- Değ-şkenler	a	n	M-n.	Maks.	Ort.	S	Çarpıklık	Basıklık
Yalnızlık Terc-h- Ölçeğ-	.790	405	11.00	33.00	21.358	4.427	.129±.121	-.187±.242
Yalnızlık Algısı Ölçeğ-	.906	405	14.00	40.00	22.286	6.384	.770±.121	-.319±.242
Sosyal İzolasyon Ölçeğ-	.926	405	14.00	42.00	17.983	5.709	1.693±.121	2.655±.242
K-ş-sel İyi Oluş Ölçeğ-	.891	405	.00	80.00	48.748	16.091	-.395±.121	-.476±.242
Oxford Mutluluk Ölçeğ-	.809	405	7.00	35.00	22.815	5.194	-.051±.121	-.476±.242
Dışadönüklük Faktörü	.782	405	12.00	50.00	32.637	6.582	-.150±.121	.251±.242
DAS Ölçeğ- Stres Alt Boyutu	.814	405	.00	20.00	6.822	3.967	.639±.121	.452±.242
DAS Ölçeğ- Anks-yete Alt Boyutu	.831	405	.00	21.00	4.682	3.993	1.202±.121	1.644±.242
DAS Ölçeğ- Depresyon Alt Boyutu	.853	405	.00	21.00	6.249	4.482	.640±.121	-.170±.242
B-reyc-l-k Alt Boyutu	.739	405	12.00	60.00	42.143	6.601	-.033±.121	1.082±.242
Toplulukçuluk Alt Boyutu	.716	405	18.00	50.00	37.126	5.360	-.242±.121	.720±.242
Yaş	-	405	18.00	70.00	34.600	11.640	-	-

Çalışmada başta yalnızlık tercihinin diğer değişkenlerle ve diğer değişkenlerin kendi aralarındaki bağıntı katsayıları Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Tercihi Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle Yalnızlık Algısı Ölçeği'nden elde edilen ölçümler arasında ($r=.247$; $p<.001$) ve Sosyal İzolasyon

Ölçeği'nden elde edilen ölçümler arasında ($r=.177$; $p<.001$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuca göre yalnızlık tercihi düzeyi arttıkça hem yalnızlık algısı düzeyi hem de sosyal izolasyon düzeyi artmaktadır. Bunun dışında Yalnızlık Tercihi Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle Kişisel İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen ölçümler arasında ($r=-.175$; $p<.001$) ve Oxford Mutluluk Ölçeği'nden elde edilen ölçümler arasında ($r=-.202$; $p<.001$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre yalnızlık tercihi düzeyi arttıkça kişisel iyi oluş düzeyi ve mutluluk düzeyi azalmaktadır. Ayrıca Yalnızlık Tercihi Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle Dışadönüklük Faktörü'nden elde edilen ölçümler arasında ($r=-.493$; $p<.001$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre de yalnızlık tercihi düzeyi arttıkça dışadönüklük düzeyi azalmaktadır (Tablo 3).

Yalnızlık Tercihi Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle DAS Ölçeği Stres Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=.118$; $p<.05$), DAS Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=.184$; $p<.001$) ve DAS Ölçeği Depresyon Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=.214$; $p<.001$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuca göre yalnızlık tercihi düzeyi arttıkça stres, anksiyete ve depresyon düzeyi de artmaktadır. Ayrıca Yalnızlık Tercihi Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği Toplulukçuluk Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; $r=-.170$; $p<.001$). Buna göre yalnızlık tercihi düzeyi arttıkça toplulukçuluk düzeyi azalmaktadır. Buna karşın Yalnızlık Tercihi Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği Bireycilik Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir; $r=.089$; $p>.05$ (Tablo 3).

Yalnızlık algısının diğer değişkenlerle bağıntı katsayıları incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Algısı Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle Sosyal İzolasyon Ölçeği'nden elde edilen ölçümler arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir; $r=.725$; $p<.001$. Bu sonuca göre yalnızlık algısı düzeyi arttıkça, sosyal izolasyon düzeyi de artmaktadır. Yalnızlık Algısı Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle Kişisel İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen ölçümler arasında ($r=-.662$; $p<.001$), Oxford Mutluluk Ölçeği'nden elde edilen ölçümler arasında ($r=-.675$; $p<.001$) ve Dışadönüklük Faktörü'nden elde edilen ölçümler arasında ($r=-.191$; $p<.001$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuçlara

göre yalnızlık algısı düzeyi arttıkça, kişisel iyi oluş, mutluluk ve dışadönüklük düzeyi azalmaktadır. Bunların yanı sıra Yalnızlık Algısı Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle DAS Ölçeği Stres Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=.475$; $p<.001$), DAS Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=.324$; $p<.001$) ve DAS Ölçeği Depresyon Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=.725$; $p<.001$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuca göre yalnızlık algısı düzeyi arttıkça stres, anksiyete ve depresyon düzeyi de artmaktadır. Diğer taraftan Yalnızlık Algısı Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle BireycilikToplulukçuluk Değerler Ölçeği Bireycilik Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=.031$; $p>.05$) ve Toplulukçuluk Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=-.081$; $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (Tablo 3).

Sosyal izolasyonun diğer değişkenlerle bağıntı katsayıları incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Sosyal İzolasyon Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle Kişisel İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen ölçümler arasında ($r=-.493$; $p<.001$), Oxford Mutluluk Ölçeği'nden elde edilen ölçümler arasında ($r=-.479$; $p<.001$) ve Dışadönüklük Faktörü'nden elde edilen ölçümler arasında ($r=-.201$; $p<.001$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre sosyal izolasyon düzeyi arttıkça, kişisel iyi oluş, mutluluk ve dışadönüklük düzeyi azalmaktadır. Bunların yanı sıra Sosyal İzolasyon Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle DAS Ölçeği Stres Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=.480$; $p<.001$), DAS Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=.338$; $p<.001$) ve DAS Ölçeği Depresyon Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=.613$; $p<.001$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuca göre sosyal izolasyon düzeyi arttıkça stres, anksiyete ve depresyon düzeyi de artmaktadır. Diğer taraftan Sosyal İzolasyon Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle BireycilikToplulukçuluk Değerler Ölçeği Bireycilik Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=.036$; $p>.05$) ve Toplulukçuluk Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=-.017$; $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (Tablo 3).

Kişisel iyi oluşun diğer değişkenlerle bağıntı katsayıları incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Kişisel İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle Oxford Mutluluk Ölçeği'nden elde edilen ölçümler arasında ($r=.762$; $p<.001$) ve Dışadönüklük

Faktörü'nden elde edilen ölçümler arasında ($r=.297$; $p<.001$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre kişisel iyi oluş düzeyi arttıkça, mutluluk ve dışadönüklük düzeyi artmaktadır. Bunların yanı sıra Kişisel İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle DAS Ölçeği Stres Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=-.426$; $p<.001$), DAS Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=-.412$; $p<.001$) ve DAS Ölçeği Depresyon Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=-.657$; $p<.001$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuca göre kişisel iyi oluş düzeyi arttıkça stres, anksiyete ve depresyon düzeyi azalmaktadır. Diğer taraftan Kişisel İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği Toplulukçuluk Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; $r=.185$; $p<.001$. Bu sonuca göre kişisel iyi oluş düzeyi arttıkça toplulukçuluk düzeyi de artmaktadır. Buna karşın Kişisel İyi Oluş Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle Bireycilik Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=.087$; $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (Tablo 3).

Mutluluğun diğer değişkenlerle bağıntı katsayıları incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Oxford Mutluluk Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle Dışadönüklük Faktörü'nden elde edilen ölçümler arasında ($r=.265$; $p<.001$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre mutluluk düzeyi arttıkça, dışadönüklük düzeyi de artmaktadır. Bunların yanı sıra Oxford Mutluluk Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle DAS Ölçeği Stres Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=-.471$; $p<.001$), DAS Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=-.418$; $p<.001$) ve DAS Ölçeği Depresyon Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=-.670$; $p<.001$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuca göre mutluluk düzeyi arttıkça stres, anksiyete ve depresyon düzeyi azalmaktadır. Bunların yanı sıra Oxford Mutluluk Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği Toplulukçuluk Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; $r=.167$; $p<.01$. Bu sonuca göre mutluluk düzeyi arttıkça toplulukçuluk düzeyi de artmaktadır. Buna karşın Oxford Mutluluk Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle Bireycilik Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=.043$; $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (Tablo 3).

Dışadönüklüğün diğer değişkenlerle bağıntı katsayıları incelenmiştir. Analiz sonuçlarına Dışadönüklük Faktörü'nden elde edilen ölçümlerle DAS Ölçeği Stres Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=-.133$; $p<.01$), DAS Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=-.217$; $p<.001$) ve DAS Ölçeği Depresyon Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=-.234$; $p<.001$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuca göre dışadönüklük düzeyi arttıkça stres, anksiyete ve depresyon düzeyi azalmaktadır. Bunların yanı sıra Dışadönüklük Faktörü'nden elde edilen ölçümlerle Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği Bireycilik Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; $r=.120$; $p<.05$. Bu sonuca göre dışadönüklük düzeyi arttıkça bireycilik düzeyi de artmaktadır. Buna karşın Dışadönüklük Faktörü'nden elde edilen ölçümlerle Toplulukçuluk Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=.092$; $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (Tablo 3).

Stres, anksiyete ve depresyonun bireycilik ve toplulukçuluk ile bağıntı katsayıları incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği Bireycilik Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümlerle DAS Ölçeği Stres Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=.172$; $p<.01$) ve DAS Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=.145$; $p<.01$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Buna göre bireycilik düzeyi arttıkça stres ve anksiyete düzeyi de artmaktadır. Buna karşın Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği Bireycilik Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümlerle DAS Ölçeği Depresyon Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=.070$; $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Ayrıca Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği toplulukçuluk Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümlerle Depresyon Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=-.124$; $p<.05$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuca göre toplulukçuluk düzeyi arttıkça depresyon düzeyi azalmaktadır. Buna karşın Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği Toplulukçuluk Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümlerle DAS Ölçeği Stres Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=.028$; $p>.05$) ve DAS Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler arasında ($r=.006$; $p>.0$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Çalışmada Ele Alınan Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Puanlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1										
	.247***	1									
3	.177***	.725***	1								
4	-.175***	-.662***	-.493***	1							
5	-.202***	-.675***	-.479***	.762***	1						
6	-.493***	-.191***	-.201***	.297***	.265***	1					
7	.118*	.475***	.480***	-.426***	-.471***	-.133**	1				
8	.184***	.324***	.338***	-.412***	-.418***	-.217***	.708***	1			
9	.214***	.725***	.613***	-.657***	-.670***	-.234***	.708***	.609***	1		
10	.089	.031	.036	.087	.043	.120*	.172**	.145**	.070	1	
11	.170										1
	-.1	-.081	-.017	.185***	.167**	.092	.028	.006	-.124*		
	.314***										

Not 1: *p<.05; **p<.01; ***p<.001; Not 2: 1= Yalnızlık Tercihi Ölçeği, 2= Yalnızlık Algısı Ölçeği, 3= Sosyal İzolasyon Ölçeği, 4= Kişisel İyi Oluş Ölçeği, 5= Oxford Mutluluk Ölçeği, 6= Dışadönüklük Faktörü, 7= DAS Ölçeği Stres Alt Boyutu, 8= DAS Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu, 9= DAS Ölçeği Depresyon Alt Boyutu, 10= Bireycilik Alt Boyutu, 11= Toplulukçuluk Alt Boyutu

Bulguların bu aşamasından sonra çalışmada ileri sürülen denencelerin test edilmesine yönelik sonuçlar sunulmuştur. Aracı değişken analizinde klasik nedensel adımlı yöntem doğrultusunda her bir aracı değişken analizi sonucu, tahmin değişkeninin sonuç değişkeni ile ilişkisini, tahmin değişkeninin aracı değişkenle ilişkisini ve tahmin değişkeninin aracı değişken kontrolündeyken sonuç değişkeni ile ilişkisini daha açıklayıcı sunmak amacıyla üç ayrı tabloda özetlenmiştir.

Denence 1'i (Sosyal izolasyon ile yalnızlık tercihi arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolü vardır.) test etmek amacıyla kurulan regresyon modeli sonuçları

Sosyal izolasyon ile yalnızlık tercihi arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolüne ilişkin kurulan birinci regresyon modelinde sosyal izolasyonun (tahmin değişkeni) yalnızlık tercihi (sonuç değişkeni) üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1,403)=13.061$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına göre Sosyal İzolasyon Ölçeği toplam puanı Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($t=3.614$; $p<.001$). Buna göre sosyal izolasyon yalnızlık tercihinin %3.1'ini ($R^2=.031$) açıklamaktadır (Tablo 4).

Tablo 4. Sosyal İzolasyonun (Tahmin değişkeni) Yalnızlık Tercihi (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Toplam Etkisi

Puanlar	B	S.H. b	t	p	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	18.887	.717	26.336	.000	17.477	20.297				
							1,403	.031	13.061	.000
Sosyal İzolasyon	.137	.038	.177	3.614	.000	.063	.212			

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Sosyal izolasyon ile yalnızlık tercihi arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolüne ilişkin kurulan ikinci regresyon modelinde sosyal izolasyonun (tahmin değişkeni) yalnızlık algısı (aracı değişken) üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1,403)=446.476$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına Sosyal İzolasyon Ölçeği toplam puanı Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($t=21.130$; $p<.001$). Buna göre sosyal izolasyon yalnızlık algısının %52.6'lık ($R^2=.526$) kısmını açıklamaktadır (Tablo 5).

Tablo 5. Sosyal İzolasyonun (Tahmin değişkeni) Yalnızlık Algısı (Aracı Değişken) Üzerindeki Etkisi

Puanlar	B	S.H.	b	t	p	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	7.710	.724		10.654	.000	6.287	9.133				
Sosyal İzolasyon	.811	.039	.725	21.130	.000	.735	.886		1,403	.526	446.476 .000

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Sosyal izolasyon ile yalnızlık tercihi arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolüne ilişkin kurulan üçüncü regresyon modelinde sosyal izolasyonun (tahmin değişkeni) doğrudan ve yalnızlık algısının (aracı değişken) yalnızlık tercihi (sonuç değişkeni) üzerindeki dolaylı etkisini belirlemek için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(2,402)=13.042$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı ($t=3.556$; $p<.001$) Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordarken Sosyal İzolasyon Ölçeği toplam puanı ($t=-.053$; $p>.05$) modele istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde dahil olmamıştır. Modelde yalnızlık tercihinin %6.1'lik ($R^2=.061$) kısmı açıklanmıştır (Tablo 6).

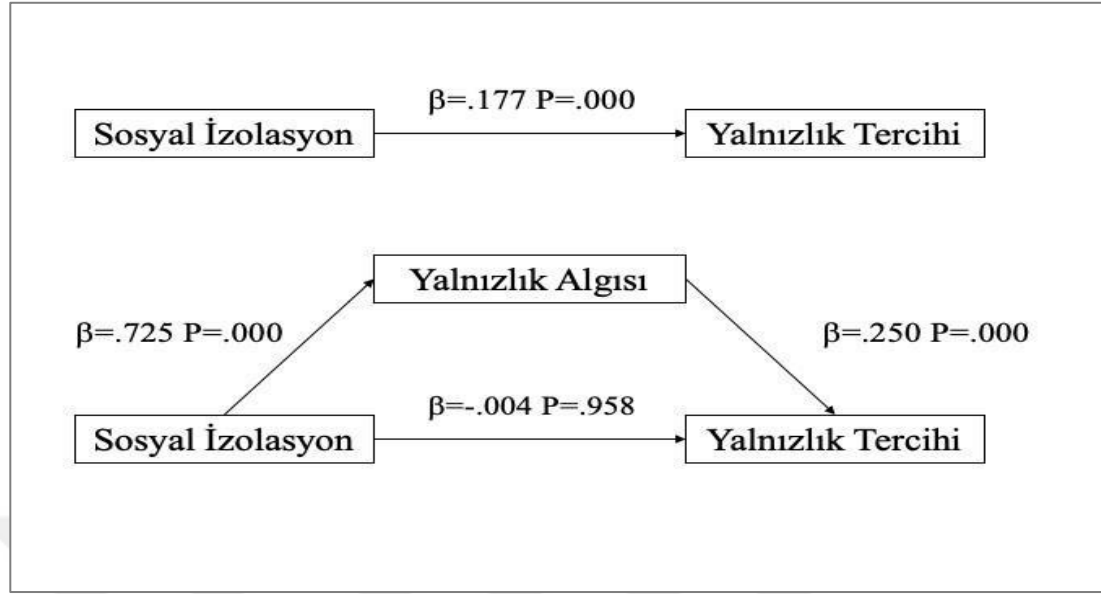
Tablo 6. Sosyal İzolasyonun (Tahmin değişkeni) Doğrudan ve Yalnızlık Algısının (Aracı Değişken) Yalnızlık Tercihi (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Dolaylı Etkisi

Puanlar	B	S.H. b	t	p	GAAS	GAÜS s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	17.553	.800	21.930	.000	15.980	19.127			
Sosyal İzolasyon	-.003	.054	-.004	-.053	.958	-.109	.104	2,402	.061
Yalnızlık Algısı	.173	.050	.250	3.556	.000	.077	.269		.000

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Sosyal izolasyon ile yalnızlık tercihi arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolü incelendiğinde, yalnızlık tercihi üzerindeki toplam etkide ($b=.177$), sosyal izolasyonun doğrudan etkisi anlamsız hale gelmektedir. Yalnızlık tercihi üzerindeki toplam etki sosyal izolasyondan yalnızlık algısına ($b=.725$), yalnızlık algısından yalnızlık tercihine ($b=.250$) giden dolaylı yol üzerinden gerçekleşmektedir (Şekil 1).

