

**T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**DEPRESYON BELİRTİLERİ GÖSTEREN
YETİŞKİNLERİN SOSYAL VE DUYGUSAL
YALNIZLIKLARININ TOPLUMSAL AİDİYET
DUYGUSUYLA İLİŞKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hidaye Özge SARIKAYA

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ

AĞUSTOS – 2022

T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

DEPRESYON BELİRTİLERİ GÖSTEREN
YETİŞKİNLERİN SOSYAL VE DUYGUSAL
YALNIZLIKLARININ TOPLUMSAL AİDİYET
DUYGUSUYLA İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hidaye Özge SARIKAYA

ORCID ID: 0000-0003-1800-1039

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez 09/08/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Dr.Öğr.Üyesi Emel Aker Aktan	BAŞARILI	
Dr.Öğr.Üyesi Haydeh Faraji	BAŞARILI	
Dr.Öğr.Üyesi Kader Bahayi	BAŞARILI	

Enstitü Müdürü
Onay

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hidaye Özge SARIKAYA

09.08.2022



ÖNSÖZ

Hayatımın her döneminde olduğu gibi tez sürecim boyunca da benden desteklerini esirgemeyen ve her zaman yanımda olan sevgili annem Hafise Sarıkaya'ya ve sevgili babam Niyazi Sarıkaya'ya,

Araştırmamın çok daha fazla kişiye ulaşmasını sağlayan, her konuda desteklerini, yardımlarını, çabalarını esirgemeyen, sevdiğime ve arkadaşlarıma,

Tez aşaması boyunca görüşleri ve değerlendirmeleri ile bana katkılar sağlayan danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Kader Bahayi'ye teşekkür ederim.

Hidaye Özge SARIKAYA

09.08.2022

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	i
KISALTMALAR	iii
TABLOLAR LİSTESİ	v
ŞEKİLLER LİSTESİ	vi
ÖZET	vii
ABSTRACT	viii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ LİTERATÜR	6
1.1. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Kavramı	6
1.2. Kuramsal Yalnızlık Yaklaşımları	8
1.2.1. Bilişsel Yaklaşım	8
1.2.2. Psikedinamik Yaklaşım	9
1.2.3. Varoluşçu Yaklaşım	10
1.2.4. Danışan Merkezli Yaklaşım	10
1.2.5. Sosyal Etkileşim Yaklaşımı	11
1.2.6. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım	11
1.3. Yalnızlık Türleri	13
1.3.1. Weiss'in İki Boyutlu Yalnızlık Yaklaşımı	13
1.3.2. Beck ve Young Yalnızlık Modeli	16
1.3.3. Jones Durumsal ve Sürekli Yalnızlık Modeli	16
1.3.4. Sadler ve Johnson Yalnızlık Modeli	17
1.4. Depresyon	17
1.4.1. Depresyon Tarihi	17
1.4.2. Depresyon Kavramı	18
1.4.3. Epidemiyoloji	19
1.4.4. Etiyoloji	20
1.4.5. Risk Faktörleri	20
1.4.6. Depresyon Tanı Ölçütleri ve Belirtileri	21
1.4.7. Kuramsal Temellere Göre Depresyon	21
1.4.7.1. Psikanalitik Yaklaşım	21
1.4.7.2. Bilişsel Yaklaşım	22
1.4.7.3. Davranışçı Yaklaşım	24
1.5. Toplumsal Aidiyet Kavramı	25
1.6. Kurumsal Temellere Göre Toplumsal Aidiyet	28
1.6.1. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı	28
1.6.2. İnsancıl Yaklaşım	28
1.6.3. Gerçeklik Terapisi Yaklaşımı	29

BÖLÜM 2: YÖNTEM	31
2.1. Araştırma Modeli	31
2.2. Örneklem	31
2.3. Veri Toplama Araçları.....	31
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	31
2.3.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği.....	32
2.3.3. Genel Aidiyet Ölçeği.....	32
2.3.4. Beck Depresyon Ölçeği.....	33
2.4. Veri Toplama İşlemi.....	33
2.5. Verilerin Analizi.....	34
BÖLÜM 3: BULGULAR	35
3.1. Katılımcıların Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı.....	35
3.2. Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri	36
3.3. Araştırma Değişkenleri ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular	37
3.4. Korelasyon ve Regresyon Bulguları	41
BÖLÜM 4: TARTIŞMA	46
4.1. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyinin Demografik Bilgilere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi	46
4.2. Toplumsal Aidiyet Düzeyinin Demografik Bilgilere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi.....	49
4.3. Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Depresyon Düzeyinin Toplumsal Aidiyet ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyleri Tarafından Yordanmasının İncelenmesi.....	51
4.4. Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyinin Toplumsal Aidiyet Düzeyleri Tarafından Yordanmasının İncelenmesi	53
BÖLÜM 5: SONUÇ	55
5.1. Öneriler.....	57
KAYNAKÇA	58
EKLER	71

KISALTMALAR

SDYÖ : Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

TDK : Türk Dil Kurumu

APA : American Psychological Association

DSM : Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	35
Tablo 2: Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri.....	36
Tablo 3: Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Cinsiyeti Bakımından Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile Toplumsal Aidiyet Alt Boyutlarının Karşılaştırılmasına Yönelik T-Test Bulguları	37
Tablo 4: Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Kiminle Yaşadığı Bakımından Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile Toplumsal Aidiyet Alt Boyutlarının Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Bulguları	38
Tablo 5: Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Aile Tipi Bakımından Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile Toplumsal Aidiyet Alt Boyutlarının Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Bulguları	39
Tablo 6: Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Ruhsal Bozukluk Öyküsü Bakımından Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile Toplumsal Aidiyet Alt Boyutlarının Karşılaştırılmasına Yönelik T-Test Bulguları.....	40
Tablo 7: Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Kendine Zarar Verme Öyküsü Bakımından Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile Toplumsal Aidiyet Alt Boyutlarının Karşılaştırılmasına Yönelik T-Test Bulguları.....	41
Tablo 8: Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcılarda Depresyon, Toplumsal Aidiyet ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Puanlarının İlişkisinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyonu Bulguları.....	42
Tablo 9: Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Depresyon Puanlarının Toplumsal Aidiyet ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları.....	43
Tablo 10: Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Sosyal Yalnızlık Puanlarının Toplumsal Aidiyet Duygusu Tarafından Yordanmasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları.....	44
Tablo 11: Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Duygusal Yalnızlık (Aile) Puanlarının Toplumsal Aidiyet Duygusu Tarafından Yordanmasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları.....	44
Tablo 12: Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Duygusal Yalnızlık (Romantik İlişkiler) Puanlarının Toplumsal Aidiyet Duygusu Tarafından Yordanmasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları.....	45

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi	29
---	----



Tezin Başlığı: Depresyon Belirtileri Gösteren Yetişkinlerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlıklarının Toplumsal Aidiyet Duygusuyla İlişkisi

Tezin Yazarı: Hidaye Özge SARIKAYA **Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYI

Kabul Tarihi: 09.08.2022

Sayfa Sayısı: viii(ön kısım)+70(tez)+10(ek)

Anabilim Dalı: Psikoloji

Bilim Dalı: Klinik Psikoloji

Araştırmada depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlıklarını toplumsal aidiyet duygusuyla ilişkilendirerek incelemek amaçlanmıştır. Aynı zamanda sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet düzeyinin katılımcıların çeşitli demografik bilgilerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 18-55 yaş arası gönüllü 235 yetişkin kadın ve 181 yetişkin erkek olmak üzere toplamda 426 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın veri toplama sürecinde, Kişisel Bilgi Formu, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Genel Aidiyet Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda, erkeklerin sosyal yalnızlık ve dışlanma düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Romantik ilişkilerde duygusal yalnızlık düzeyinin arkadaşlarıyla yaşayan kişilerde, eşi veya partneriyle yaşayan kişilere göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Sosyal yalnızlık ve romantik ilişkilerde duygusal yalnızlık düzeyinin parçalanmış ailede büyüyen katılımcılarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aile ilişkilerinde duygusal yalnızlık düzeyinin ruhsal bir bozukluğa sahip kişilerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aile ilişkilerinde duygusal yalnızlık ve dışlanma düzeyinin kendine zarar verme öyküsü bulunan kişilerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kabul edilme düzeyinin ailesiyle yaşayan kişilerde, arkadaşlarıyla yaşayan kişilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Dışlanma ve kabul edilme düzeyinin büyüdüğü aile tipine ve ruhsal bozukluk öyküsüne göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Dışlanma düzeyinin pozitif yönlü; kabul edilme düzeyinin negatif yönlü olarak depresyon düzeyini yordadığı saptanmıştır. Dışlanma düzeyi ile sosyal ve duygusal yalnızlığın depresyonu pozitif yönlü yordadığı saptanmıştır. Dışlanma pozitif yönde; kabul edilme negatif yönde sosyal yalnızlık puanlarını yordamaktadır. Dışlanma pozitif yönde; kabul edilme negatif yönde duygusal yalnızlık (aile) puanlarını yordamaktadır. Kabul edilme negatif yönde duygusal yalnızlık (romantik ilişkiler) puanlarını yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, Sosyal Yalnızlık, Duygusal Yalnızlık, Depresyon, Toplumsal Aidiyet

Title of the Thesis: The Relationship of Social and Emotional Loneliness of Adults with Depressive Symptoms to the Sense of Social Belonging

Author: Hidaye Özge SARIKAYA **Supervisor:** Dr. Lecturer Kader Bahayi

Date: 09.08.2022

Nu. of pages: viii(pre text)+70(main body)+10(App)

Department: Psychology

Subfield: Clinical Psychology

In the study, it was aimed to examine the social and emotional loneliness of adults with depression symptoms by associating them with a sense of social belonging. At the same time, it was examined whether social and emotional loneliness and the level of social belonging differed according to the various demographic information of the participants. A total of 426 people, including 235 volunteer adult women aged 18-55 and 181 adult men, selected Dec the appropriate sampling method, make up the sample of the study. In the data collection process of the study, Personal Information Form, Social and Emotional Loneliness Scale, Beck Depression Scale and General Belonging Scale were used.