Şekil 1. Sosyal İzolasyonun Yalnızlık Tercihini Etkilemesinde Yalnızlık Algısının Aracı Rolü



Denence 2’yi (Yalnızlık tercihi ile iyi oluş arasında dışadönüklüğün düzenleyici vardır.) test etmek amacıyla kurulan regresyon modeli sonuçları

Yalnızlık tercihi (tahmin değişkeni) ile kişisel iyi oluş (sonuç değişkeni) arasındaki ilişkide dışadönüklüğün (düzenleyici değişken) düzenleyici rolünü belirlemek amacıyla kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(3,401)=13.475$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına göre Dışadönüklük Faktörü toplam puanı ($t=5.015$; $p<.001$) Kişisel İyi Oluş Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordarken Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ($t=-.658$; $p>.05$) ve yalnızlık tercihi ile dışadönüklüğün ortak etkisi (etkileşim) ($t=1.050$; $p>.05$) modelde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yer almamıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda dışadönüklüğün yalnızlık tercihi ile iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolünün olmadığı anlaşılmaktadır (Tablo 7).

Tablo 7. Yalnızlık Tercihi (Tahmin değişkeni) ile Kişisel İyi Oluş (Sonuç değişkeni) Arasındaki İlişkide Dışadönüklüğün (Düzenleyici Değişken) Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Puanlar	B	S.H. b	t	p	GAAS	GAÜS s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	49.089	.831	59.088	.000	47.455	50.722			
Yalnızlık Tercihi	-.580	.881	-.036	-.658	.511	-2.312	1.152	3,401	.092 13.475 .000
Dışadönüklük	4.419	.881	.275	5.015	.000	2.687	6.151		
Etkileşim	.693	.660	.050	1.050	.294	-.604	1.990		

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Denence 3'ü (Yalnızlık tercihi ile mutluluk arasında dışadönüklüğün düzenleyici vardır.) test etmek amacıyla kurulan regresyon modeli sonuçları

Yalnızlık tercihi (tahmin değişkeni) ile mutluluk (sonuç değişkeni) arasındaki ilişkide dışadönüklüğün (düzenleyici değişken) düzenleyici rolünü belirlemek amacıyla kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(3,401)=11.863$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına göre Dışadönüklük Faktörü toplam puanı ($t=3.910$; $p<.001$) Oxford Mutluluk Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordarken Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ($t=-1.643$; $p>.05$) ve yalnızlık tercihi ile dışadönüklüğün ortak etkisi (etkileşim) ($t=1.387$; $p>.05$) modelde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yer almamıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda dışadönüklüğün yalnızlık tercihi ile mutluluk arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolünün olmadığı anlaşılmaktadır (Tablo 8).

Tablo 8. Yalnızlık Tercihi (Tahmin değişkeni) ile Mutluluk (Sonuç değişkeni) Arasındaki İlişkide Dışadönüklüğün (Düzenleyici Değişken) Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Puanlar	B	S.H. b	t	p	GAAS	GAÜS s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	22.961	.270	85.143	.000	22.431	23.491			
Yalnızlık Tercihi	-.470	.286	-.090	-1.643	.101	-1.032	.092	3,401	.082
Dışadönüklük	1.118	.286	.215	3.910	.000	.556	1.681		
Etkileşim	.297	.214	.067	1.387	.166	-.124	.718		

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Denence 4'ü (Yalnızlık tercihi ile iyi oluş arasında bireyciliğin düzenleyici vardır.) test etmek amacıyla kurulan regresyon modeli sonuçları

Yalnızlık tercihi (tahmin değişkeni) ile kişisel iyi oluş (sonuç değişkeni) arasındaki ilişkide bireyciliğin (düzenleyici değişken) düzenleyici rolünü belirlemek amacıyla kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(3,401)=7.339$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ($t=-3.502$; $p<.01$), Bireycilik Alt Boyutu toplam puanı ($t=2.272$; $p<.05$) ve yalnızlık tercihi ile bireyciliğin ortak etkisi (etkileşim) ($t=-2.117$; $p<.05$) Kişisel İyi Oluş Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu sonuçlar doğrultusunda bireyciliğin yalnızlık tercihi ile iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolünün olduğu anlaşılmaktadır (Tablo 9).

Tablo 9. Yalnızlık Tercihi (Tahmin değişkeni) ile Kişisel İyi Oluş (Sonuç değişkeni) Arasındaki İlişkide Bireyciliğin (Düzenleyici Değişken) Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Puanlar	B	S.H. b	t	p	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	48.895	.784	62.329	.000	47.353	50.438				
Yalnızlık Tercihi	-2.711	.791	-.172	-3.502	.001	-4.326	-1.215	3,401	.052	7.339 .000
Bireycilik	1.789	.787	.791	2.272	.024	.241	3.337			
Etkileşim	-1.652	.780	-.104	-2.117	.035	-3.185	-.118			

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Yalnızlık tercihi (tahmin değişkeni) ile kişisel iyi oluş (sonuç değişkeni) arasındaki ilişkide bireyciliğin düzenleyici rolüne bakıldığında, bireycilik ortalama düzeyde olduğunda ($t=-3.502$; $p<.01$) ve bireycilik düzeyi ortalamanın 1 standart sapması üzerinde olduğunda ($t=-4.242$; $p<.001$) yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişki etkilenmektedir. Buna karşın bireycilik ortalamasının 1 standart sapma altında olduğunda ($t=-.952$; $p>.05$) yalnızlık tercihi ile iyi oluş arasındaki ilişki bu durumdan etkilenmemektedir (Tablo 10).

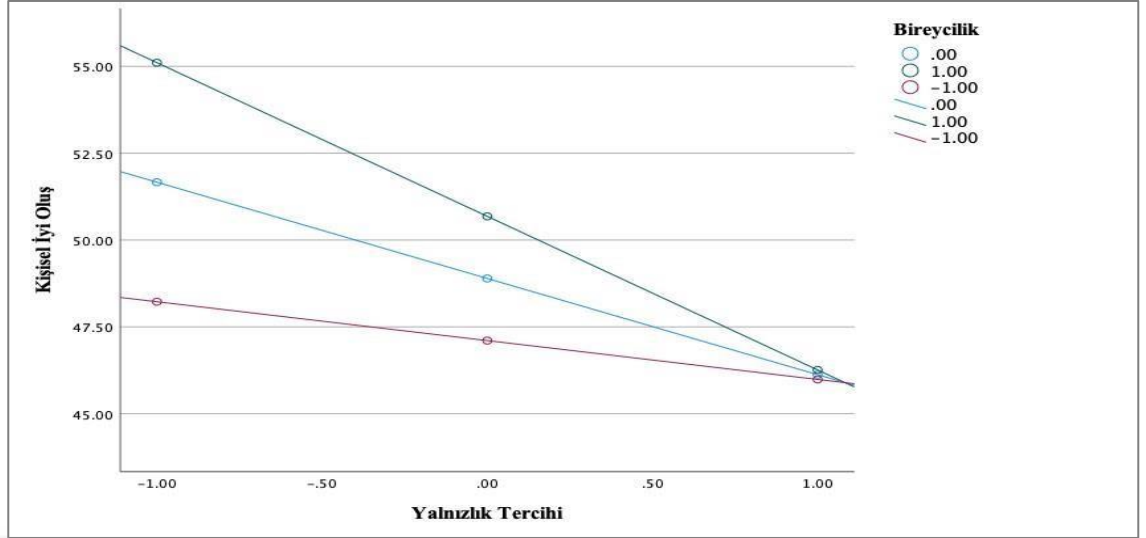
Tablo 10. Düzenleyici Değişkenin (Bireycilik) Değerlerine Göre Yalnızlık Tercihi ile Kişisel İyi Oluş Arasındaki İlişki Sonuçları

Bireycilik	B	S.H.	t	p	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F	p
-1 S	-1.119	1.176	-.952	.342	-3.430	1.192				
Ortalama	1,401	.011	4.483	.035	-2.771	.791	-3.502	.001	-4.326	-1.215
+1 S	-4.422	1.043	-4.242	.000	-6.472	-2.373				

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Bireycilik ortalama düzeyde olduğunda yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkinin gücü azalmaktadır. Buna benzer şekilde bireycilik ortalamasının 1 standart sapma üzerine çıktığında yalnızlık tercihi ile iyi oluş arasındaki ilişkinin gücü daha da zayıflamaktadır. Ancak bireycilik ortalamasının 1 standart sapma altına düştüğündeyse yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkinin gücü değişmemektedir (Şekil 2).

Şekil 2. Yalnızlık Tercihi ile Kişisel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Bireyciliğin Düzenleyici Rolü



Denence 4 (Yalnızlık tercihi ile iyi oluş arasında toplulukçuluğun düzenleyici vardır.) test etmek amacıyla kurulan regresyon modeli sonuçları

Yalnızlık tercihi (tahmin değişkeni) ile kişisel iyi oluş (sonuç değişkeni) arasındaki ilişkide toplulukçuluğun (düzenleyici değişken) düzenleyici rolünü belirlemek amacıyla kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(3,401)=8.004$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ($t=-2.958$; $p<.01$) ve Toplulukçuluk Alt Boyutu toplam puanı ($t=2.272$; $p<.05$) Kişisel İyi Oluş Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordarken yalnızlık tercihi ile toplulukçuluğun ortak etkisi (etkileşim) ($t=-.595$; $p>.05$) modelde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yer almamıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda toplulukçuluğun yalnızlık tercihi ile iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolünün olmadığı anlaşılmaktadır (Tablo 11).

Tablo 11. Yalnızlık Tercihi (Tahmin değişkeni) ile Kişisel İyi Oluş (Sonuç değişkeni) Arasındaki İlişkide Toplulukçuluğun (Düzenleyici Değişken) Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Puanlar	B	S.H.	b	t	p	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	48.679	.788		61.769	.000	47.130	50.229				
Yalnızlık Tercihi	-2.349	.794		-2.958	.003	-3.910		-788	3,401	.056	8.004 .000
Toplulukçuluk	2.639	.799		3.304	.001	1.069	4.209				
Etkileşim	-.406	.683		-.595	.552	-1.749	.936				

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Denence 5'i (Yalnızlık tercihi ile mutluluk arasında bireyciliğin düzenleyici vardır.) test etmek amacıyla kurulan regresyon modeli sonuçları

Yalnızlık tercihi (tahmin değişkeni) ile mutluluk (sonuç değişkeni) arasındaki ilişkide bireyciliğin (düzenleyici değişken) düzenleyici rolünü belirlemek amacıyla kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(3,401)=7.633$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ($t=-3.980$; $p<.001$) ve yalnızlık tercihi ile bireyciliğin ortak etkisi (etkileşim) ($t=-2.014$; $p<.05$) Oxford Mutluluk Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordarken Bireycilik Alt Boyutu toplam puanı ($t=1.394$; $p>.05$) modelde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yer almamıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda bireyciliğin yalnızlık tercihi ile mutluluk arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolünün olduğu anlaşılmaktadır (Tablo 12).

Tablo 12. Yalnızlık Tercihi (Tahmin değişkeni) ile Mutluluk (Sonuç değişkeni) Arasındaki İlişkide Bireyciliğin (Düzenleyici Değişken) Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Puanlar	B	S.H. b	t	p	GAAS	GAÜS s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	22.860	.253	90.362	.000	22.363	23.357			
Yalnızlık Tercihi	-1.015	.255	-3.980	.000	-1.517	-.514	3,401	.054	7.633 .000
Bireycilik	.354	.254	1.394	.164	-.145	.853			
Etkileşim	-.507	.252	-2.014	.045	-1.001	-.012			

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Yalnızlık tercihi (tahmin değişkeni) ile mutluluk (sonuç değişkeni) arasındaki ilişkide bireyciliğin düzenleyici rolüne bakıldığında, bireycilik ortalama düzeyde olduğunda ($t=-3.980$; $p<.001$) ve bireycilik düzeyi ortalamanın 1 standart sapması üzerinde olduğunda ($t=-4.527$; $p<.001$) yalnızlık tercihi ile mutluluk arasındaki ilişki etkilenmektedir. Buna karşın bireycilik ortalamanın 1 standart sapma altında olduğunda ($t=-1.342$; $p>.05$) yalnızlık tercihi ile mutluluk arasındaki ilişki bu durumdan etkilenmemektedir (Tablo 13).

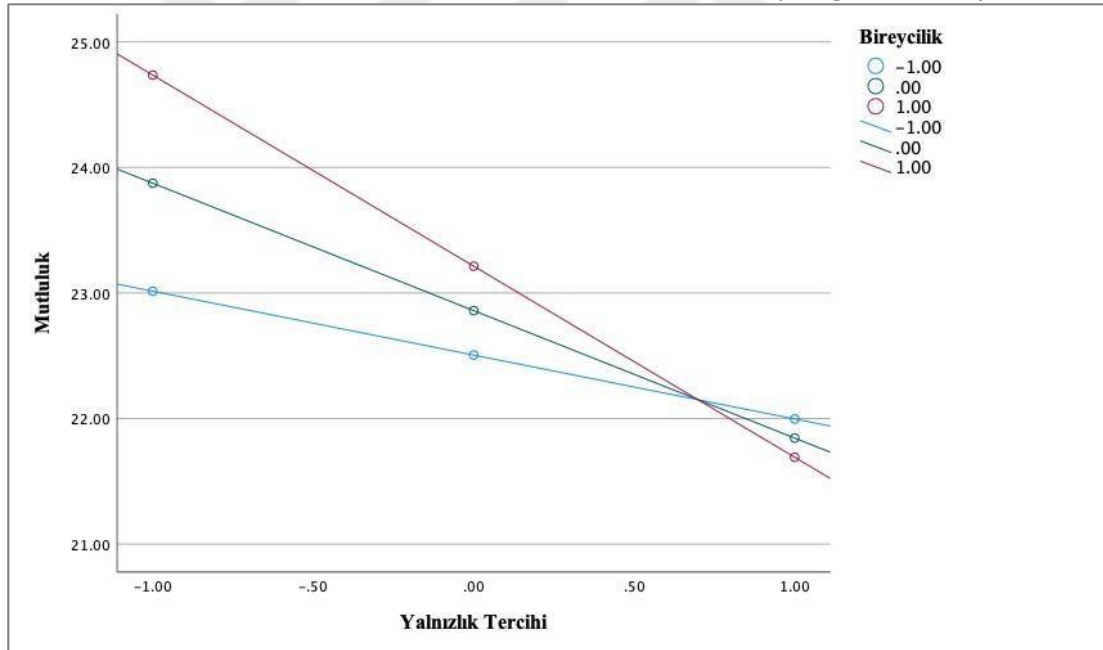
Tablo 13. Düzenleyici Değişkenin (Bireycilik) Değerlerine Göre Yalnızlık Tercihi ile Mutluluk Arasındaki İlişki Sonuçları

Bireycilik	B	t	p	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F	p
	S.H.						Değişimi		
-1 S	-.509	.379	-1.342	.180	-1.254	.237	1,401	.010	4.055 .045
Ortalama	-1.015	.255	-3.980	.000	-1.517	-.514			
+1 S	-1.522	.336	-4.527	.000	-2.183	-.861			

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Bireycilik ortalama düzeyde olduğunda yalnızlık tercihi ile mutluluk arasındaki ilişkinin gücü azalmaktadır. Buna benzer şekilde bireycilik ortalamasının 1 standart sapma üzerine çıktığında yalnızlık tercihi ile mutluluk arasındaki ilişkinin gücü daha da zayıflamaktadır. Ancak bireycilik ortalamasının 1 standart sapma altına düştüğünde ise yalnızlık tercihi ile mutluluk arasındaki ilişkinin gücü değişmemektedir (Şekil 3).

Şekil 3. Yalnızlık Tercihi ile Mutluluk Arasındaki İlişkide Bireyciliğin Düzenleyici Rolü



Denence 5'i (Yalnızlık tercihi ile mutluluk arasında toplulukçuluğun düzenleyici vardır.) test etmek amacıyla kurulan regresyon modeli sonuçları

Yalnızlık tercihi (tahmin değişkeni) ile mutluluk (sonuç değişkeni) arasındaki ilişkide toplulukçuluğun (düzenleyici değişken) düzenleyici rolünü belirlemek amacıyla kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(3,401)=8.346$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ($t=-3.631$; $p<.001$) ve Toplulukçuluk Alt Boyutu toplam puanı ($t=2.737$; $p<.01$) Oxford Mutluluk

Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordarken yalnızlık tercihi ile toplulukçuluğun ortak etkisi (etkileşim) ($t=.082; >.05$) modelde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yer almamıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda toplulukçuluğun yalnızlık tercihi ile mutluluk arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolünün olmadığı anlaşılmaktadır (Tablo 14).

Tablo 14. Yalnızlık Tercihi (Tahmin değişkeni) ile Mutluluk (Sonuç değişkeni) Arasındaki İlişkide Toplulukçuluğun (Düzenleyici Değişken) Düzenleyici Rolüne İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Puanlar	B	S.H.	b	t	p	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	22.818	.254		89.796	.000	22.318	23.317				
Yalnızlık Tercihi	-.930	.256		-3.631	.000	-1.433		-.426	3,401	.059	8.346 .000
Toplulukçuluk	.705	.258		2.737	.006	.199	1.211				
Etkileşim	.018	.220		.082	.935	-.415	.451				

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Denence 6'yı (Sosyal izolasyon ile iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolü vardır.) test etmek amacıyla kurulan regresyon modeli sonuçları

Sosyal izolasyon ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolüne ilişkin kurulan birinci regresyon modelinde sosyal izolasyonun (tahmin değişkeni) kişisel iyi oluş (sonuç değişkeni) üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1,403)=129.135$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına göre Sosyal İzolasyon Ölçeği toplam puanı Kişisel İyi Oluş Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($t=-11.364$; $p<.001$). Buna göre sosyal izolasyon kişisel iyi oluşun %24.3'lük ($R^2=.243$) açıklamaktadır (Tablo 15).

Tablo 15. Sosyal İzolasyonun (Tahmin değişkeni) Kişisel İyi Oluş (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Toplam Etkisi

Puanlar	B	S.H.	b	t	p	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	73.713	2.305		31.984	.000	69.182	78.244				
Sosyal İzolasyon	-1.388	.122		-.493	-11.364	.000	-1.628	-1.148	1,403	.243	129.135 .000

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Sosyal izolasyon ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolüne ilişkin kurulan ikinci regresyon modelinde sosyal izolasyonun (tahmin değişkeni) yalnızlık tercihi (aracı değişken) üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1,403)=13.061$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına göre Sosyal İzolasyon Ölçeği toplam puanı Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($t=3.614$; $p<.001$). Buna göre sosyal izolasyon yalnızlık tercihinin %3.1'lik ($R^2=.031$) kısmını açıklamaktadır (Tablo 16).

Tablo 16. Sosyal İzolasyonun (Tahmin değişkeni) Yalnızlık Tercihi (Aracı Değişken) Üzerindeki Etkisi

Puanlar	B	S.H.	b	t	p	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	18.887	.717		26.337	.000	17.478	20.297				
Sosyal								1,403	.031	13.061	.000
İzolasyon	.137	.038	.177	3.614	.000	.063	.212				

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Sosyal izolasyon ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolüne ilişkin kurulan üçüncü regresyon modelinde sosyal izolasyonun (tahmin değişkeni) doğrudan ve yalnızlık tercihinin (aracı değişken) kişisel iyi oluş (sonuç değişkeni) üzerindeki dolaylı etkisini belirlemek için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(2,402)=67.243$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ($t=-2.072$; $p<.05$) ve Sosyal İzolasyon Ölçeği toplam puanı ($t=-10.862$; $p<.001$) Kişisel İyi Oluş Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Modelde kişisel iyi oluşun %25.1'lik ($R^2=.251$) kısmı açıklanmıştır (Tablo 17).

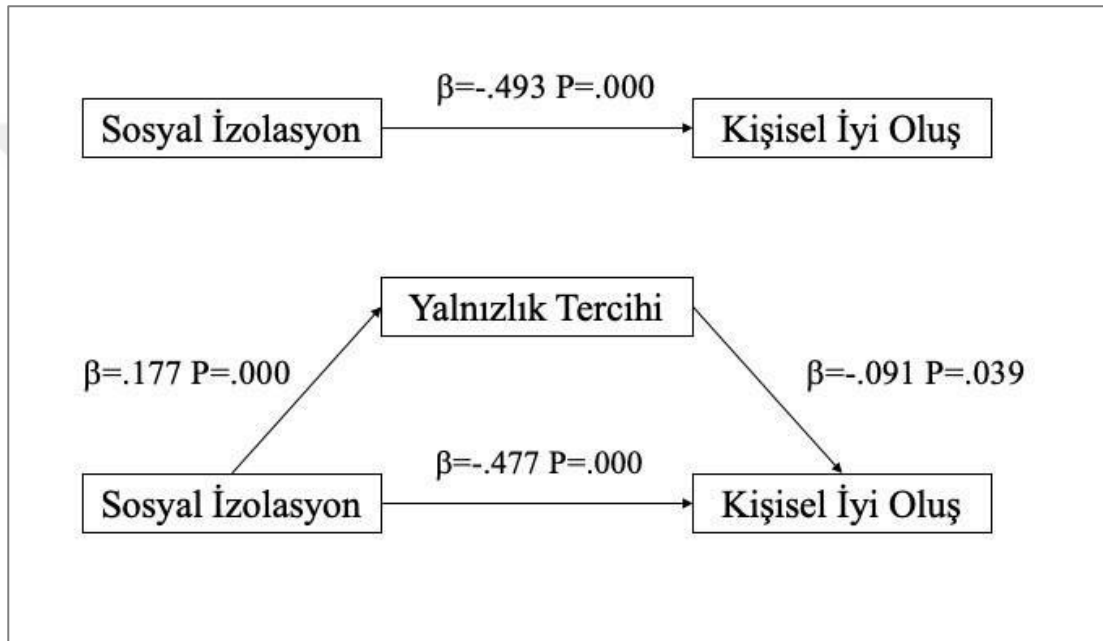
Tablo 17. Sosyal İzolasyonun (Tahmin değişkeni) Doğrudan ve Yalnızlık Tercihinin (Aracı Değişken) Kişisel İyi Oluş (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Dolaylı Etkisi

Puanlar	B	S.H.	b	t	p	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	79.954	3.786		21.116	.000	72.510	87.397				
Sosyal İzolasyon	-1.343	.124	-.477	-10.862	.000	-1.586	-1.100	2,402	.251	67.243	.000
Yalnızlık Tercihi	-.330	.159	-.091	-2.072	.039	-.644	-.017				

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Sosyal izolasyon ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolü incelendiğinde, kişisel iyi oluş üzerindeki toplam etkide ($b=-.493$), sosyal izolasyonun doğrudan etkisi ($b=-.477$), sosyal izolasyondan yalnızlık tercihinin ($b=.177$) giden ve yalnızlık tercihinin kişisel iyi oluşa ($b=-.091$) giden dolaylı etkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Başka bir deyişle, sosyal izolasyonun hem doğrudan etkisi hem de yalnızlık tercihi üzerinden gerçekleşen dolaylı etkisi kişisel iyi oluş üzerindeki toplam etkiye katkıda bulunmaktadır (Şekil 4).

Şekil 4. Sosyal İzolasyonun Kişisel İyi Oluşu Etkilemesinde Yalnızlık Tercihinin Aracı Rolü



Denence 7'yi (Sosyal izolasyon ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolü vardır.) test etmek amacıyla kurulan regresyon modeli sonuçları

Sosyal izolasyon ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolüne ilişkin kurulan birinci regresyon modelinde sosyal izolasyonun (tahmin değişkeni) mutluluk (sonuç değişkeni) üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1,403)=119.983$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına göre Sosyal İzolasyon Ölçeği toplam puanı Oxford Mutluluk Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($t=-10.954$; $p<.001$). Buna göre sosyal izolasyon mutluluğun %22.9'luk ($R^2=.229$) açıklamaktadır (Tablo 18).

Tablo 18. Sosyal İzolasyonun (Tahmin değişkeni) Mutluluk (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Toplam Etkisi

<u>Puanlar</u>	<u>B</u>	<u>S.H.</u>	<u>b</u>	<u>t</u>	<u>p</u>	<u>GAAS</u>	<u>GAÜS</u>	<u>s.d.</u>	<u>R²</u>	<u>F</u>	<u>p</u>
(Sabit)	30.651	.750		40.841	.000	29.176	32.126				
Sosyal									1,403	.229	119.983 .000
İzolasyon	-.436	.040	-.479	-10.954	.000	-.514	-.358				

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Sosyal izolasyon ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolüne ilişkin kurulan ikinci regresyon modelinde sosyal izolasyonun (tahmin değişkeni) yalnızlık tercihi (aracı değişken) üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1,403)=13.061$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına göre Sosyal İzolasyon Ölçeği toplam puanı Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($t=3.614$; $p<.001$). Buna göre sosyal izolasyon yalnızlık tercihinin %3.1'lik ($R^2=.031$) kısmını açıklamaktadır (Tablo 19).

Tablo 19. Sosyal İzolasyonun (Tahmin değişkeni) Yalnızlık Tercihi (Aracı Değişken) Üzerindeki Etkisi

<u>Puanlar</u>	<u>B</u>	<u>S.H.</u>	<u>b</u>	<u>t</u>	<u>p</u>	<u>GAAS</u>	<u>GAÜS</u>	<u>s.d.</u>	<u>R²</u>	<u>F</u>	<u>p</u>
(Sabit)	18.887	.717		26.337	.000	17.478	20.297				
Sosyal									1,403	.031	13.061 .000
İzolasyon	.137	.038	.177	3.614	.000	.063	.212				

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Sosyal izolasyon ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolüne ilişkin kurulan üçüncü regresyon modelinde sosyal izolasyonun (tahmin değişkeni) doğrudan ve yalnızlık tercihinin (aracı değişken) mutluluk (sonuç değişkeni) üzerindeki dolaylı etkisini belirlemek için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(2,402)=64.712$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ($t=-2.739$; $p<.01$) ve Sosyal İzolasyon Ölçeği toplam puanı ($t=-10.382$; $p<.001$) Oxford Mutluluk Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Modelde mutluluğun %24.4'lük ($R^2=.244$) kısmı açıklanmıştır (Tablo 20).

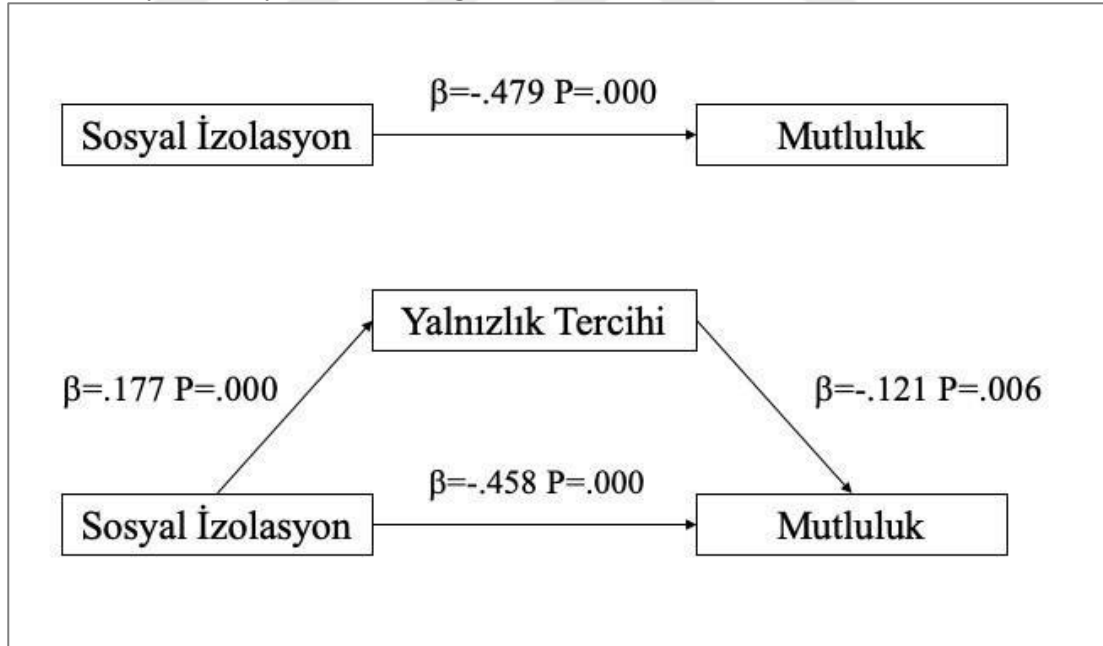
Tablo 20. Sosyal İzolasyonun (Tahmin değişkeni) Doğrudan ve Yalnızlık Tercihinin (Aracı Değişken) Mutluluk (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Dolaylı Etkisi

Puanlar	B	S.H. b	t	p	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F
(Sabit)	33.327	1.228	27.136	.000	30.912	35.741			
Sosyal İzolasyon	-.416	.040	-.458	-10.382	.000	-.495	-.337	2,402	.244
Yalnızlık Tercihi	-.142	.052	-.121	-2.739	.006	-.243	-.040		

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Sosyal izolasyon ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolü incelendiğinde, mutluluk üzerindeki toplam etkide ($b=-.479$), sosyal izolasyonun doğrudan etkisi ($b=-.458$), sosyal izolasyondan yalnızlık tercihine ($b=.177$) giden ve yalnızlık tercihinden mutluluğa ($b=-.121$) giden dolaylı etkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Başka bir deyişle, sosyal izolasyonun hem doğrudan etkisi hem de yalnızlık tercihi üzerinden gerçekleşen dolaylı etkisi mutluluk üzerindeki toplam etkiye katkıda bulunmaktadır (Şekil 5).

Şekil 5. Sosyal İzolasyonun Mutluluğu Etkilemesinde Yalnızlık Tercihinin Aracı Rolü



Denence 8'i (Yalnızlık algısı ile iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolü vardır) test etmek amacıyla kurulan regresyon modeli sonuçları

Yalnızlık algısı ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolüne ilişkin kurulan birinci regresyon modelinde yalnızlık algısının (tahmin değişkeni) kişisel iyi oluş (sonuç değişkeni) üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1,403)=313.936$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı Kişisel İyi Oluş Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($t=-17.718$; $p<.001$). Buna göre yalnızlık algısı kişisel iyi oluşun %43.8'lik ($R^2=.438$) açıklamaktadır (Tablo 21).

Tablo 21. Yalnızlık Algısının (Tahmin değişkeni) Kişisel İyi Oluş (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Toplam Etkisi

Puanlar	B	S.H. b	t	p	GAAS	GAÜS s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	85.920	2.182	39.375	.000	81.630	90.210			
Yalnızlık							1,403	.438	313.936 .000
	-1.668	.094	-.662	-17.718 .000	-1.853	-1.483			

Algısı Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven

aralığının üst sınırı

Yalnızlık algısı ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolüne ilişkin kurulan ikinci regresyon modelinde yalnızlık algısının (tahmin değişkeni) yalnızlık tercihi (aracı değişken) üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1,403)=26.146$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($t=5.113$; $p<.001$). Buna göre yalnızlık algısı yalnızlık tercihinin %6.1'lik ($R^2=.061$) kısmını açıklamaktadır (Tablo 22).

Tablo 22. Yalnızlık Algısının (Tahmin değişkeni) Yalnızlık Tercihi (Aracı Değişken) Üzerindeki Etkisi

Puanlar	B	S.H. b	t	p	GAAS	GAÜS s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	17.543	.776	22.606	.000	16.017	19.069			
Yalnızlık							1,403	.061	26.146 .000
	.171	.033	.247	5.113 .000	.105	.237			

Algısı Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven

aralığının üst sınırı

Yalnızlık algısı ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolüne ilişkin kurulan üçüncü regresyon modelinde yalnızlık algısı (tahmin değişkeni) doğrudan ve yalnızlık tercihinin (aracı değişken) kişisel iyi oluş (sonuç değişkeni) üzerindeki dolaylı etkisini belirlemek için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(2,402)=156.676$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı ($t=-17.069$; $p<.001$) modelde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yer alırken ve Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ($t=-.331$; $p>.05$) Kişisel İyi Oluş Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamamaktadır.

Modelde kişisel iyi oluşun %43.8'lik ($R^2=.438$) kısmı açıklanmıştır (Tablo 23).

Tablo 23. Yalnızlık Algısının (Tahmin değişkeni) Doğrudan ve Yalnızlık Tercihinin (Aracı Değişken) Kişisel İyi Oluş (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Dolaylı Etkisi

Puanlar	B	S.H. b	t	p	GAAS	GAÜS s.d.	R ²	F
(Sabit)	86.735	3.290	26.364	.000	80.267	93.203		
Yalnızlık Algısı	-1.660	.097	-.659	-17.069 .000	-1.851	-1.469	2,402	.438 156.676.000
Yalnızlık Tercihi	-.046	.140	-.013	-.331 .741	-.322	.229		

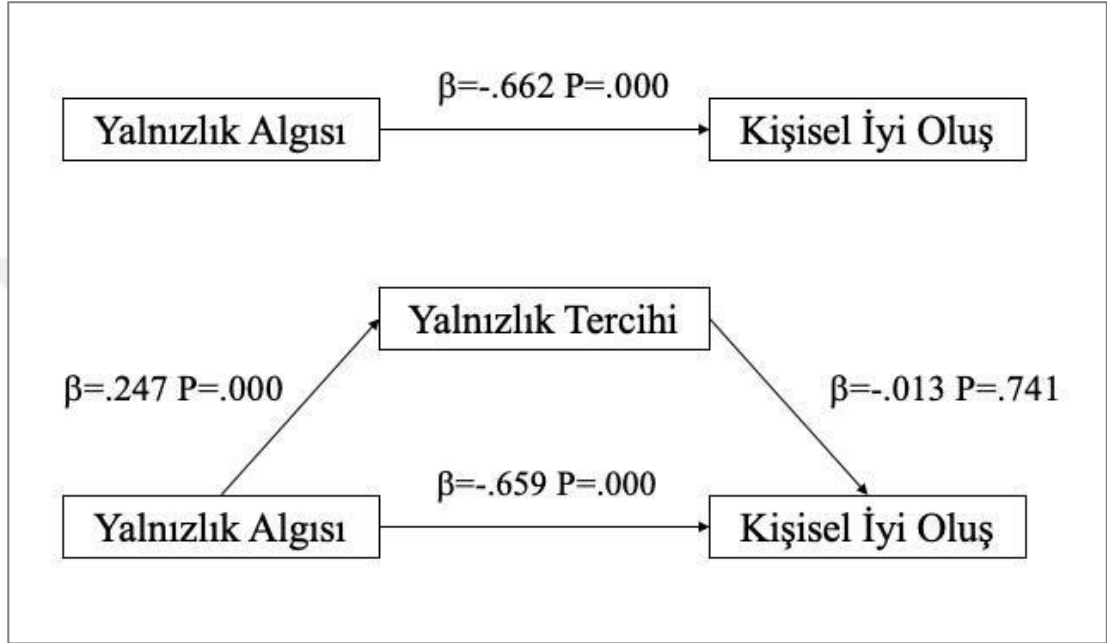
Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Yalnızlık algısı ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolü incelendiğinde, kişisel iyi oluş üzerindeki toplam etkide ($b=-.662$) sadece yalnızlık algısının doğrudan etkisi ($b=-.659$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Yalnızlık algısından yalnızlık tercihine ($b=.247$) giden ve yalnızlık tercihinden kişisel

iyi oluşı ($b=-.013$) giden dolaylı etkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Başka bir deyişle, yalnızlık algısının doğrudan etkisi anlamlı olurken bu ilişkide _____ yalnızlık tercihinin aracılık rolünün anlamlı olmadığı belirlenmiştir (Şekil 6).