As a result of the research, it was found that the level of social loneliness and exclusion of men is higher than that of women. It has been found that the level of emotional loneliness in romantic relationships is lower in people who live with friends than in people who live with a partner or partner. It was found that the level of emotional loneliness in social loneliness and romantic relationships was higher in participants who grew up in a fragmented family. It has been found that the level of emotional loneliness in family relationships is higher in people with a mental disorder. It has been found that the level of emotional loneliness and exclusion in family relationships is higher in people with a history of self-harm. It was found that the level of acceptance was higher in people living with their family than in people living with friends. It was found that the level of exclusion and acceptance did not differ according to the type of family in which he grew up and his history of mental illness. It has been found that the level of exclusion is positive and the level of acceptance is negative, which predicts the level of depression. It has been found that exclusion level and social and emotional loneliness predict depression in a positive way. Exclusion has a positive effect; acceptance predicts social loneliness scores in a negative way. Exclusion has a positive effect; acceptance predicts emotional loneliness (family) scores in a negative way. Acceptance predicts emotional loneliness (romantic relationships) scores in a negative way.

Keywords: Loneliness, Social Loneliness, Emotional Loneliness, Depression, Social Belonging

GİRİŞ

İnsanlar, birbirine ait olmak ve bağlı hissetmek ile ilgili doğuştan gelen bir arzuya sahiptir. Birbirine ait olarak yaşamak, nereye ve kime ait olduğunu bilmek insan varlığının en önemli özelliklerinden biridir. Bir insanın doğduğu andan itibaren ilk olarak bir aileye, daha sonra bir gruba ve çevreye en nihayetinde bir topluma aidiyet duygusuyla bağlandığı düşünülmektedir. Bu ait olma duygusu, insan yaşamının ilk evrelerinde dürtülerinin bir yansıması olarak ortaya çıkarken, sonrasında çevresel faktörlerin ya da kişisel özelliklerin etkisiyle değişkenlik gösterebilmektedir. Bu değişkenliğin, insanlar üzerinde yarattığı olumsuz etkilerin ise yalnızlık kavramının ortaya çıkmasına neden olduğu savunulmaktadır.

Milyonlarca insanın, çocukluktan yaşlılığa kadar geçen süre içerisinde hayatlarının belli bir döneminde yalnızlık duygusunu deneyimlediği düşünülmektedir. Yalnızlık, insan yaşamını anlamlandıran tüm eylemlerin var olmamasının neticesidir (Özodaşık, 2005: 13). Bu eylemlerin, sosyal ve kültürel düşüncelerin uyumluluğu doğrultusunda, insanların yer aldığı toplum içerisinde sosyalleşmesine ve diğerleriyle bütünlük içinde yaşamasına yardımcı olduğu düşünülmektedir. Bu nedenlerden dolayı, bir insanın hayatta var olma sebebi ile toplum içindeki eylemleri doğru orantılı kabul edilmektedir (Özodaşık, 2005).

Günümüzde, kişilerarası ilişkiler bir takım nedenlerden dolayı bozulmakta ve sosyal ilişki düzeyi azalmaktadır. Buna bağlı olarak sosyal ilişkilerde meydana gelen yoksunluk duygusu, insan yaşamını olumsuz etkileyen yalnızlığa ve birçok sağlık sorununa neden olmaktadır (Kılınç ve Sevim 2005: 72). Yalnızlıkla ilgili geçmişten günümüze kadar yapılan birçok araştırma, yalnızlığın çağımız insanının yaşadığı ciddi problemlerden biri olduğunu ve bu problemlerin birçok insan üzerinde önemli derecede zihinsel ve fiziksel sıkıntılara yol açtığını göstermektedir. Toplum içerisinde yalnız olduğunu ifade eden birçok insanın depresyon, kaygı ve kişilerarası ilişkilerde çatışmalar gibi çeşitli zihinsel sağlık sorunları yaşadığı; hatta kronik yalnızlığın ise stres, alkolizm, beyin fonksiyonlarında bozulma, kalp rahatsızlıkları, alzheimer, madde bağımlılığı, depresyon ve intihar gibi çeşitli sağlık problemlerine neden olduğu vurgulanmaktadır (Manaf, 2017: 49).

Günümüz toplumunda en sık rastlanılan psikolojik rahatsızlardan biri olan depresyonun, yalnızlık ile doğrudan bağlantılı bir kavram olduğu düşünülmektedir. İnsanlar, yaşamları içerisinde karşılaştıkları zorluklar, başarısızlıklar, sevdikleri bir yakınlarının kaybı veya terk edilme gibi durumlar karşısında geçici bir çöküntü hali yaşayabilmektedir. Bu durum, insanların olumsuz bir olay karşısında gösterdikleri normal bir tepki olarak düşünülmektedir. Depresyona yatkın olan kişiler ise, bu gibi zorlanmalara karşı daha fazla veya daha uzun süreli tepkiler gösterebilmektedir. Aynı zamanda, depresyona yatkın olan kişilerin bu gibi zorlanmalara karşı dayanıklılıkları az olduğu için basitçe suçluluk duygusuna girerek psikotik düzeyde yalnızlığa da çekilebildiği görülmektedir (Özodaşık, 2005: 80). Bu sebeple yalnızlık yaşayan insanların da psikolojik destek gerektiren bir ruh halinde ya da kişilik yapısında olduğu kabul edilmektedir.

Weiss (1973) yalnızlık kavramıyla ilgili olarak yalnızlığın tek bir boyut olarak ele alınmaması gerektiği görüşünü ortaya atmıştır. Ona göre yalnızlığın, sosyal ve aynı zamanda duygusal olmak üzere iki türü bulunmaktadır. Sosyal yalnızlığı, bir kişinin sosyal ilişkilerinde yaşadığı yoksunlukta ortaya çıkan olumsuz bir duygu hali olarak tanımlarken, duygusal yalnızlığı kişiye yakın bir bağın yokluğunda ortaya çıkan bir duygu hali olarak tanımlamıştır.

Bu bağlamda değerlendirildiğinde depresyon gibi toplumsal aidiyet kavramının ve sosyal ve duygusal yalnızlığın da insan yaşamını etkileyen önemli bir kavram olduğu görülmektedir. Yani, depresyonu yaşayan insanlar, bir yandan ihtiyaç duydukları aidiyet bağlarının yokluğunda sosyal ve duygusal yalnızlığa maruz kalmakta; sosyal ve duygusal yalnızlığa maruz kalan insanlar da yaşadıkları çevreden veya toplumdan uzaklaşarak toplumsal aidiyet duygularını yitirebilmektedir. Bu bilgiler ışığında depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlıklarını toplumsal aidiyet duygusuyla ilişkilendirerek incelemek amaçlanmıştır. Böylelikle, araştırma sonunda literatürdeki boşluğun kapatılması ve ruh sağlığı alanında çalışanlara yol gösterici olması hedeflenmektedir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmada depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlıklarını toplumsal aidiyet duygusuyla ilişkilendirerek incelemek

amaçlanmıştır. Aynı zamanda sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet düzeyinin katılımcıların çeşitli demografik bilgilerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Bu amaç ışığında oluşturulan araştırma hipotezleri aşağıda sıralanmıştır:

Araştırmanın Hipotezleri

- H1: Yetişkinlerde depresyon belirtileriyle sosyal ve duygusal yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.
- H2: Yetişkinlerde depresyon belirtileriyle toplumsal aidiyet alt boyutları dışlanma düzeyi ile arasında pozitif yönlü ve kabul edilme düzeyi ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.
- H3: Depresyon puanları, depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet puanları tarafından anlamlı bir biçimde yordanmaktadır.
- H4: Depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri toplumsal aidiyet puanları tarafından anlamlı bir biçimde yordanmaktadır.
- H5: Depresyon belirtileri gösteren katılımcıların cinsiyetine göre sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet düzeyi puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır.
- H6: Depresyon belirtileri gösteren katılımcıların yaşadığı kişiye göre sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet düzeyi puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır.
- H7: Depresyon belirtileri gösteren katılımcıların aile tipine göre sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet düzeyi puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır.
- H8: Depresyon belirtileri gösteren katılımcıların ruhsal bozukluk öyküsüne göre sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet düzeyi puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır.
- H9: Depresyon belirtileri gösteren katılımcıların kendine zarar verme durumuna göre sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet düzeyi puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Literatüre bakıldığında, depresyon, sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyetle ilgili çalışmalar farklı araştırmalara konu olmuştur. Depresyon ile sosyal ve duygusal yalnızlıkla ilgili literatürde daha fazla araştırmaya ulaşılabilirken, toplumsal aidiyet ile ilgili çalışmaların çok kısıtlı olduğu göze çarpmaktadır. Ayrıca daha önce sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet ilişkisinin beraber incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Bu nedenle araştırma, sosyal ve duygusal yalnızlığı depresyon belirtileri gösteren yetişkinler üzerinde çok boyutlu bir şekilde ele alması ve bunu toplumsal aidiyet duygusu ile bağdaştırması açısından önem taşımaktadır. Böylelikle elde edilen bulgular ile yapılacak olan çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı ve bilimsel araştırmalara önemli ölçüde ışık tutacağı düşünülmektedir.

Sayıtlar

- Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ilgili oldukları özellikleri ölçtüğü, geçerli ve güvenilir oldukları varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan gönüllü katılımcıların, içtenlikle ve objektif olarak cevap verdikleri varsayılmaktadır.
- Araştırmanın örnekleminin büyük bir evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Ayrıca, araştırmaya dâhil edilmeyen başka karıştırıcı değişkenlerin olmadığı varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

- Araştırma değişkenlerinin ölçümü kullanılan ölçekler ile sınırlıdır.
- Araştırma, yaşları 18-55 yaş arasında değişen toplamda 426 yetişkin kadın ve erkekten elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırma sonuçları kullanılan istatistiksel analizlerle sınırlıdır.

Tanımlar

Yalnızlık: Yalnızlık, bir bireyin sosyal ilişki ağı niceliksel veya niteliksel anlamda eksik olduğunda ortaya çıkan ve o bireye rahatsızlık veren olumsuz bir duygu hali olarak tanımlanmaktadır (Perlman ve Peplau, 1981: 31).

Sosyal Yalnızlık: Sosyal yalnızlık, bir bireyin içerisinde bulunduğu topluluğun veya sosyal ilişki ağının (arkadaş, iş arkadaşı, komşu) yokluğunda ortaya çıkan olumsuz bir duygu hali olarak tanımlanmaktadır (Weiss, 1973).