Şekil 6. Yalnızlık Algısının Kişisel İyi Oluşu Etkilemesinde Yalnızlık Tercihinin Aracı Rolü



Denence 9'u (Yalnızlık algısı ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolü vardır.) test etmek amacıyla kurulan regresyon modeli sonuçları

Yalnızlık algısı ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolüne ilişkin kurulan birinci regresyon modelinde yalnızlık algısının (tahmin değişkeni) mutluluk (sonuç değişkeni) üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1,403)=338.180$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı Oxford Mutluluk Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($t=-18.390$; $p<.001$). Buna göre yalnızlık mutluluğun %45.6'lık ($R^2=.456$) açıklamaktadır (Tablo 24).

Tablo 24. Yalnızlık Algısının (Tahmin değişkeni) Mutluluk (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Toplam Etkisi

<u>Puanlar</u>	<u>B</u>	<u>S.H.</u>	<u>b</u>	<u>t</u>	<u>p</u>	<u>GAAS</u>	<u>GAÜS</u>	<u>s.d.</u>	<u>F</u>
(Sabit)	35.064	.693		50.611	.000	33.702	36.426		
Yalnızlık									.456 338.180 .000
	-.550	.030	-.675	-18.390	.000	-.608	-.491		

Algısı

S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının

Yalnızlık algısı ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolüne ilişkin kurulan ikinci regresyon modelinde yalnızlık algısının (tahmin değişkeni) yalnızlık tercihi (aracı değişken) üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1,403)=26.146$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($t=5.113$; $p<.001$). Buna göre yalnızlık algısı yalnızlık tercihinin %6.1'lik ($R^2=.061$) kısmını açıklamaktadır (Tablo 25).

Tablo 25. Yalnızlık Algısının (Tahmin değişkeni) Yalnızlık Tercihi (Aracı Değişken) Üzerindeki Etkisi

<u>Puanlar</u>	<u>B</u>	<u>S.H.</u>	<u>b</u>	<u>t</u>	<u>p</u>	<u>GAAS</u>	<u>GAÜS</u>	<u>s.d.</u>	<u>R²</u>	<u>F</u>	<u>p</u>
(Sabit)	17.543	.776		22.606	.000	16.017	19.069				
Yalnızlık									1,403	.061	26.146 .000
	.171	.033	.247	5.113	.000	.105	.237				

Algısı

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Yalnızlık algısı ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolüne ilişkin kurulan üçüncü regresyon modelinde yalnızlık algısının (tahmin değişkeni) doğrudan ve yalnızlık tercihinin (aracı değişken) mutluluk (sonuç değişkeni) üzerindeki dolaylı etkisini belirlemek için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(2,402)=169.564$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı ($t=-17.577$; $p<.001$) modelde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yer

1,403

alırken Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ($t=-.986$; $p>.05$) Oxford Mutluluk Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamamaktadır.

Modelde mutluluğun %45.8'lik ($R^2=.458$) kısmı açıklanmıştır (Tablo 26.).

Tablo 26. Yalnızlık Algısının (Tahmin değişkeni) Doğrudan ve Yalnızlık Tercihinin (Aracı Değişken) Mutluluk (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Dolaylı Etkisi

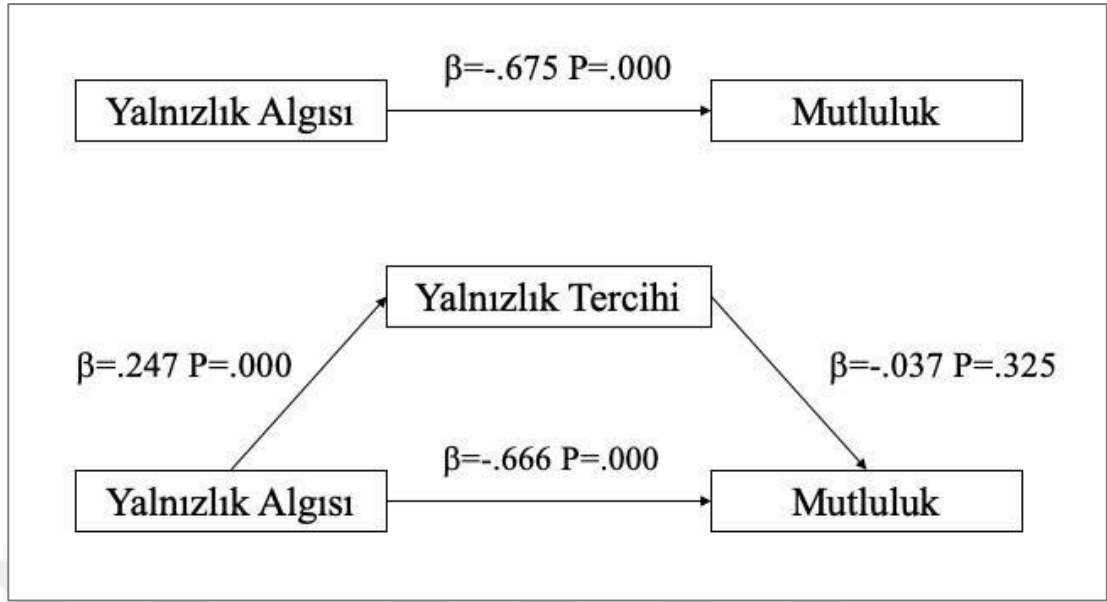
Puanlar	B	S.H.	b	t	p	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	35.843	1.043		34.342	.000	33.782	37.884				
Yalnızlık Algısı	-.542	.031	-.666	-17.577	.000	-.603	-.481	2,402	.458	169.564	.000
Yalnızlık Tercihi	-.044	.044	-.037	-.986	.325	-.131	.044				

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Yalnızlık algısı ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolü incelendiğinde, mutluluk üzerindeki toplam etkide ($b=-.75$) sadece yalnızlık algısının doğrudan etkisi ($b=-.666$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yalnızlık algısından yalnızlık tercihine ($b=.247$) giden ve yalnızlık tercihinden mutluluğa ($b=-.037$) giden dolaylı etkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Başka bir deyişle, yalnızlık algısının doğrudan etkisi anlamlı olurken bu ilişkide yalnızlık tercihinin aracılık rolünün anlamlı olmadığı belirlenmiştir (Şekil 7).

Şekil 7. Yalnızlık Algısının Kişisel İyi Oluşu Etkilemesinde Yalnızlık Tercihinin Aracı

Rolü



Denence 10'u (Yalnızlık tercihi ile stres arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolü vardır.) test etmek için kurulan regresyon modeli sonuçları

Yalnızlık tercihi ile stres arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolüne ilişkin kurulan birinci regresyon modelinde yalnızlık tercihinin (tahmin değişkeni) stres (sonuç değişkeni) üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1,403)=5.739$; $p<.05$. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı DAS Ölçeği Stres Alt Boyutu toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($t=2.396$; $p<.05$). Buna göre yalnızlık tercihi stresin %1.4'lük ($R^2=.014$) açıklamaktadır (Tablo 27).

Tablo 27. Yalnızlık Tercihinin (Tahmin değişkeni) Stres (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Toplam Etkisi

Puanlar	B	S.H.	b	t	p	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	4.555	.967		4.712	.000	2.654	6.455				
Yalnızlık									.014	5.739	.017
Tercihi	.106	.044	.118	2.396	.017	.019	.193				

S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının

Yalnızlık tercihi ile stres arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolüne ilişkin kurulan ikinci regresyon modelinde yalnızlık tercihinin (tahmin değişkeni) yalnızlık algısı (aracı değişken) üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1,403)=26.146$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($t=5.113$; $p<.001$). Buna göre yalnızlık tercihi yalnızlık algısının %6.1'lik ($R^2=.061$) kısmını açıklamaktadır (Tablo 28).

Tablo 28. Yalnızlık Tercihinin (Tahmin değişkeni) Yalnızlık Algısı (Aracı Değişken) Üzerindeki Etkisi

<u>Puanlar</u>	<u>B</u>	<u>S.H.</u>	<u>b</u>	<u>t</u>	<u>p</u>	<u>GAAS</u>	<u>GAÜS s.d.</u>	<u>R²</u>	<u>F</u>	<u>p</u>
(Sabit)	14.685	1.518		9.673	.000	11.700	17.669			
Yalnızlık								1,403	.061	26.146 .000
	.356	.070	.247	5.113	.000	.219	.493			

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Yalnızlık tercihi ile stres arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolüne ilişkin kurulan üçüncü regresyon modelinde yalnızlık tercihinin (tahmin değişkeni) doğrudan ve yalnızlık algısının (aracı değişken) stres (sonuç değişkeni) üzerindeki dolaylı etkisini belirlemek için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(2,402)=58.502$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı ($t=10.475$; $p<.001$) modelde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yer alırken Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ($t=.031$; $p>.05$) DAS Ölçeği Stres Alt Boyutu toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamamaktadır.

Modelde stresin %22.5'lik ($R^2=.225$) kısmı açıklanmıştır (Tablo 29).

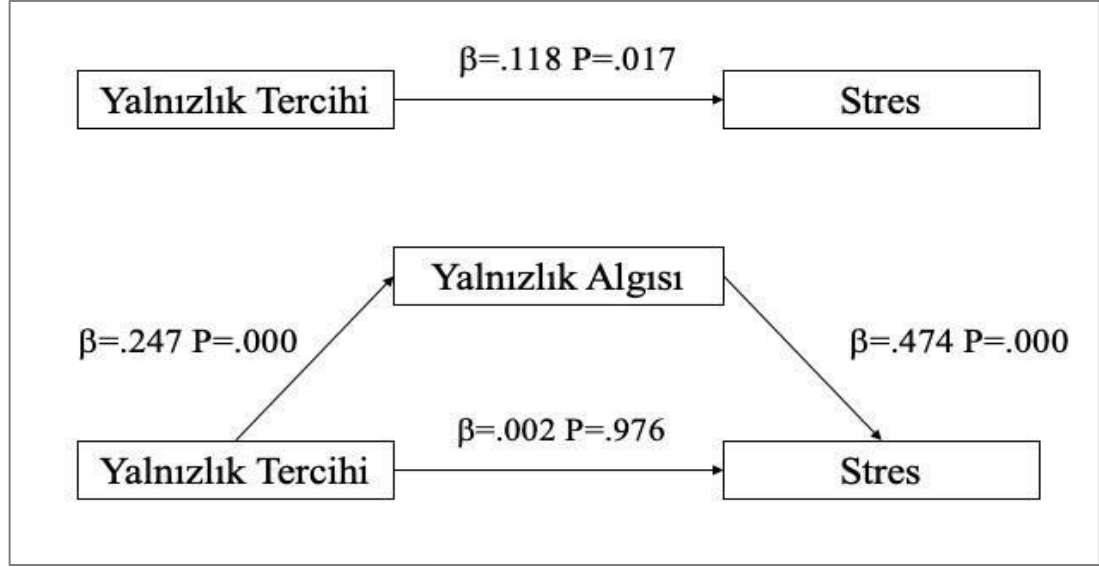
Tablo 29. Yalnızlık Tercihinin (Tahmin değişkeni) ve Yalnızlık Algısının (Aracı Değişken) Stres (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Etkisi

Puanlar	B	S.H. b	t	p	GAAS	GAÜS s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	.255	.952	.237	.813	-1.647	2.097			
Yalnızlık Tercihi	.001	.041	.001	.031	.976	-.079	.081	2,402	.225
Yalnızlık Algısı	.295	.028	.474	10.475	.000	.239	.350	58.502	.000

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Yalnızlık tercihi ile stres arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolü incelendiğinde, stres üzerindeki toplam etkide ($b=.118$), yalnızlık tercihinden yalnızlık algısına ($b=.247$) giden ve yalnızlık algısından strese ($b=.474$) giden dolaylı etkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yalnızlık tercihinin stres üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmamıştır. Başka bir deyişle, yalnızlık tercihinin doğrudan etkisi anlamlı olmazken bu ilişkide yalnızlık algısının aracılık rolünün anlamlı olduğu belirlenmiştir (Şekil 8).

Şekil 8. Yalnızlık Tercihinin Stresi Etkilemesinde Yalnızlık Algısının Aracı Rolü



Denence 11'i (Yalnızlık tercihi ile anksiyete arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolü vardır.) test etmek için kurulan regresyon modeli sonuçları

Yalnızlık tercihi ile anksiyete arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolüne ilişkin kurulan birinci regresyon modelinde yalnızlık tercihinin (tahmin değişkeni) anksiyete (sonuç değişkeni) üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1,403)=14.149$; $p<.05$. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı DAS Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($t=3.761$; $p<.001$). Buna göre yalnızlık tercihi anksiyetenin %3.4'lük ($R^2=.034$) açıklamaktadır (Tablo 30).

Tablo 30. Yalnızlık Tercihinin (Tahmin değişkeni) Anksiyete (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Toplam Etkisi

Puanlar	B	S.H. b	t	p	GAAS	GAÜS s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	1.134	.963	1.178	.240	-.759	3.028			
Yalnızlık	.166	.044	.184	3.761 .000	.079	.253	.034	14.149	.000

Tercihi

S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının

Yalnızlık tercihi ile anksiyete arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolüne ilişkin kurulan ikinci regresyon modelinde yalnızlık tercihinin (tahmin değişkeni) yalnızlık algısı (aracı değişken) üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1,403)=26.146$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam

puanı Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($t=5.113$; $p<.001$). Buna göre yalnızlık tercihi yalnızlık algısının %6.1'lik ($R^2=.061$) kısmını açıklamaktadır (Tablo 31).

Tablo 31. Yalnızlık Tercihinin (Tahmin değişkeni) Yalnızlık Algısı (Aracı Değişken) Üzerindeki Etkisi

Puanlar	B	S.H.	b	t	p	GAAS	GAÜS s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	14.685	1.518		9.673	.000	11.700	17.669			
Yalnızlık								1,403	.061	26.146 .000
Tercihi	.356	.070	.247	5.113	.000	.219	.493			

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Yalnızlık tercihi ile anksiyete arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolüne ilişkin kurulan üçüncü regresyon modelinde yalnızlık tercihinin (tahmin değişkeni) doğrudan ve yalnızlık algısının (aracı değişken) anksiyete (sonuç değişkeni) üzerindeki dolaylı etkisini belirlemek için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(2,402)=26.568$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı ($t=6.140$; $p<.001$) ve Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ($t=2.292$; $p<.05$) DAS Ölçeği Anksiyet Alt Boyutu toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Modelde anksiyetenin %11.7'lik ($R^2=.117$) kısmı açıklanmıştır (Tablo 32).

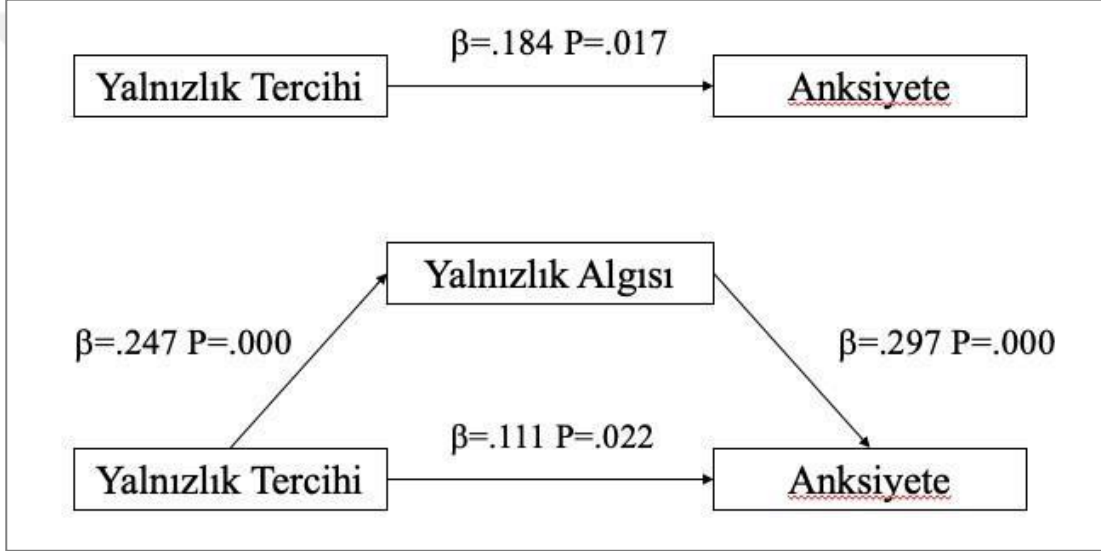
Tablo 32. Yalnızlık Tercihinin (Tahmin değişkeni) Doğrudan ve Yalnızlık Algısının (Aracı Değişken) Anksiyete (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Dolaylı Etkisi

Puanlar	B	S.H.	b	t	p	GAAS	GAÜS s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	-1.593	1.023		-1.557	.120	-3.605	.419			
Yalnızlık Tercihi	.100	.044	.111	2.292	.022	.014	.186	2,402	.117	26.568 .000
Yalnızlık Algısı	.186	.030	.297	6.140	.000	.126	.245			

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Yalnızlık tercihi ile anksiyete arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolü incelendiğinde, anksiyete üzerindeki toplam etkide ($b=.184$), yalnızlık tercihinin doğrudan etkisi ($b=.111$) ve yalnızlık tercihten yalnızlık algısına ($b=.247$) giden ve yalnızlık algısından anksiyeteye ($b=.297$) giden dolaylı etkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Başka bir deyişle, yalnızlık tercihinin hem doğrudan etkisi hem de yalnızlık algısı üzerinden gerçekleşen dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur. Ayrıca bu ilişkide yalnızlık algısının aracılık rolünün anlamlı olduğu belirlenmiştir (Şekil 9).