Duygusal Yalnızlık: Duygusal yalnızlık, bir bireyin kendisine yakın bir figürün ya da duygusal bir bağın (eş, yakın arkadaş) yokluğunda ortaya çıkan olumsuz bir duygu hali olarak tanımlanmaktadır (Weiss, 1973).

Depresyon: Depresyon, çökkün duygudurum, hayattan zevk alamama, istemsiz kilo alma veya verme, aşırı uyuma veya uyuyamama, değersizlik-suçluluk hissi, enerji düşüklüğü, gözlenen ajite olmuş hal, odaklanma güçlüğü ve ölüm düşünceleri ile kendini gösteren bir duygudurum bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013).

Toplumsal Aidiyet: Toplumsal aidiyet, insanların toplum içerisinde duyduğu ihtiyaçları güvence altına almak amacıyla karşılıklı yapılan anlaşmalar olarak tanımlanmaktadır (Alptekin, 2011).

BÖLÜM 1: KURAMSAL TEMELLER VE İLGİLİ LİTERATÜR

1.1. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Kavramı

Yalnızlık kavramı diğer her ifade gibi tek bir tanımla açıklamamızı mümkün kılacak sabit ve değişmez bir kavram değildir. Bu sebeple kelime anlamı itibariyle karmaşık ve tek bir tanıma sığmamaktadır. Bu tanımların hepsine olmasa da, bir kısmına yer vermek mümkündür.

Sullivan'a (1953) göre yalnızlık, kişinin sosyal ilişkilerindeki içtenlik gereksinimi karşılanamadığında oluşan, hoş olmayan ve genellikle istenmeyen bir yaşantıdır. De Jong Gierveld (1988) ise yalnızlığın çok yönlülüğünü vurgulamaktadır. Ona göre bir insanın diğerleriyle, samimiyet içeren ilişkilere sahip olma şansının olmaması yalnızlığın oluşmasına neden olmaktadır. Diğer bir ifadeyle yalnızlığın, kişinin gerçek sosyal ilişkiler yaşayamamasından kaynaklandığını öne sürmektedir. Sermat'a (1978: 274) göre yalnızlık, bireylerin yaşamları içerisinde sahip olduklarını algıladıkları kişilerarası ilişki türleri ile sahip olmayı arzuladıkları geçmiş deneyimler ya da hiç deneyimlemedikleri bazı ideal ilişki türleri arasında meydana gelen uyumsuzluklardır. Weiss'e (1973: 17) göre yalnızlık, sadece yalnız olmaktan kaynaklanmamaktadır. Ona göre yalnızlık, ihtiyaç duyulan belirli sosyal ilişkilerin ya da duygusal bağların olmamasına karşı gösterilen tepkinin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Demirli ve Demir'e (2004) göre yalnızlık, öfke, kaygı, üzüntü, umutsuzluk ve depresyon gibi istenmeyen duyguların eşlik ettiği ve her bireyin hayatının belirli zaman dilimlerinde deneyimlediği bir olgudur.

Araştırmacılara göre yalnızlık sadece bir insanın tek başına kalması halinde yaşanan bir durum değildir. İnsanlar, yanlarında kimse yokken yalnız hissetmeyebilecekleri gibi çevrelerinde birçok insan varken de yalnız hissedebilmektedir. Bu nedenle yalnızlık kavramı duruma göre değişkenlik gösterebilen, sübjektif bir yaşantı olarak nitelendirilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982).

Yetişkinlerde yalnızlık, çeşitli psikolojik zorluklarla ilişkilendirilmektedir. Yapılan araştırmalarda yalnızlığın, fiziksel sağlık, özgüven eksikliği, yüksek kaygı düzeyi, özdenetim ve depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Hojat, 1983). Bunun yanı sıra yalnızlığı cinsiyet, yaş, gelir durumu ve aile içi ilişkiler gibi çeşitli faktörlerin de

etkileyebildiği ifade edilmektedir (De Jong Gierveld, 1987). Bu bağlamda bireysel ve toplumsal anlamda yalnızlığın tanınması ve buna bağlı olarak önlemlerin alınmasının, birey ve toplum için önemli olduğu düşünülmektedir.

Rubenstein ve Shaver (1982) yalnız hisseden bireylerin hangi tür duygular taşıdıklarını araştırmak amacıyla, çalışmalarına katılan bireylere 27 tane duygu ifadesi içeren anket formu dağıtmışlardır. Çalışmadan elde edilen veriler sonucunda, bu duyguların 4 ayrı ifadeye ayrıldığını bulmuşlardır. Bu ifadeler, depresyon, sabırsızlık/tahammülsüzlük, ümitsizlik ve kendini küçümseme şeklinde ayrılmaktadır. Ayrıca çalışmada çoğunlukla hissedilen duyguların üzüntü, hayattan haz almama, kendine acıma, depresyon ve aidiyet duygusu yoksunluğu olduğu bulunmuştur.

Sosyal ve duygusal yalnızlık bağlamında değerlendirildiğinde, Lau ve Gruen (1992) yaptıkları çalışmada cinsiyet değişkeni bakımından, bir arkadaşlık ya da romantik ilişki yaşamayan kadınların, erkeklere oranla duygusal anlamda daha fazla yalnız hissettiklerini bulmuşlardır. Ayrıca erkeklerin kendilerini destekleyecek arkadaş grubuna sahip olmamaları halinde, sosyal yalnızlık yaşadıkları ortaya çıkmıştır.