Şekil 9. Yalnızlık Tercihinin Anksiyeteyi Etkilemesinde Yalnızlık Algısının Aracı Rolü



Denence 12'yi (Yalnızlık tercihi ile depresyon arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolü vardır.) test etmek için kurulan regresyon modeli sonuçları

Yalnızlık tercihi ile depresyon arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolüne ilişkin kurulan birinci regresyon modelinde yalnızlık tercihinin (tahmin değişkeni) depresyon (sonuç değişkeni) üzerindeki toplam etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1,403)=19.371$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı DAS Ölçeği Depresyon Alt Boyutu toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($t=4.401$; $p<.001$). Buna göre yalnızlık tercihi depresyonun %4.6'lık ($R^2=.046$) açıklamaktadır (Tablo 33).

Tablo 33. Yalnızlık Tercihinin (Tahmin değişkeni) Depresyon (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Toplam Etkisi

Puanlar	B	S.H. b	t	p	GAAS	GAÜS s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	1.619	1.074	1.507	.133	-.493	3.731			
Yalnızlık							1,403	.046	19.371 .000
	.217	.049	.214	4.401 .000	.120	.314			

1,403

Tercihi

S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının

Yalnızlık tercihi ile depresyon arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolüne ilişkin kurulan ikinci regresyon modelinde yalnızlık tercihinin (tahmin değişkeni) yalnızlık algısı (aracı değişken) üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1,403)=26.146$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($t=5.113$; $p<.001$). Buna göre yalnızlık tercihi yalnızlık algısının %6.1'lik ($R^2=.061$) kısmını açıklamaktadır (Tablo 34).

Tablo 34. Yalnızlık Tercihinin (Tahmin değişkeni) Yalnızlık Algısı (Aracı Değişken) Üzerindeki Etkisi

Puanlar	B	S.H.	b	t	p	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	14.685	1.518		9.673	.000	11.700	17.669				
Yalnızlık									1,403	.061	26.146 .000
Tercihi	.356	.070	.247	5.113	.000	.219	.493				

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Yalnızlık tercihi ile depresyon arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolüne ilişkin kurulan üçüncü regresyon modelinde yalnızlık tercihinin (tahmin değişkeni) doğrudan ve yalnızlık algısının (aracı değişken) depresyon (sonuç değişkeni) üzerindeki dolaylı etkisini belirlemek için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(2,402)=224.381$; $p<.001$. Analiz sonuçlarına Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı ($t=20.242$; $p<.001$) modelde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yer alırken Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ($t=1.057$; $p>.05$) DAS Ölçeği Depresyon Alt Boyutu toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamamaktadır. Modelde depresyonun %52.7'lik ($R^2=.527$) kısmı açıklanmıştır (Tablo 35).

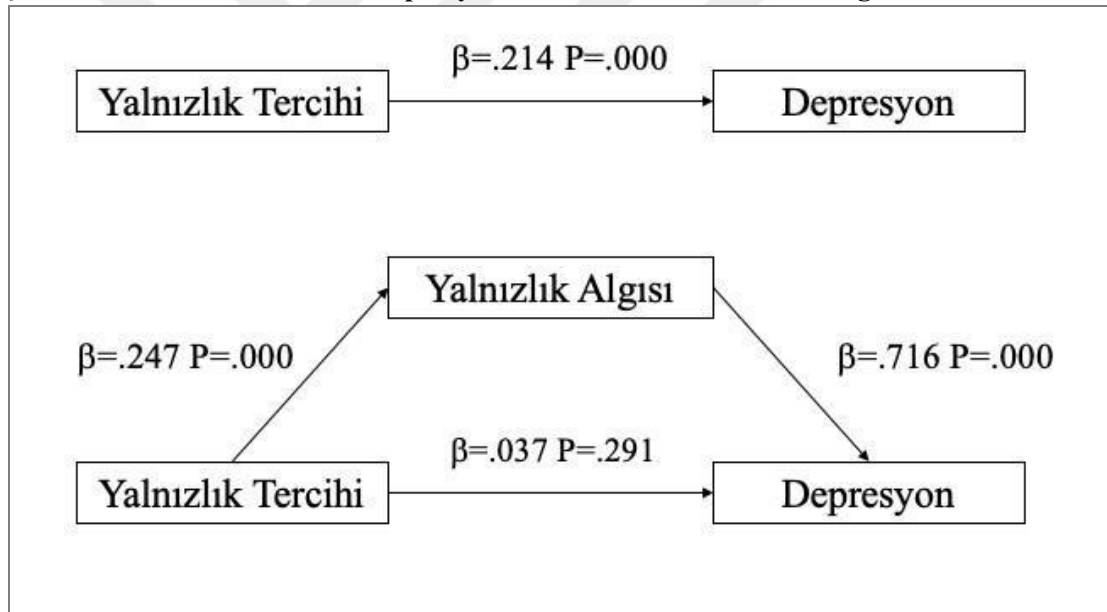
Tablo 35. Yalnızlık Tercihinin (Tahmin değişkeni) Doğrudan ve Yalnızlık Algısının (Aracı Değişken) Depresyon (Sonuç değişkeni) Üzerindeki Dolaylı Etkisi

Puanlar	B	S.H.	b	t	p	GAAS	GAÜS	s.d.	R ²	F	p
(Sabit)	-5.764	.840		-6.860	.000	-7.416	-4.113				
Yalnızlık Tercihi	.038	.036	.037	1.057	.291	-.033	.108	2,402	.527	224.381	.000
Yalnızlık Algısı	.503	.025	.716	20.242	.000		.454	.552			

Not 1: S.H.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Yalnızlık tercihi ile depresyon arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolü incelendiğinde, depresyon üzerindeki toplam etkiye ($b=.214$), yalnızlık tercihinden yalnızlık algısına ($b=.247$) giden ve yalnızlık algısından depresyona ($b=.716$) giden dolaylı etkiler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Yalnızlık tercihinin depresyon üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmamıştır. Başka bir deyişle, yalnızlık tercihinin doğrudan etkisi anlamlı olmazken bu ilişkide yalnızlık algısının aracılık rolünün anlamlı olduğu belirlenmiştir (Şekil 10).

Şekil 10. Yalnızlık Tercihinin Depresyonu Etkilemesinde Yalnızlık Algısının Aracı Rolü



Bulgular bölümünde son işlem olarak yalnızlık tercihinin sosyo-demografik değişken grupları açısından farklılıklarını belirlemek için yalnızlık algısı ve sosyal izolasyon kontrol değişkeni olarak alınıp yapılan çok yönlü tek değişkenli varyans analizi (ANCOVA) sonuçları sunulmuştur. Yalnızlık tercihi düzeyi açısından sosyodemografik değişken grupları bir arada alındığında ana etki istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(49, 355)=1.608$; $p<.01$; kısmi $\eta^2=.182$. Analiz sonuçlarına göre cinsiyet gruplarının yalnızlık tercihi toplam puan ortalamaları arasında $F(1,355)=3.098$;

$p > .05$; kısmi $\eta^2 = .009$), gelir durumu gruplarının yalnızlık tercihi toplam puan ortalamaları arasında ($F(2,355) = .717$; $p > .05$; kısmi $\eta^2 = .004$), yaş gruplarının yalnızlık tercihi toplam puan ortalamaları arasında ($F(3,355) = .670$; $p > .05$; kısmi $\eta^2 = .006$), eğitim durumu gruplarının yalnızlık tercihi toplam puan ortalamaları arasında ($F(2,355) = 1.142$; $p > .05$; kısmi $\eta^2 = .006$) ve medeni durum gruplarının yalnızlık tercihi toplam puan ortalamaları arasında ($F(2,355) = .058$; $p > .05$; kısmi $\eta^2 = .000$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ayrıca yalnızlık tercihi düzeyi açısından



sosyo-demografik değişken grupları arasında etkileşim olmadığı belirlenmiştir (Tablo 36).

Tablo 36. Yalnızlık Tercihinin Sosyo-Demografik Değişkenler Açışından Farklılıklarını Belirlemek için Yapılan Çok Yönlü Tek Değişkenli Varyans Analizi (ANCOVA) Sonuçları

Değ-şkenler	s.d.	F	p	Kısm- η^2
Ana Etk-	49	1.608	.008	.182
Yalnızlık Algısı Ölçeğ-	1	9.120	.003	.025
Sosyal İzolasyon Ölçeğ-	1	.127	.722	.000
C-ns-yet Grupları	1	3.098	.079	.009
Gel-r Durumu Grupları	2	.717	.489	.004
Yaş Grupları	3	.670	.571	.006
Eę-t-m Durumu Grupları	2	1.142	.320	.006
Meden- Durum Grupları	2	.058	.944	.000
C-ns-yet C Gel-r Durumu Grupları	2	.236	.790	.001
C-ns-yet C Yaş Grupları	3	1.994	.115	.017
C-ns-yet C Eę-t-m Durumu Grupları	2	.424	.655	.002
C-ns-yet C Meden- Durum Grupları	2	.661	.517	.004
Gel-r Durumu C Yaş Grupları	5	1.751	.122	.024
Gel-r Durumu C Eę-t-m Durumu Grupları	4	.289	.885	.003
Gel-r Durumu C Meden- Durum Grupları	4	.676	.609	.008
Yaş C Eę-t-m Durumu Grupları	6	.704	.647	.012
Yaş C Meden- Durum Grupları	5	.324	.899	.005
Eę-t-m Durumu C Meden- Durum Grupları	4	1.875	.114	.021
Hata	355			
Toplam	405			

5. TARTIŞMA

Yalnızlık tercihi alan yazını incelendiğinde, yalnızlık tercihinin kültürel değerlere göre (Wang, 2015), iyi oluşun keyif / mutluluk (hedonic) ve amaç / anlam boyutlarına göre (Smith ve ark., 2023) ve dışadönüklük düzeyine göre (Zelenski ve ark., 2021) farklı sonuçlara sebep olduğu bildirilmektedir. Bunların yanı sıra yalnızlık tercihinin depresyon, stres ve anksiyete ile doğrudan ilişkilerinin pozitif olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Liu ve ark., 2015). Yalnızlığın pozitif tarafı için öne sürülen teorik argümanların ampirik olarak desteklenmemesi yalnızlığın pozitif tarafına ilişkin yapılan temel eleştirilerden biri olmaktadır. Yalnızlığın diğer yapıları olan yalnızlık algısı ve sosyal izolasyonun diğer birçok değişkenle olan doğrudan ve dolaylı ilişkilerine yönelik elde edilen kanıtların tekrar edilebilmesinde olduğu gibi bu ilişkilerin yalnızlık tercihi için de tekrar edilebilir olması gerekmektedir. Başka bir ifadeyle, yalnızlık algısı ve sosyal izolasyonun negatif sonuçları alan yazında kabul edilmekte ve ampirik olarak desteklenmektedir. Buna karşın yalnızlık tercihinin pozitif sonuçları sıklıkla öne sürülüyor olsa da ampirik olarak her zaman desteklenmemektedir. Bu bağlamda, bu çalışmada, ilgili alan yazında yalnızlığın pozitif tarafına yönelik yapılan betimlemeler ve öneriler doğrultusunda bir dizi denence öne sürülmüş ve bu denencelerin test edilmesiyle yalnızlığın pozitif tarafına ilişkin kanıtların incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmada öncelikli olarak yalnızlık tercihinin diğer değişkenlerle olan doğrudan ilişkileri değerlendirilmiştir. Çalışma bulgularına göre yalnızlık tercihi yalnızlık algısı ve sosyal izolasyon ile pozitif yönde ve görece düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu, ilgili alan yazın doğrultusunda değerlendirilecek olursa beklenmeyen bir bulgu olarak gözükmemektedir. Çünkü yalnızlığın pozitif tarafına yönelik yapılan değerlendirmelere bakıldığında yalnızlık tercihinin bu değişkenlerle negatif yönde ilişkili olması gerekmektedir. Buna karşın yalnızlık tercihinin de bir yalnızlık yapısı olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu bulgu beklenen yönde gerçekleşmiştir. Yalnızlık tercihi her ne kadar yalnızlığın pozitif çıktılarına sebep olan bileşeni olarak değerlendirilse de alan yazında yer alan birçok çalışma bulgularına yansıdığı gibi yalnızlık tercihi yalnızlık algısı ve sosyal izolasyon ile pozitif yönde ilişkili olmaktadır (Huang ve ark., 2023). Bu bulgu, yalnızlığın pozitif tarafına ilişkin yapılan betimlemeler ve teorik arka plan çerçevesinde değerlendirildiğinde

beklenmeyen, alan yazında yapılan çalışma bulguları ile karşılaştırıldığında beklenen bir durum olmaktadır (Leung, 2015; Liu ve ark., 2015; Rodriguez ve ark., 2023) Sonuç olarak farklı örneklem ve farklı ölçme araçları kullanan birçok farklı çalışmada ve farklı kültürlerde yapılan çalışmalarda gözlemlendiği üzere yalnızlık tercihi yalnızlık algısı ve sosyal izolasyon ile pozitif yönde ilişkili olmaktadır.

Yalnızlık tercihinin iyi oluş ve mutlulukla doğrudan ilişkileri incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre yalnızlık tercihi hem iyi oluşla hem de mutlulukla negatif yönde görece düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur. Alan yazında yalnızlığın pozitif tarafı ağırlıklı olarak iyi oluş üzerinden değerlendirilmektedir. Yalnızlık tercihinin iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Thomas, 2023). Öyle ki bu ilişkiler çerçevesinde yalnızlık tercihinin iyi oluşla olan ilişkilerinin daha iyi anlaşılması açısından iyi oluşun mutluluktan ayrıştırılması ve bu bağlamda değerlendirilmesi önerilmektedir. İyi oluş, keyif ve mutluluk bağlamında (hedonic), amaç ve anlam bağlamında (eudaemonic) ayrıştırıldığında iyi oluşun yalnızlık tercihi ile ilişkilerinin niteliğinin değişeceği ifade edilmektedir (Smith, Thomas ve Azmitia, 2023; Zelenski ve ark., 2021). Buna karşın bu çalışmada iyi oluşu değerlendirmek amacıyla iyi oluş, kişisel iyi oluş ve mutluluk olarak ayrı ayrı ölçülmüştür. Yine de yalnızlık tercihinin kişisel iyi oluş ve mutlulukla doğrudan ilişkileri hemen hemen aynı düzeyde gerçekleşmiştir. Başka bir deyişle, yalnızlık tercihinin kişisel iyi oluş ve mutlulukla ilişkileri, iyi oluşun mutluluk ve amaç/anlam boyutlarına göre farklı düzeyde ve yönde gerçekleşmemiştir. Bu ilişkiler de yine alan yazında belirtildiği üzere teorik çerçeve ile uyuşmamakta, ancak alanda yapılan diğer çalışma bulguları ile örtüşmektedir (Coplan ve ark., 2021). Bunun dışında yalnızlık yapılarının kendi aralarındaki bağıntı katsayılarına bakıldığında, yalnızlık algısı ile sosyal izolasyon arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Yalnızlık tercihinin bu yapılarla olan ilişkileri ve yalnızlık algısı ile sosyal izolasyon arasındaki ilişki göz önünde bulundurulduğunda yalnızlık tercihinin bu yapılarla ortak bir zemini paylaştığı anlaşılmakla beraber bu yapılara uzak bir mesafede durduğu görülmektedir.

Yalnızlık tercihinin dışadönüklük ile ilişkileri incelenmiş ve iki değişken arasında negatif yönde bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu bulgunun alan yazında belirtildiği üzere beklenen yönde olduğu anlaşılmaktadır. Yalnızlık tercihi, dışadönüklük kişilik özelliğinin düşük ucu olarak ölçümlenen içedönüklük kişilik özelliğinin harekete

geçirdiği bir zihinsel yapı olarak belirtilmektedir (Teppers ve ark., 2013). Bu bağlamda bu çalışmada elde edilen bulguya göre dışadönüklük düzeyi arttıkça, yalnızlık tercihi düzeyi azalmaktadır. Bunun dışında, çalışma bulgularına göre yalnızlık algısı ve sosyal izolasyonun dışadönüklükle düşük düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Yalnızlık tercihinin dışadönüklükle bağıntı katsayısı, yalnızlık algısı ve sosyal izolasyonun dışadönüklükle bağıntı katsayısına göre daha yüksek düzeyde gerçekleşmiştir. Yalnızlık yapılarının dışadönüklükle olan ilişkileri bir arada düşünüldüğünde, yalnızlık tercihinin kavramsal yapısı açısından dışadönüklüğün önemi artmaktadır.

Yalnızlık tercihinin stres, anksiyete ve depresyonla olan doğrudan ilişkileri incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre yalnızlık tercihi, stres, anksiyete ve depresyonla pozitif yönde görece düşük düzeyde ilişkilidir. Bu bulgu alan yazında yer alan bulgularla benzer doğrultuda gerçekleşmiştir. İlgili alan yazında belirtildiği şekliyle yalnızlık tercihi stresli yaşam olaylarından kaçınmanın bir yolu olmakta ve aynı zamanda yalnızlık tercihinde bulunan kişilerde stres görülmektedir (Burger, 1995; Ren ve Evans, 2020) Bu çalışma bulguları her ne kadar ilişkisel düzeyde olsa da stresle görülen düşük düzeydeki bağıntı katsayısı alan yazında yer alan bulgulara kanıt oluşturmaktadır. Bunun dışında yalnızlık tercihinin anksiyete olan ilişkisi de alan yazında belirtildiği gibi pozitif olarak gerçekleşmiştir (Gazelle ve Ladd, 2003; Choi ve ark., 2022). Benzer bir sonuç da depresyonla olan ilişki için geçerli olmaktadır. İlgili yazında her ne kadar yalnızlık tercihinin pozitif çıktılara sebep olduğu ifade edilse de yalnızlık tercihinin doğrudan ilişkileri bunun tersi yönde kanıt oluşturmaktadır. Bu bulgulardan yola çıkarak yalnızlık tercihinin stres, anksiyete ve depresyonla olan ilişkileri düşük düzeyde gerçekleşmiş olsa da yalnızlığın pozitif tarafına ilişkin kanıt oluşturmadığı görülmektedir.

Yalnızlık tercihinin bireycilik ve toplulukçuluk kültür ile ilişkileri incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre yalnızlık tercihi bireycilikle ilişkisiz, toplulukçuluk ile negatif yönde düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur. İlgili yazında yalnızlık tercihi bireyci değerlerle pozitif yönde ilişkili olarak gösterilmektedir. Bunun dışında yalnızlık tercihi toplulukçu değerlerle de negatif yönde ilişkilendirilmektedir (Lay ve ark., 2024). Ancak bu çalışma bulgularına göre yalnızlık tercihinin bireycilik olan ilişkileri bu doğrultuda gerçekleşmemiş ve toplulukçuluk ile olan ilişkileri benzer olarak

gerçekleşmişse de düşük düzeydedir. Yalnızlık tercihinin diğer değişkenlerle olan doğrudan ilişkileri genel olarak değerlendirildiğinde yalnızlığın pozitif tarafına yönelik herhangi bir kanıt elde edilmemiştir. Bu bağlamda, bu çalışmada yalnızlık tercihinin diğer değişkenlerle doğrudan ilişkileri gözetildiğinde, yalnızlığın pozitif tarafının daha geçerli bir şekilde değerlendirilmesi için dolaylı ilişkilerin incelenmesi gerektiği anlaşılmaktadır.

Tartışmanın bu aşamasından sonra yalnızlık tercihinin diğer değişkenlerle olan dolaylı ilişkileri incelenmiştir. İlk olarak sosyal izolasyon ile yalnızlık tercihi arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolü incelenmiş ve bu ilişkiye yalnızlık algısının aracılık ettiği gözlenmiştir. Sosyal izolasyon ile yalnızlık tercihi arasındaki ilişkiye yalnızlık algısı dahil edildiğinde sosyal izolasyon ile yalnızlık tercihi arasındaki doğrudan ilişki anlamsız hale gelmiştir. Sosyal izolasyon ile yalnızlık tercihi arasındaki dolaylı olarak yalnızlık algısı üzerinden gerçekleşmiştir. Bu bulgu üç yalnızlık yapısı arasındaki ilişkilere kanıt niteliği taşımaktadır. Çünkü ilgili yazında sosyal izolasyonun yalnızlık algısına sebep olduğu ifade edilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). Ayrıca yalnızlık algısından ötürü de yalnızlık tercihi görülmektedir (Haney, 2021). Çalışmada elde edilen bu bulgu da yalnızlık tercihinin sosyal izolasyon ve yalnızlık algısı ile olan ilişkilerine yönelik kanıt oluşturmaktadır. Bu bulguya göre sosyal izolasyon ile yalnızlık tercihi arasındaki ilişki yalnızlık algısı üzerinden gerçekleşmektedir.

İlgili yazında yalnızlık tercihi ile iyi oluş arasındaki ilişkinin dışadönüklük düzeyine bağlı olarak değiştiği bildirilmektedir. Ayrıca dışadönüklük düzeyi yüksek olan bireylerde yalnızlık tercihinin pozitif çıktılara sebep olduğu ifade edilmektedir. Yani sosyal ilişki düzeyi yüksek olan ve yalnızlık tercihinde bulunan bireylerde pozitif etkiler görülmektedir (Williams ve ark., 2024; Zelenski, Sobocko ve Whelan, 2021). Bunun dışında yine ilgili alan yazından yola çıkarak iyi oluş keyif/mutluluk ve amaç/anlam açısından ayrı ayrı ele alınmıştır (Smith, Thomas ve Azmitia, 2023). Böylelikle, yalnızlık tercihi açısından dışadönüklüğün rolü kişisel iyi oluş ve mutlulukla ayrı ayrı incelenmiştir. Bu bilgilerden yola çıkarak bu çalışmada, yalnızlık tercihi ile iyi oluş arasındaki ilişkide dışadönüklüğün düzenleyici rolü incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişki, dışadönüklüğün düzeyine bağlı olarak değişmemektedir. Başka bir ifadeyle,

dışadönüklüğün ortalamanın 1 standart sapma altında, ortalama düzeyde ve ortalamanın 1 standart sapma düzeyinde olması yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkiyi etkilememektedir. Bu bağlamda alan yazında ileri sürülen bu düşünceye bu çalışmada herhangi bir kanıt elde edilmemiştir. Bunun dışında yalnızlık tercihi ile mutluluk arasında da dışadönüklüğün düzenleyici rolü incelenmiştir. Burada kişisel iyi oluş değerlendirmesinde olduğu gibi yalnızlık tercihi ile mutluluk arasındaki ilişkinin dışadönüklüğün düzeyine bağlı olarak değişmediği gözlenmiştir. Bu bulgulardan yola çıkarak, yalnızlık tercihi ile kişisel oluş ve mutluluk arasında dışadönüklüğün bir etkisinin olmadığı anlaşılmıştır. İyi oluş, gerek keyif/mutluluk gerekse anlam/amaç açısından değerlendirildiğinde de bir fark gözlenmemiştir. Başka bir deyişle, iyi oluşun hedonik ve ödyomanik boyutları açısından yalnızlık tercihinde bir farklılık gözlenmemektedir.

Yalnızlık tercihinin kültür tarafından etkilendiğini bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Chen ve Liu, 2021). Kimi kaynaklar yalnızlık tercihinin bireyci kültür özelliklerine daha yakın olduğunu belirtirken (Liu ve ark., 2015)) diğer kaynaklar yalnızlık tercihinin toplulukçu özellikte olan kültüre de yakın olduğunu bildirmektedir (Chen ve ark., 2021). Ancak yalnızlık tercihi ağırlıklı olarak bireyci değerlerle öne çıkmaktadır (Jiang ve ark., 2019). Böyle bir durumda kültürün yalnızlık tercihi ile iyi oluş arasındaki ilişkiyi etkilediği anlaşılmaktadır. Bu çalışmada yalnızlığın pozitif tarafına ilişkin olarak yalnızlık tercihi ile iyi oluş ilişkilendirilmiş ve bireycilik ve toplulukçuluğun bu ilişkideki düzenleyici rolü ayrı ayrı incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre bireycilik, yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkiyi düzenlemektedir. Ancak bu düzenleyici etki bireycilik ortalama düzeyde ve ortalamanın 1 standart sapma üzerinde olduğunda gerçekleşmektedir. Buna göre bireycilik ortalama düzeyde ve ortalamanın 1 standart sapma üzerinde olduğunda yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişki azalmaktadır. Yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkide toplulukçuluğun da düzenleyici rolü incelenmiş ve toplulukçuluğun bu rolü anlamlı bulunmamıştır. Bu bağlamda yalnızlık tercihinin pozitif çıktısı olarak kişisel iyi oluş alındığında toplulukçuluk düzenleyici rol üstlenmemekte ve alan yazında yer alan teorik argüman desteklenmemektedir.

Yalnızlık tercihi ile mutluluk arasında bireycilik ve toplulukçuluğun düzenleyici rolü de incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre yalnızlık tercihi ile

mutluluk arasındaki ilişkiyi bireyciliğin düzenlediği izlenmiştir. Buna göre bireycilik ortalama düzeyde ve ortalamanın 1 standart sapma üzerinde olduğunda yalnızlık tercihi ile mutluluk arasındaki ilişki azalmaktadır. Bu bulguyla beraber, yalnızlık tercihi ile mutluluk ve yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkide bireyciliğin düzenleyici rolü benzer doğrultuda gerçekleşmiştir. Ayrıca yalnızlık tercihi ile mutluluk arasındaki ilişkide toplulukçuluğun düzenleyici etkisinin olmadığı gözlenmiştir. Bu bağlamda, ilk olarak yalnızlık tercihinin pozitif çıktısı olarak kişisel iyi oluş veya mutluluk alındığında sonuçlar hemen hemen aynı şekilde gerçekleşmiştir. İkinci olarak bu ilişkilerde yalnızca bireycilik rol oynamış, toplulukçuluk rol oynamamıştır. Üçüncü olarak alan yazında belirtilenin aksine kültür bu çalışmada pozitif çıktılar açısından herhangi bir rol üstlenmemiştir. Başka bir ifadeyle bireyciliğin ve toplulukçuluğun kontrolünde, yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş ve yalnızlık tercihi ile mutluluk arasındaki doğrudan negatif ilişkiler olduğu gibi devam etmiş yalnızca bireycilik bu ilişkinin gücünü zayıflatmıştır. Bunlara ek olarak, bireycilik ve toplulukçuluk, yalnızlık tercihi ile mutluluk ve yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkinin pozitif dönüşmesini sağlamamıştır. Bunun yerine varolan ilişkinin gücü nispeten azalmış buna karşın yönü değişmemiştir.

Sosyal izolasyona maruz kalındığı zaman veya sosyal ağların düşük olması durumunda yalnızlık tercih edildiğinde nispeten olumlu sonuçların görülebileceği ifade edilmektedir. Başka bir ifadeyle böyle bir durum ile karşılaşıldığında yalnızlık tercihi bir çözüm yolu olarak önerilmektedir (Sakurai ve ark., 2024; Wesselmann ve ark., 2021). Bu doğrultuda bu çalışmada sosyal izolasyon önce kişisel iyi oluşla daha sonra mutluluk ile doğrudan ilişkilendirilmiş ve yalnızlık tercihi bu ilişkide aracılık değişken olarak alınmıştır. Çalışma bulgularına göre sosyal izolasyon ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkiye yalnızlık tercihi dahil edildiğinde hem sosyal izolasyondan kişisel iyi oluşa giden doğrudan yol hem de yalnızlık tercihi üzerinden gerçekleşen dolaylı yol anlamlı bulunmuştur. Sosyal izolasyon ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkinin bir kısmı yalnızlık tercihi üzerinden gerçekleşmiştir. Burada önemli olan noktalardan biri yalnızlık tercihinin bu ilişkideki rolü sosyal izolasyon ile kıyaslandığında düşük düzeyde gerçekleşmiş olmasıdır. Sosyal izolasyonun kişisel iyi oluş üzerindeki toplam etkisinde, sosyal izolasyonun doğrudan etkisi daha yüksek bir katsayı ile gerçekleşmiştir. Ayrıca başka bir önemli noktada yalnızlık tercihinin bu ilişkideki rolünün negatif olmasıdır. Bu bulgudan yola çıkarak sosyal izolasyon ile kişisel iyi oluş

arasındaki ilişkiye yalnızlık tercihi dahil edildiğinde alan yazında belirtilen etkilerin görülmediği anlaşılmaktadır. Diğer taraftan sosyal izolasyon ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı bu bulgulara benzer olarak gerçekleşmiştir. Sosyal izolasyon ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rolüne ilişkin elde edilen bulgular sosyal izolasyon ile mutluluk arasındaki ilişkilerde hemen hemen aynı şekilde gerçekleşmiştir. Bu bulgularda iyi oluş gerek mutluluk gerekse amaç açısından ölçüldüğünde yalnızlık tercihi açısından herhangi bir farklılık yaratmamıştır. Bu yönüyle, bu bulgulara göre sosyal izolasyona maruz kalındığında yalnızlık tercihinin pozitif çıktıları açısından kanıt elde edilmemiştir.

Yalnızlık algısının olumsuz sonuçları alan yazında birçok çalışmada elde edilen bulgularla desteklenmektedir. Yalnızlık algısı özellikle depresyonla yüksek düzeyde olan ilişkilerle öne çıkmaktadır (Özdoğan ve ark.,2023). Ayrıca düşük benlik saygısı, düşük iyi oluş, düşük olumlu duygular gibi sonuçları da görülmektedir (Çelikbaş ve Tatar, 2021). Ayrıca sosyal izolasyonda olduğu gibi yalnızlık algısının sonuçları açısından yalnızlık tercihinin rolünün araştırılması önerilmektedir. Bu bulgulardan yola çıkarak yalnızlık algısı pozitif çıktı olarak kişisel iyi oluş ve mutlulukla ilişkilendirilmiş ve yalnızlık tercihinin bu ilişkiye aracı değişken olarak etkileri incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre yalnızlık algısı ile kişisel iyi oluş ve yalnızlık algısı ile mutluluk arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rol üstlenmediği gözlenmiştir. Yalnızlık algısının mutluluk ve iyi oluş açısından bir risk faktörü olduğu bilinmektedir (Rodriguez ve ark., 2023). Yalnızlık tercihinin bu risk faktörlerine etkisinin olmayışı hem yalnızlık algısının daha durağan, zaman içerisinde değişiminin zor olmasından hem de yalnızlık tercihinin yalnızlık yapılarıyla olan ilişkilerinden dolayı kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Ayrıca bu çalışma bulgularına göre yalnızlık tercihinin risk faktörlerine etkisi bir tarafta bu değişkenin kendisi de risk faktörleriyle ilişkili olmaktadır. Bu bağlamda ilgili yazında yalnızlık tercihi için yapılan değerlendirmelerin gözden geçirilmesi gerektiği açıktır. Çünkü bu çalışmada elde edilen bulgulara benzer olarak alan yazında yer alan bulgular da bu durumu göstermektedir. Her ne kadar yalnızlık tercihinin pozitif çıktıları olduğu söylene de ölçme sonuçları bunu desteklememektedir.

İlgili yazından yola çıkarak yalnızlık tercihi, stres, anksiyete ve depresyonla ilişkilendirilmiş ve bu ilişkilerde yalnızlık algısının aracı rolü incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre yalnızlık tercihi ile stres arasındaki ilişkiye yalnızlık algısı dahil

edildiğinde yalnızlık tercihi ile stres arasındaki doğrudan ilişki ortadan kalkmıştır. Yalnızlık algısı bu ilişkiye aracılık etmiş ve yalnızlık tercihi ile stres arasındaki ilişki dolaylı yoldan yalnızlık algısı üzerinden gerçekleşmiştir. İlgili yazında yalnızlık sürecinde yalnızlık algısının görüldüğü belirtilmektedir (Burger, 1995; Huang ve ark., 2023). Kişinin tek başına vakit geçirdiği süre boyunca yalnızlık algısında görülen olumsuz deneyimler görülmektedir. Bu bağlamda çalışma bulguları bu duruma kanıt oluşturmaktadır. Bu bulgulara benzer olarak yalnızlık tercihi ile depresyon arasındaki doğrudan ilişki, yalnızlık algısı üzerinden dolaylı yoldan sağlanmıştır. Yalnızlık tercihi ile depresyon arasındaki doğrudan ilişki anlamsız hale gelmiştir. Bu bağlamda, yalnızlık tercihinin stres ve depresyonla olan doğrudan ilişkileri yalnızlık algısı üzerinden dolaylı olarak gerçekleşmiştir. Bu bulgular yalnızlık tercihinin negatif sonuçları açısından önemli olmaktadır. Çünkü alan yazında yalnızlık tercihinin olumsuz sonuçlarının yalnızlık algısına göre nispeten düşük olduğu belirtilmektedir (Keiseri ve ark., 2022). Bu doğrultuda, yalnızlık tercihinin depresyon ve stresle olan dolaylı ilişkilerinin anlamsız hale gelmesi de önemli olmaktadır. Bunların dışında, yalnızlık tercihi ile anksiyete arasındaki ilişkide yalnızlık algısının aracı rolü incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre yalnızlık algısının bu ilişkiye dahil edilmesiyle hem yalnızlık tercihi ile anksiyete arasındaki doğrudan yol hem de yalnızlık algısı üzerinden gerçekleşen dolaylı yol da anlamlı olmaktadır. Bu bulgudan yola çıkarak yalnızlık tercihinin anksiyete ile olan ilişkisinin alan yazında belirtildiği gibi gerçekleştiği anlaşılmaktadır. Yalnızlık sürecinde anksiyete görülmektedir. (Fonseka ve Coorey, 2023; Tse ve ark., 2022). Yalnızlık tercihi ile anksiyete arasındaki ilişkinin her ne kadar büyük bölümü yalnızlık algısı üzerinden gerçekleşmiş olsa da yalnızlık tercihi anksiyete ile ilişkili olmaya devam etmiştir. Yalnızlık tercihinin stres, depresyon ve anksiyete ile olan dolaylı ilişkileri sonucunda yalnızlık tercihinin yalnızlık algısına oranla daha düşük düzeyde risk içerdiği anlaşılmaktadır.