Arkadaşlık ile aile ilişkilerini sosyal destek, doyum ve yalnızlık bağlamında değerlendirilen bir çalışmada ise, sosyal destek algıları yüksek olan bireylerin arkadaş ve aile ilişkilerinden daha hoşnut oldukları ve daha az düzeyde yalnız hissettikleri bulunmuştur. Ayrıca duygusal yalnızlık düzeylerinin sosyal yalnızlık düzeylerine göre daha yüksek olduğu ve duygusal ilişki yaşamayan bireylerin duygusal yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Güngör, 1996).

Yalnızlıkla ilgili yapılan tüm bu tanımlamaların ve genel özelliklerin merkezine bakıldığında yalnızlığın öznel ve olumsuz bir deneyim olduğu ve ait olma kavramına tamamen zıt bir durum olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra, yalnızlıkla ilgili yapılan bu tanımlar farklı kuramsal yaklaşımları da belli ölçüde yansıtmakla beraber yalnızlığın sosyal ve duygusal anlamda insan hayatının her evresinde yer aldığını göstermektedir.

1.2. Kuramsal Yalnızlık Yaklaşımları

Literatüre bakıldığında yalnızlığın birçok tanımının olduğu göze çarpmaktadır. Çoğu zaman bu tanımlar yalnızlığın belirli bir teorik yaklaşıma ait olduğunu ve bu yaklaşımları yansıttığını gösterse de ortak payda da çoğu kişi için yalnızlığın sosyal ilişkilerdeki yetersizlikten kaynaklandığı, öznel bir fenomen olduğu ve insanlar için olumsuz bir duygu hali olduğu ifade edilmektedir. Yalnızlığa ait bu teorik yaklaşımlar aşağıda verilmektedir.

1.2.1. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım, yalnızlığın duygusal ve davranışsal öğelerini benimseyerek bilişsel süreçlere odaklanmakta ve bu bilişsel süreçleri çelişki/uyuşmazlık modeli (cognitive discrepancy model) içerisinde açıklanmaktadır (Peplau ve diğerleri, 1982). Bu yaklaşıma göre yalnızlığın, sahip olunan ve arzulanan sosyal ilişki seviyeleri arasındaki çelişkiye bir tepki olduğu ifade edilmektedir. Bu bilişsel süreçlerin, özellikle de yüklemelerin yalnızlık deneyimleri üzerinde düzenleyici bir etkisinin olduğu savunulmaktadır (Peplau ve Perlman, 1982a: 8).

Bilişsel uyuşmazlık modelinde yalnızlık, bireylerin içinde bulunduğu sosyal ilişkiler ile edinilmek istenen sosyal ilişkiler arasındaki uyuşmazlıktan kaynaklanan öznel ve hoş görülmeleyen bir fenomen olarak bahsedilmektedir (Perlman ve Peplau, 1982). Yalnızlık duygusu, bireylerin içsel yaşantıları ve algıları çerçevesinde değerlendirilmektedir. Yalnız hisseden bireyin, kendisini ve insanlarla kurduğu sosyal ilişkilerini nasıl yorumladığına odaklanılmaktadır. Bu algı bireyin kendisini nasıl gördüğü, nasıl tanımladığı ve sosyal ilişki düzeyini nasıl değerlendirdiği açısından başka bir bireye göre değişebilmektedir. Ayrıca yalnızlık yaşayan bir birey için sahip olduğu sosyal ilişkiler, kendi belirlediği ölçütler için yeterli olmayabilmektedir. Bu sebeple yalnızlığın düzeyi, her bireyin beklentisine göre değişkenlik gösterebilmektedir (Peplau ve diğerleri, 1982).

Bilişsel yaklaşımda bahsedilen bir diğer konu da, yalnız hisseden bireylerin, yalnızlıklarının nedenlerine dair yaptıkları yüklemelerdir. Bu yüklemeler, bireylerin yalnızlıkla baş edebilmelerini ve ileriye dair beklentilerini etkileyebilmektedir. Sosyal ilişkilerinde yaşadıkları olumsuzlukları kişilik özelliklerine ya da diğer durumsal etkenlere yükleyen, içinde bulunduğu durumu sabit ve değiştirilmesinin

mümkün olmadığını düşünen bireylerin, yalnızlığın üstesinden gelebilmede daha çok zorluk çektiği düşünülmektedir. Bireylerin kendilerine karşı oluşturduğu bu algının olumsuz bir bakış açısına dönüşerek benlik değerinin azalmasına neden olduğu varsayılmaktadır. Azalan benlik değerinin ise yalnızlığı iki şekilde etkilediği düşünülmektedir. İlk olarak düşük benlik değerinin yalnızlığa sebep olabildiği ifade edilmektedir. İkinci olarak ise düşük benlik değerinin bireyin tatmin edici düzeyde sosyal ilişkiler yaşamasına engel olabilecek duygu ve davranışlara yol açabildiği savunulmaktadır (Peplau ve diğerleri, 1982).