Çalışmada temel sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir durumu ve eğitim durumu) yalnızlık tercihi düzeyi açısından sosyal izolasyon ve yalnızlık algısı kontrol (covariate) altına alınarak karşılaştırılmıştır. Çalışma bulgularına göre sosyo-demografik değişken grupları açısından yalnızlık tercihi düzeyi farklılaşmamaktadır. Bunlara benzer olarak yalnızlık tercihi düzeyi açısından sosyodemografik değişkenler arasındaki ortak etkiler (etkileşim) anlamlı değildir. İlgili yazında her ne kadar yalnızlık tercihi düzeyi açısından yaştan kaynaklanan farklılıklar

olduğu bildirilse de (Toyoshima ve Sato, 2019; weinstein ve ark., 2021) bu çalışmada yaş grupları açısından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada, yalnızlığın pozitif tarafı çerçevesinde değerlendirilen yalnızlık tercihinin pozitif çıktıları olarak kişisel oluş ve mutluluk, negatif çıktıları olarak stres, depresyon ve anksiyete ile ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanı sıra bu ilişkilerde bireyciliğin, toplulukçuluğun ve dışadönüklüğün etkileri de incelenmiştir. Çalışma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, yalnızlık tercihinin pozitif çıktı olarak kişisel iyi oluş ve mutlulukla doğrudan ilişkileri negatif; negatif çıktı olarak stres, anksiyete, depresyon, yalnızlık algısı ve sosyal izolasyon ile doğrudan ilişkileri pozitif olarak gerçekleşmiştir. Bu doğrudan ilişkiler, yalnızlık tercihinin teorik arka planı açısından öne sürülen düşüncelerle örtüşmemektedir. Buna karşın bu bulgular alan yazında yapılan çalışma bulgularıyla benzer yönde gerçekleşmiştir. Diğer taraftan yalnızlık tercihinin bu değişkenlerle olan doğrudan ilişkilerinin tamamı düşük düzeyde gerçekleşmiştir. Önemli bir nokta olarak yalnızlık tercihinin bu sonuçları, yalnızlığın diğer iki yapısı olan sosyal izolasyon ve yalnızlık algısının bu değişkenlerle olan ilişkileriyle karşılaştırıldığında yalnızlık tercihinin nispeten daha düşük düzeyde olumsuz etkilerinin olduğu anlaşılmaktadır. Bunların dışında alan yazında belirtilenin aksine dışadönüklüğün yalnızlık tercihi ile mutluluk ve yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkiyi düzenlemediği anlaşılmıştır. Bu sonuca benzer olarak toplulukçuluk kültür özelliğinin yalnızlık tercihinin kişisel iyi oluş ve mutlulukla olan ilişkisinde rol oynamadığı belirlenmiştir. Bireycilik kültür özelliğinin ise yalnızlık tercihinin kişisel iyi oluş ve mutlulukla ilişkisini düzenlediği anlaşılmış buna karşın beklenen yönde bir etkide bulunmadığı görülmüştür. Bunların yanı sıra sosyal izolasyon kişisel iyi oluş ve mutlulukla ilişkilendirilmiş ve yalnızlık tercihinin bu ilişkide aracı rol üstlendiği anlaşılmıştır. Ancak bu aracı rol de düşük düzeyde gerçekleşmiş ve beklenen yönde gerçekleşmemiştir. Yalnızlık algısı da kişisel iyi oluş ve mutlulukla ilişkilendirilmiş ancak yalnızlık tercihinin bu ilişkide aracı rolü bulunmamıştır. Bunların yanı sıra yalnızlık tercihi stres ve depresyonla ilişkilendirilerek yalnızlık algısının aracı rolü incelenmiştir. Burada, yalnızlık tercihi ile stres ve yalnızlık tercihi ile depresyon arasındaki doğrudan bağlantının ortadan

kalktığı görülmüş ve yeni bağlantının yalnızlık algısı üzerinden gerçekleştiği anlaşılmıştır. Ayrıca yalnızlık tercihi ile anksiyete arasındaki ilişkide hem yalnızlık algısının dolaylı etkisi hem de yalnızlık tercihi ile anksiyete arasındaki doğrudan ilişki anlamlı olmuştur.

Bunların dışında yalnızlık tercihi düzeyi açısından sosyodemografik değişken grupları arasında farklılık ve etkileşim olmadığı gözlenmiştir.

Çalışma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, yalnızlık tercihinin diğer değişkenlerle dolaylı sonuçları açısından bireyciliğin, toplulukçuluğun ve dışadönüklüğün herhangi bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. Bunun yanı sıra iyi oluşun keyif/mutluluk (hedonic) açısından ve amaç/anlam (eudaemonic) açısından ayrı ayrı ele alınması da yalnızlık tercihi sonuçları açısından bir etkisi olmamıştır. Diğer taraftan, bu çalışmanın gerçekleştirilme sürecinde bir kısım sınırlılık görülmüştür. Öncelikle iyi oluşun amaç/anlam betimlemesine diğer iyi oluş ölçekleri incelenmiş ve buna uygun ölçeğin kişisel iyi oluşu ölçen ölçek olduğuna karar verilmiştir. Ancak amaç ve anlam açısından biraz daha yaşam anlamı ve manevi yaşantıyı içerecek şekilde bir ölçme aracının kullanılması önerilmektedir. Bunun dışında çalışmanın kapsamı ve amacı açısından kültürel değerler bir öz bildirim türü ölçme aracı ile değerlendirilmiştir. Bireycilik ve toplulukçuluk gibi ayrımların geçerliliği bir tarafta yalnızlık tercihinin görece bireyci ve toplulukçu kültürlerde ayrı ayrı değerlendirilmesi gerekmektedir. Çünkü, bu çalışmada bu ayrım doğrultusunda bir farklılık gözlenmemiştir. Diğer taraftan, bu çalışmada genel olarak değişkenler arasındaki ilişkilere odaklanıldığı için örneklemin özel bir grup olarak seçilmesi söz konusu olmamıştır. Yapılan alan yazın taramasından ve bu doğrultuda öne sürülen denencelerin test edilmesinden sonra yalnızlık tercihi açısından ekonomi ve zaman boyutu da düşünülerek daha özel gruplarla çalışılmalıdır. Özellikle alan yazında belirtildiği gibi başta din adamları ve akademisyenler olmak üzere belirli bir hedef doğrultusunda tek başına zaman geçiren grupların incelenmesi gerekmektedir. Ayrıca yalnızlık tercihinin diğer değişkenler olan doğrudan ilişkilerinin de yanıtıcı olabileceği çalışma bulgularına yansımıştır. Bu bağlamda yalnızlık tercihinin diğer değişkenlerle olan dolaylı ilişkilerinin yapılacak olan araştırmalarda hesaba katılması gerekmektedir. Bütün bunların dışında, her ne kadar alan yazın yalnızlığın pozitif tarafının çıktısı olarak iyi oluşu baskın bir şekilde önerse de hem bu çalışmada hem de diğer birçok çalışmada olduğu gibi iyi oluşla elde edilen bulgular teorik arka planı destekler nitelikte

olmamaktadır. Bu bağlamda eğer önerildiği gibi yalnızlığın pozitif tarafı var ise iyi oluşun dışında başka pozitif çıktılarının ele alınması gerekmektedir.

7. KAYNAKLAR

- Alden, L. E., & Fung, K. (2021). Social anxiety disorder and emotional solitude. *The handbook of solitude: psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 364-377.
- Baron, M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Borg, M. E., & Willoughby, T. (2023). When is solitude maladaptive for adolescents? A comprehensive study of sociability and characteristics of solitude. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(12), 2647-2660.
<https://doi.org/10.1007/s1096402301856-w>.
- Bowker, J. C., White, H. I., & Etkin, R. G. (2021). Social withdrawal during adolescence: The role of peers. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 133-145.
- Bradshaw, E. L., Ferber, K. A., & Ryan, R. M. (2023). Seeking solitude skills: Do memories of intrinsic goals enhance enjoyment of alone time?. *Journal of Personality*, (2024), 1-17. DOI: 10.1111/jopy.12914.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85-108.
- Burnell, K., George, M. J., & Underwood, M. K. (2021). New media and solitude: Implications for peer relations. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 254-267.
- Chen W-Y, Yan L, Yuan Y-R, Zhu X-W, Zhang Y-H and Lian S-L (2021). Preference for Solitude and Mobile Phone Addiction Among Chinese College Students: the Mediating Role of Psychological Distress and Moderating Role of Mindfulness. *Front. Psychol.* 12:750511. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.750511.
- Chen X, Sun X, Wu X, Liu J, Li D and Chen X (2023). Growth of preference for solitude in urban and rural Chinese adolescents. *Front. Psychiatry* 14:1151534. DOI: 10.3389/fpsyt.2023.1151534.

- Chen, X., & Liu, M. (2021). Culture, social withdrawal, and development. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 75-88.
- Chen, Y. & Liu, X. (2023). How solitude relates to well-being in old age: a review of inter-individual differences. *Scandinavian Journal of Psychology*, 64, 30–39. DOI: 10.1111/sjop.12862.
- Choi, Y., Pauly, T., Zambrano Garza, E., Broen, T., Gerstorf, D., & Hoppmann, C. A. (2022). Having time to oneself in times of extended togetherness: Solitude experiences during the COVID-19 pandemic. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(1), 217-237. DOI: 10.1111/aphw.12401.
- Coplan, R. J., Bowker, J. C., & Nelson, L. J. (2021). Alone again: revisiting psychological perspectives on solitude. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 1-15.
- Coplan, R. J., Hipson, W. E., Archbell, K. A., Ooi, L. L., Baldwin, D., & Bowker, J. C. (2019). Seeking more solitude: conceptualization, assessment, and implications of aloneliness. *Personality and Individual Differences*, 148, 17-26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.020>.
- Coplan, R. J., Ooi, L. L., & Baldwin, D. (2019). Does it matter when we want to be alone? Exploring developmental timing effects in the implications of unsociability. *New Ideas in Psychology*, 53, 47-57. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2018.01.001>.
- Coplan, R. J., Ooi, L. L., & Hipson, W. E. (2021). Solitary activities from early childhood to adolescence: Causes, content, and consequences. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 105-116.
- Coplan, R. J., Ooi, L. L., & Nocita, G. (2015). When one is company and two is a crowd: why some children prefer solitude. *Child Development Perspectives*, 9(3), 133-137. DOI: 10.1111/cdep.12131.
- Çelikbaş, B. (2020). *Yalnızlığa Çok Boyutlu Yaklaşım: Yalnızlık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

- Çelikbaş, B., & Tatar, A. (2021). Yalnızlık ölçeği, yalnızlık tercihi ölçeği ve sosyal izolasyon ölçeği: geliştirme ve ilk geçerlik çalışmaları. *Social Mentality And Researcher Thinkers Journal (Smart Journal)*, 7(43), 597-676. DOI: <http://dx.DOİ.org/10.31576/smryj.847>.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Endo, K., Ando, S., Shimodera, S., Yamasaki, S., Usami, S., Okazaki, Y., ... & Nishida, A. (2017). Preference for solitude, social isolation, suicidal ideation, and selfharm in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 61(2), 187-191. <http://dx.DOİ.org/10.1016/j.jadohealth.2017.02.018>.
- Fatfouta, R. (2017). To be alone or not to be alone? Facets of narcissism and preference for solitude. *Personality and Individual Differences* 114 (2017), 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.047>.
- Fonseka, W. D. K., & Coorey, S. B. A. (2023). Solitude for Urban Dwellers through "Urban Blue Spaces" in Colombo. *FARU Journal*, 10(2). DOI: 10.4038/faruj.v10i2.198.
- Galanaki, E. (2021). The origins of beneficial solitude: psychoanalytic perspectives. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 58-74.
- Galanaki, E. P., Nelson, L. J., & Antoniou, F. (2023). Social withdrawal, solitude, and existential concerns in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 11(4), 10061021. <https://doi.org/10.1177/21676968231170247>.
- Garza, E. Z., Murphy, R., Ashe, M., Madden, K., Gerstorf, D., Hoppmann, C., & Pauly, T. (2023). Solitude links with individual and relational well-being: evidence from dyadic daily life assessments. *Innovation in Aging*, 7, 318-319. <https://doi.org/10.1093/geroni/igad104.1058>.
- Gazelle, H., & Ladd, G. W. (2003). Anxious solitude and peer exclusion: A diathesis–stress model of internalizing trajectories in childhood. *Child development*, 74(1), 257-278. <https://DOI.org/10.1111/1467-8624.00534>.
- Goossens, L. (2013). Affinity for aloneness in adolescence and preference for solitude in childhood: Linking two research traditions. *The handbook of solitude:*

Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone, 150-166.

Goossens, L., Lasgaard, M., Luyckx, K., Vanhalst, J., Mathias, S., & Masy, E. (2009). Loneliness and solitude in adolescence: A confirmatory factor analysis of alternative models. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 890-894. DOI:10.1016/j.paid.2009.07.011.

Gürbüz, S., & Bayık, M. E. (2021). Aracılık Modellerinin Analizinde Yeni Yaklaşım: Baron ve Kenny'nin Yöntemi Hâlâ Geçerli mi?. *Turkish Journal of Psychology/Türk Psikoloji Dergisi*, 37(88). DOI: 10.31828/tpd1300443320191125m000031.

Hajek, A., Sutin, A. R., Luchetti, M., Stephan, Y., Peltzer, K., Terracciano, A., & König, H. H. (2024). German population norms of the preference to solitude scale and its correlates. *Plos one*, 19(5), 1-13. <https://DOI.org/10.1371/journal.pone.0303853>.

Han, Y. W., & Lee, Y. K. (2024). Solitude motivation and its effect on consumption value and consumer happiness in a restaurant context. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 61, 178-186. <https://DOI.org/10.1016/j.jhtm.2024.10.003>.

Haney, C. (2021). Solitary Confinement Is Not “Solitude” The Worst Case Scenario of Being “Alone” in Prison. *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*, 390-403.

Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach (second edition)*. Guilford publications.

Hoan, E., & MacDonald, G. (2024). Personality and well-being across and within relationship status. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2024, 1-16. <https://DOI.org/10.1177/01461672231225571>.

Hoppmann, C. A., Lay, J. C., Pauly, T., & Zambrano, E. (2021). Social isolation, loneliness, and solitude in older adulthood. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 178-189.

Huang, C., Butterworth, J. W., Finley, A. J., Angus, D. J., Sedikides, C., & Kelley, N. J. (2023). There is a party in my head and no one is invited: resting-state

- electrocortical activity and solitude. *Journal of Personality*. DOI: 10.1111/jopy.12876.
- Jang, S., Lee, H., & Choi, S. (2021). Associations among solo dining, self-determined solitude, and depression in South Korean university students: a cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, 18(14), 73-92. <https://DOI.org/10.3390/ijerph18147392>.
- Jiang, D., Fung, H. H., Lay, J. C., Ashe, M. C., Graf, P., & Hoppmann, C. A. (2019). Everyday solitude, affective experiences, and well-being in old age: The role of culture versus immigration. *Aging & Mental Health*, 23(9), 1095-1104. <https://DOI.org/10.1080/13607863.2018.1479836>.
- Jiang, T., Yin, Y., Yuan, W., Hao, C., Du, Y., Xu, Z., & Hicks, J. (2023). Alone but not lonely: awe fosters positive attitudes toward solitude. <https://DOI.org/10.21203/rs.3.rs-3261143/v1>.
- Keisari, S., Palgi, Y., Ring, L., Folkman, A., & Ben-David, B. M. (2022). "Postlockdown depression": adaptation difficulties, depressive symptoms, and the role of positive solitude when returning to routine after the lifting of nationwide COVID-19 social restrictions. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 838903. DOI: 10.3389/fpsy.2022.838903.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative dentistry & endodontics*, 38(1), 52-54. <http://dx.doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>.
- Kim, J. H. (2021). Getting even lonelier? Psychological well-being and problematic use of media in the over-connected society. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 240-253.
- Ladd, G. W., Kochenderfer-Ladd, B., Ettekal, I., & Clifford, B. N. (2021). Manifestations of solitude in interpersonal contexts and negative peer experiences: Peer rejection, exclusion, and victimization. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 117-132.
- Lay, J. C., Ho, Y. W., Tse, D. C., Tse, J. T., & Jiang, D. (2024). Misremembering Solitude: The Role of Personality and Cultural Self-Concepts in Shaping

- Discrepancies Between Recalled and Concurrent Affect in Solitude. *Journal of Personality*, 2023, 1-19. <https://DOI.org/10.1111/jopy.12971>.
- Leavitt, C. E., Butzer, B., Clarke, R. W., & Dvorakova, K. (2021). Intentional solitude and mindfulness: The benefits of being alone. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 340-350.
- Leung, L. (2015). Using tablet in solitude for stress reduction: An examination of desire for aloneness, leisure boredom, tablet activities, and location of use. *Computers in Human Behavior*, 48, 382-391. <https://DOI.org/10.1016/j.chb.2015.01.068>.
- Lin, P. H., Wang, P. Y., Lin, Y. L., & Yang, S. Y. (2020). Is it weird to enjoy solitude? Relationship of solitude capacity with personality traits and physical and mental health in junior college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5060. <https://DOI.org/10.3390/ijerph17145060>.
- Liu, J., Zhou, Y., Li, D., & Chen, X. (2015). Relations between preference for solitude and psychological adjustment in middle childhood and early adolescence: a moderated mediating model. *Acta Psychologica Sinica*, 47(8), 1004. DOI: 10.3724/SP.J.1041.2015.01004.
- McCutcheon, L. E., Aruguete, M., Scott, V. B., & VonWaldner, K. L. (2004). Preference for Solitude and Attitude Toward One's Favorite Celebrity. *North American Journal of Psychology*, 6(3), 499-506.
- McVarnock A, Cheng T, Polakova L and Coplan RJ (2023) Are you alone? Measuring solitude in childhood, adolescence, and emerging adulthood. *Front. Psychiatry* 14:1179677. doi: 10.3389/fpsyt.2023.1179677.
- Meral, B. F. (2014). Kişisel İyi Oluş İndeksi-Yetişkin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 2(2), 119-131.
- Miller, P. H. (2022). *Developmental theories: Past, present, and future*. (Fifth Edition) Developmental Review.
- Mumper, E. E., & Klein, D. N. (2021). Behavioral inhibition and psychopathology in childhood. *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*, 89-104.
- Mundelsee, L., & Jurkowski, S. (2024). The 2×2 model of shyness and sociability: A methodological review and suggestions tested in an example study. *Personality*