1.2.2. Psikodinamik Yaklaşım

Yalnızlıkla ilgili psikodinamik açıklamalar daha çok Freud'un psikoterapi yaklaşımını benimseyen kuramcılar tarafından yapılmaktadır. Bu kuramcılardan biri olan Zilboorg'un 1938 yılında yayınladığı "Yalnızlık" isimli kitabının, yalnızlığın psikolojik analizinin yayınlandığı ilk eser olduğu bilinmektedir (Perlman ve Peplau, 1982). Yalnız ve yalnızlık kavramlarını birbirinden farklı olarak inceleyen Zilboorg, "loneliness" yerine "lonesome" ile yalnızlığı tanımlamaktadır. Zilboorg'a göre bu iki kavram birbirinden farklılaşmaktadır. Ona göre yalnız olmak, bireyin hayatında önem verdiği birisine duyduğu bir özlemden kaynaklanan, normal ve devamlılığı olmayan bir ruh halidir. Yalnızlık ise son derece rahatsızlık veren, kalıcı ve tıpkı bir insan kalbini yiyip bitiren bir "iç solucan" gibidir. Ayrıca Zilboorg yalnızlığın patolojik olduğunu ve yalnızlık yaşayan bireylerde özseverlik, büyüklük ve düşmanlık gibi temel güdülerin olduğunu savunmaktadır (Leiderman, 1980).

Sullivan (1953) yalnızlığı, bir bireyin diğerleriyle yakın ilişki kurma gereksiniminin karşılanmaması sonucu oluşan ve bireye rahatsızlık veren bir yaşantı olarak tanımlamaktadır. Ona göre, yetişkinlik döneminde hissedilen yalnızlığın kaynağı, bebeklik döneminden gelmektedir. Bebeklik döneminde ilk olarak anneyle, erken çocukluk döneminde ise yetişkin oyun arkadaşlarıyla bu ihtiyacın karşılanmaya çalışıldığını ifade etmektedir. Son çocukluk döneminde ise hem cins arkadaşlarla oynamaya gereksinim duyulduğunu, ergenlik dönemine gelindiğinde bu ihtiyacın karşı cinse duyulan ilginin başlamasıyla değişiklik gösterdiğini savunmaktadır.

Fromm-Reichmann'a (1980) göre ise bireyler, onlara fazlasıyla acı ve hoşnutsuzluk veren yalnızlığı deneyimlememek için mümkün olan her şeyi yapabilmektedir. Ona

göre yalnızlık psikotik bir ruh durumunu ifade etmekte ve bu ruh durumunun kaygı ile depresyon gibi duygulanım bozukluklarından farklı olduğunu düşünmektedir. İnsanların bu tür yalnızlıktan son derece korktuğunu ve bu yalnızlıktan kaçmak için her türlü yolu deneyebileceklerini öne sürmektedir.

Klein (1980) ise tıpkı Fromm-Reichmann gibi yalnızlığın patolojik boyutu üzerine yoğunlaşmaktadır. Ona göre insanlar, sevildiği ve önemsendiği zamanlarda bile “içsel yalnızlık” hissedebilmektedir. Bu içsel yalnızlık, erişilmesi mümkün hissedilmeyen bir içsel durum için sezilen isteğin sonucunda ortaya çıkmaktadır. Ayrıca bu tür bir yalnızlığın herkes tarafından yaşanıldığını ve sebebinin ise bebeklik dönemindeki psikotik kaygıların neden olduğu paranoid ve depresif kaygılar olduğunu düşünmektedir.

1.2.3. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşsal yalnızlık, insan yaşamının uzun yalnızlık dönemlerinde ortaya çıkan acının eşlik ettiği içsel ve organik bir gerçeklik olarak ifade edilmektedir. Varoluşsal yalnızlıkta insan, kendisinin yalnız olduğunun tam olarak farkındayken, yalnızlık kaygısında, duygu ve bilgi sahibi bir insan olarak kendisinden ayrılmaktadır (Moustakas, 1961, 24). Bu sebeple Moustakas (1961) yalnız kalma kaygısı ile gerçekten yalnız kalma durumlarının ayrı olarak tanımlanması gerektiğini savunmaktadır. Ona göre yalnız kalma kaygısı, bireyin hayata dair sorgulamalar yapmasının önüne geçen ve sürekli bir şekilde diğerleriyle beraber olma güdüsünü aktive eden bir savunma mekanizmasıdır. Gerçekten yalnız kalma ise bireyin hayatı içerisinde tek başına olduğu ve ona acı verebilecek olan yaşam olaylarıyla (doğum, ölüm, sorumluluk) yüzleşmesi gerektiği bir yaşantıdır.

Diğer araştırmacılar ise varoluşsal yalnızlığı, yaşamdaki anlam eksikliğinin bir sonucu olarak tanımlamışlardır. Fenomenolojik yaklaşıma göre ise varoluşsal yalnızlığın kalıcı bir çaresi bulunmamaktadır (Mayers ve Svartberg, 2001).