- Nelson, L. J., & Millett, M. A. (2021). Social withdrawal during emerging adulthood. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 146-162.
- Nguyen, T. V. T., Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2021). The possibilities of aloneness and solitude: Developing an understanding framed through the lens of human motivation and needs. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 224-239.
- Nguyen, T., Ryan, R. M., & Deci, E. (2018). Solitude as an approach to affective selfregulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(1), 92-106.
<https://DOI.org/10.1177/0146167217733073>.
- Nguyen, T., Weinstein, N., & Deci, E. (2022). Alone with our thoughts: investigation of autonomy supportive framing as a driver of enjoyment during quiet time in solitude. *Collabra: Psychology*, 8(1). <https://DOI.org/10.1525/collabra.31629>.
- Nikitin, J., & Schoch, S. (2021). Social approach and avoidance motivations. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 191-208.
- Özdoğan, A. Ç., Yalçın, R. Ü., Haspolat, N. K., & Çelik, O. (2023). The mediating role of loneliness in the relation between preference for solitude, social competence, self-esteem and depression in emerging adults. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 29-48. DOI: 10.38151/akef.2023.43.
- Palgi, Y., Segel-Karpas, D., Ost Mor, S., Hoffman, Y., Shrira, A., & Bodner, E. (2021). Positive solitude scale: Theoretical background, development and validation. *Journal of Happiness Studies*, 1-28. <https://doi.org/10.1007/s10902-02100367-4>.
- Paulus, P. B., Kenworthy, J. B., & Marusich, L. R. (2021). Alone versus together: Finding the right balance for creativity. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 268-279.
- Ren, D., & Evans, A. M. (2021). Leaving the loners alone: Dispositional preference for solitude evokes ostracism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(8), 1294-1308. DOI: 10.1177/0146167220968612.

- Ren, D., & Stavrova, O. (2023). Does a pandemic context attenuate people's negative perception and meta-perception of solitude?. *International Journal of Psychology*, 58(2), 134-142. DOI: 10.1002/ijop.12885.
- Ren, D., Loh, W. W., Chung, J. M., & Brandt, M. J. (2024). Person-specific priorities in solitude. *Journal of Personality*, 2024, 1-19. DOI: 10.1111/jopy.12916.
- Ren, D., Stavrova, O., & Evans, A. M. (2023). Does dispositional preference for solitude predict better psychological outcomes during times of social distancing? Beliefs and reality. *Journal of Personality*, 91(6), 1442-1460. DOI: 10.1111/jopy.12821.
- Rodriguez, M., Pratt, S., Bellet, B. W., & McNally, R. J. (2023). Solitude can be good if you see it as such: reappraisal helps lonely people experience solitude more positively. *Journal of Personality*, 2023, 1-18. DOI: 10.1111/jopy.12887.
- Ross, M. Q., Akgün, E., & Campbell, S. W. (2023). Benefits of solitude for connected individuals in the United States but not China: Situating solitude in communicate bond belong theory. *Computers in Human Behavior*, 144, 107731. <https://DOI.org/10.1016/j.chb.2023.107731>.
- Sakurai, R., Sakurai, M., Suzuki, H., & Fujiwara, Y. (2024). Preference for solitude paradox: The psychological influence of social isolation despite preference. *Journal of Affective Disorders*, 365, 466-473. <https://DOI.org/10.1016/j.jad.2024.08.020>.
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19-30. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.274847>.
- Smith, J. L., Thomas, V., & Azmitia, M. (2023). Happy alone? Motivational profiles of solitude and well-being among senior living residents. *The International Journal of Aging and Human Development*, 96(3), 312-334. DOI: 10.1177/00914150221112283.
- Tatar, A. (2017). Büyük Beş-50 Kişilik Testinin Türkçeye Çevirisi ve Beş Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formu ile Karşılaştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(1), 51-61. doi: 10.5455/apd.220580.

- Teppers, E., Klimstra, T. A., Damme, C. V., Luyckx, K., Vanhalst, J., & Goossens, L. (2013). Personality traits, loneliness, and attitudes toward aloneness in adolescence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(8), 1045-1063. DOI: 10.1177/0265407513481445.
- Thomas, V. (2023). Solitude skills and the private self. *Qualitative Psychology*, 10(1), 121-139. <https://DOI.org/10.1037/qup0000218>.
- Thomas, V., & Azmitia, M. (2019). Motivation matters: Development and validation of the motivation for solitude scale–short form (MSS-SF). *Journal of adolescence*, 70, 33-42. <https://DOI.org/10.1016/j.adolescence.2018.11.004>.
- Thomas, V., & Broussard, S. (2023). Full or Empty: Examining Perceptions and Implications of Solitude as a Psychological Space. *Journal of Adolescent Research*, 2023, 1-29. <https://DOI.org/10.1177/07435584231195257>.
- Toyoshima, A., & Sato, S. (2019). Examination of the effect of preference for solitude on subjective well-being and developmental change. *Journal of Adult Development*, 26, 139-148. <https://DOI.org/10.1007/s10804-018-9307-z>.
- Tse, D. C., Lay, J. C., & Nakamura, J. (2022). Autonomy matters: experiential and individual differences in chosen and unchosen solitary activities from three experience sampling studies. *Social Psychological and Personality Science*, 13(5), 946-956. DOI: 10.1177/19485506211048066.
- Uysal, D. (2002). *Çalışanların kişilerarası adil davranış algıları ile çatışma iletişim tarzları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Wang, J. M. (2015). Preference-for-solitude and depressive symptoms in Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 100, 151-156. <http://dx.DOI.org/10.1016/j.paid.2015.09.033>.
- Wang, J. M., Rubin, K. H., Laursen, B., Booth-LaForce, C., & Rose-Krasnor, L. (2013). Preference-for-solitude and adjustment difficulties in early and late adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 42(6), 834-842. <https://DOI.org/10.1080/15374416.2013.794700>.
- Weinstein, N., Nguyen, T. V., & Hansen, H. (2021). What time alone offers: Narratives of solitude from adolescence to older adulthood. *Frontiers in Psychology*, 12, 714518. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.714518.

- Wesselmann, E. D., Williams, K. D., Ren, D., & Hales, A. H. (2021). Ostracism and solitude. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 209-223.
- Williams, K. A., Rhodes, J., & Taku, K. (2024). Gender differences in anxiety during COVID-19: preference for dichotomy and solitude. *Social Sciences & Humanities Open*, 10, 100951. <https://DOI.org/10.1016/j.ssaho.2024.100951>.
- Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilbert, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C., & Shaked, A. (2014). Just think: the challenges of the disengaged mind. *Science*, 345(6192), 75-77. DOI: [10.1126/science.1250830](https://doi.org/10.1126/science.1250830)
- Winnicott, A. B. (1958). The Capacity to be Alone. *International Journal of PsychoAnalysis*, 39, 416-420.
- Yıldırım, C. (1991). *Bilim Felsefesi*. (Üçüncü Basım). Remzi Kitabevi.
- Yuan, j., & Grün, D. (2023). Preference and Motivations for Solitude in Established Adulthood: antecedents, Consequences, and Adulthood Phase Differences. *Journal of Adult Development* (2023) 30:64–77. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09415-6>.
- Zeigler-Hill, V., Vonk, J., & Fatfouta, R. (2023). Does narcissus prefer to be alone? Narcissistic personality features and the preference for solitude. *Journal of Personality*. 2023(1), 1-19. DOI: 10.1111/jopy.12901.
- Zelenski, J. M., Sobocko, K., & Whelan, D. C. (2021). Introversion, solitude, and happiness. *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*, 309-324.

8. EKLER

Yalnızlık Tercihi Ölçeği

Her bir ifadenin size ne kadar uygun olduğunu ifadenin yanındaki cevaplardan uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.		Beni hiç tanımlamıyor	Beni biraz tanımlıyor	Beni iyi tanımlıyor
1.	Yalnızlıktan Hoşlanan	1	2	3
2.	İçedönük	1	2	3
3.	Kalabalığı Seven	1	2	3
4.	Yalnızlığı Arayan	1	2	3
5.	Mesafeli	1	2	3
6.	Kendi Halinde	1	2	3
7.	Yalnızlığı Seçen	1	2	3
8.	Bireysel	1	2	3
9.	İlgi Sevmeyen	1	2	3
10.	Yalnız Yaşayan	1	2	3
11.	Suskun	1	2	3

Yalnızlık Algısı Ölçeği

Her bir ifadenin size ne kadar uygun olduğunu ifadenin yanındaki cevaplardan uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.		Beni hiç tanımlamıyor	Beni biraz tanımlıyor	Beni iyi tanımlıyor
1.	Yabancılaşmış	1	2	3
2.	Yalnız	1	2	3
3.	Mutlu	1	2	3
4.	Umutsuz	1	2	3
5.	Hüzünlü	1	2	3
6.	Kederli	1	2	3
7.	Neşeli	1	2	3
8.	Kimsesiz	1	2	3
9.	Durgun	1	2	3
10.	Huzurlu	1	2	3
11.	Arkadaşı Olmayan	1	2	3
12.	Çaresiz	1	2	3
13.	Yorgun	1	2	3
14.	Acı Çeken	1	2	3

Sosyal İzolasyon Ölçeği

Her bir ifadenin size ne kadar uygun olduğunu ifadenin yanındaki cevaplardan uygun olanını işaretleyerek belirtiniz.		Beni hiç tanımlamıyor	Beni biraz tanımlıyor	Beni iyi tanımlıyor
1.	Yok Sayılmış	1	2	3
2.	Yalnızlığa İtilmiş	1	2	3
3.	Yakınlık Bulamayan	1	2	3
4.	Yasamdan Kopuk	1	2	3
5.	Sevilmeyen	1	2	3
6.	Terk Edilmiş	1	2	3
7.	Kabul Görmeyen	1	2	3
8.	Beğenilmeyen	1	2	3
9.	Saygı Duyulmayan	1	2	3
10.	Fark Edilmeyen	1	2	3
11.	Yalnızlığa Sığınan	1	2	3

12.	Dışlanmış	1	2	3
13.	Aşağılanmış	1	2	3
14.	Kendine Acıyan	1	2	3

Kişisel İyi Oluş Ölçeği

Lütfen aşağıdaki soruları memnuniyet derecenize göre, 0'dan 10'a kadar seçeneklerden birini seçerek cevaplayınız.	Hiç Memnun Değilim				Kararsızım					Tamamen Memnunum	
1.Yaşam koşullarınızdan ne kadar memnunsunuz? (ekonomik, refah düzeyi vs.)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.Sağlık durumunuzdan ne kadar memnunsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3.Yaşamınızdaki başarılarınızdan ne kadar memnunsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.Diğer insanlarla ilişkilerinizden ne kadar memnunsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.Kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6.Toplumla olan ilişkilerinizden, toplumun bir parçası olmaktan ne kadar memnunsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7.Geleceğinizle ilgili kendinizi ne kadar güvende hissediyorsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8.Manevi yaşamınızdan (dini, ruhsal yaşantı vs.) ne kadar memnunsunuz?	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Oxford Mutluluk Ölçeği

	HQç Katılmıyorum	Katılmıyorum	BQraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Kendimden hoşnut değTİM.	1	2	3	4	5
Hayatın çok ödüllendTrTcT olduğunu hTssedTyorum.	1	2	3	4	5
HayatımdakT her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
ÇevremdekT güzellTklerTn farkına varırım.	1	2	3	4	5
Yapmak TstedTgTm her şeye zaman bulabTlTrTm.	1	2	3	4	5
ZThTnsel olarak kendTmT tamamen zTnde (dTnç) hTssederTm.	1	2	3	4	5

Geçmişle ilgili mutluluklara sahip değimsiniz.	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

Dışadönüklük Faktörü

Kendinizi nasıl tanımlarsınız?

Her bir ifadenin size ne kadar uygun olduğunu ifadenin yanındaki cevaplardan uygun olanını işaretleyerek belirtiniz. Kendinizi, gelecekte, olmak istediğiniz gibi değil, şu an nasıl görüyorsanız o şekilde tanımlayın.	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Orta / Kararsız	Biraz Uygun	Çok Uygun
1. Toplantıların gözdesiyimdir.					
6. Çok konuşmam.					
11. İnsanların arasında kendimi rahat hissedirim.					
16. Arka planda kalmayı tercih ederim.				21.	
Konuşmayı genelde ben başlatırım.		26.	Söyleyecek		
çok şeyim yoktur.					
31. Toplantılarda değişik insanlarla konuşabilirim.					
36. Dikkat kendi üzerime çekmekten hoşlanmam.					
41. İlgi odağı olmaktan rahatsızlık duymam.				46.	
Yabancıların arasında genelde sessizimdir.					

İşaretleterek belirtiniz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Benim mutluluğum çoğu zaman başkalarının mutluluğuna bağlıdır.					
2.	Kazanmak her şeydir.					
3.	Hayatımızı başkalarından bağımsız bir şekilde yaşamalıyız.					
4.	Yakın çevrem için kişisel çıkarlarımdan fedakarlık ederim.					
5.	Yakın çevremdekilerin birbirleriyle uyum içinde olmaları benim için önemlidir.					
6.	İşimde başkalarından iyi olmak benim için önemlidir.					
7.	Komşularıyla ufak şeyleri paylaşmak hoşuma gider.					
8.	Başkalarıyla rekabet edebileceğim ortamlarda çalışmak hoşuma gider.					
9.	Anne ve babalarımız yaşlanınca onlarla beraber oturmalıyız.					

Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği

Her bir ifadenin size ne kadar uygun olduğunu ifadenin yanındaki cevaplardan uygun olanını

10.	Kendine özgü ve başkalarından farklı olmaktan hoşlanırım.					
11.	Maddi güçlük içerisinde olan akrabama imkanlarım ölçüsünde yardım ederim.					
12.	Çoğu zaman kendi bildiğim gibi yaşarım.					
13.	Rekabet doğanın kanunudur.					
14.	Başarı ödülü alan bir arkadaşımın gurur duyarım.					
15.	Ben, kendine özgü bir kişiyim.					
16.	Bence keyif, insanlarla bir arada olmaktır.					
17.	Birisi benden daha başarılı olduğu zaman gergin hissederim.					
18.	Bazı şeyleri kendi başıma yapmaktan ve kendime ait bir dünyam olmasından hoşlanırım.					
19.	Rekabet olmadan iyi bir topluma sahip olmak mümkün değildir.					
20.	Başkalarıyla iş birliği yaptığımda kendimi iyi hissederim.					
21.	Önemli bir yolculuktan önce aileme ve arkadaşlarıma danışırım.					
22.	Başarılı olduğum zaman, bu yeteneklerimin bir sonucudur.					

DAS Ölçeği

SON 1 HAFTADAKİ DURUMUNUZ	Hiçbir zaman	Bazen ve arasıra	Oldukça sık	Her zaman
Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim.	0	1	2	3
Ağzımda kuruluk olduğunu fark ettim.	0	1	2	3
Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim.	0	1	2	3
Soluk almada zorluk çektim (<i>örneğin fiziksel egzersiz yapmadığım halde aşırı hızlı nefes alma, nefessiz kalma gibi</i>).	0	1	2	3
Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım.	0	1	2	3
Olaylara aşırı tepki vermeye meyilliyim.	0	1	2	3
Vücudumda (<i>örneğin ellerimde</i>) titremeler oldu.	0	1	2	3
Sinirsel enerjimi çok fazla kullandığımı hissettim.	0	1	2	3
Panikleyip kendimi aptal durumuna düşüreceğim durumlar nedeniyle endişelendim.	0	1	2	3
Hiçbir beklentimin olmadığı hissine kapıldım	0	1	2	3
Kışkırtılmakta olduğumu hissettim	0	1	2	3
Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi	0	1	2	3
Kendimi perişan ve hüzünlü hissettim	0	1	2	3
Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum	0	1	2	3
Panik haline yakın olduğumu hissettim	0	1	2	3
Hiçbir şey bende heyecan uyandırmıyordu	0	1	2	3
Birey olarak değersiz olduğumu hissettim	0	1	2	3
Alınan olduğumu hissettim	0	1	2	3
Fizik egzersiz söz konusu olmadığı halde kalbimin hareketlerini hissettim (<i>kalp atışlarımın hızlandığını veya düzensizleştiğini hissettim</i>)	0	1	2	3
Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu hissettim	0	1	2	3
Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım	0	1	2	3

1. CTnsTyet	Kadın	Erkek
2. Yaş	...	
3. MedenT Durum	Bekar	EvlT Dul Boşanmış
4. EğTtTm Durumu	LTse ve Altı	Ön LTsans LTsans LTsansüstü
5. GelTr Durumunuzu Nasıl DeğerlendTrTyorsunuz?	Kötü	Orta İyiT