1.2.4. Danışan Merkezli Yaklaşım

Rogers (1994), toplumun bireyin davranışlarını sınırlandırdığını ve belirli bir kalıba soktuğunu ifade etmektedir. Ona göre bireyler duygu, düşünce ve davranışlarının diğerleri tarafından anlaşılamayacağını düşündükleri için toplum tarafından onay

gören kalıplara göre hareket etmektedirler. Bu hareket biçimi, birey için kendi isteği veya çevrenin etkisiyle bir şekilde sekteye uğrarsa o zaman bireyin kendi kişiliğinin ve benliğinin ortaya çıkacağını ve o kişinin derin bir yalnızlık hissedeceğini söylemektedir. Ayrıca birey için yaşamda anlamın, gizlediği kişiliğinin dışarıdaki gerçek dünyayla olan ilişkisine bağlı olmadığını anladığı zaman, yalnızlığının umutsuzluğa dönüşeceğini savunmaktadır. Yalnızlık duygusundan kurtulmanın ancak bireyin diğerlerine karşı gizlediği gerçek benliğinin ortaya çıkmasıyla mümkün olacağını düşünmektedir. Etkileşim gruplarındaki yargısız, kabul edici ve samimi ilişkilerin bunu başarmaya yardımcı olabileceğini öne sürmektedir.

1.2.5. Sosyal Etkileşim Yaklaşımı

Sosyal etkileşim kuramına göre yalnızlık, kişisel ve durumsal faktörlerin birbiriyle etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir durum olarak ifade edilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). Etkileşimci yaklaşımın temsilcisi olan Weiss (1973) ise yalnızlığı bu kurama göre açıklamaktadır. Ona göre yalnızlık, iki nedenden dolayı etkileşimci olarak sınıflandırılmaktadır. Birincisi, yalnızlık sadece tek başına kişisel veya durumsal faktörlerin bir işlevi değildir. Yalnızlık, bu faktörlerin etkileşimsel etkisinin bir ürünüdür. İkinci olarak, kişinin sosyal etkileşimleri, önemli sosyal gereksinimlerini karşılamada yetersiz olursa yalnızlık ortaya çıkabilmektedir.

Bunun yanı sıra etkileşim kuramı yalnızlığın çok boyutlu olduğuna vurgu yapmaktadır. Weiss (1973)'e göre yalnızlık, yalnız olmaktan değil, belirli bir ihtiyaç duyulan ilişki ya da ilişkiler kümesinden yoksun olmaktan kaynaklanmaktadır. Bu sebeple yalnızlığı, duygusal ve sosyal yalnızlık şeklinde ayrı olarak tanımlamaktadır. Duygusal yalnızlığı, bireyin etrafındaki yakın eş veya yakın arkadaş gibi duygusal bir figürün bulunmaması olarak ifade ederken, sosyal yalnızlığı, bireyin sosyal ilişki ağı kurabileceği bir arkadaşı ya da meslektaşı olmaması sonucunda oluşan bir olumsuz duygu hali olarak ifade etmektedir.

1.2.6. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Bilişsel-davranışçı yaklaşımın önemli isimlerinden olan Young (1982), yalnızlığın önlenmesi için bireylerin mantık dışı olan inançlarının değiştirilmesi gerektiğini öne sürmektedir. Bu mantık dışı inançlardan kaynaklı yalnızlık duyan bireylerin, bu inançlarını düzenleyebilmeleri halinde yalnızlıklarının kurtulabileceklerini

savunmaktadır. Ayrıca Young, yalnızlığa sebep olan bu tipik otomatik düşünceleri 12 gruba ayırarak şu şekilde tanımlamıştır:

- **Yalnız Olmaktan Mutsuzluk Duyma:** Yalnız hisseden bireyler genellikle pasif, dağınık ve güçsüz yapıdadırlar. Bazıları müdahale edemeyecekleri olayların gerçekleşmesinden endişe duyarlar. Yalnız hissettiklerinde kendileriyle ilgili olayların yolunda gitmediğini düşünürler.
- **Düşük Benlik Algısı:** Yalnız hisseden pek çok birey kendisini, ilgi çekici ve sevicecek birisi görmediği için diğerleriyle ilişki kurmaktan çekinir.
- **Sosyal Kaygı:** Yalnızlık duygusuna sahip bireyler, başkalarıyla beraber iken kendilerini rahat hissedemeyebilirler. Diğer insanlar tarafından kabul görmeyeceklerini ve yargılanacaklarını düşünürler.
- **Uyumsuzluk:** Yalnız hisseden bireyler, diğerleri tarafından sevilmediklerini, sosyal beceri anlamında yeterli olmadıklarını düşünürler.
- **Güvensizlik:** Çoğu yalnız hisseden birey, diğer insanlara karşı güven duymağı için arkadaşlık ilişkisi kurmaktan kaçınır. Bunun yanı sıra çoğu insanın sadece kendini düşündüğüne inanırlar.
- **Sınırlama:** Yalnız bireyler, diğerleri tarafından anlaşılmadıklarını ve iletişim kuramadıklarını düşünürler. Duygu ve düşüncelerini paylaşmamaları gerektiğine inanırlar.
- **Eş Seçiminde Sorunlar:** Yalnız bireyler, ilişki kurdukları çok az sayıda kadın ile erkek olduğuna ve onlar tarafından devamlı incitildiklerine inanırlar. Ayrıca ilişki kurmak için yetersiz çaba gösterirler ve uygun olmayan sevgili veya arkadaş seçiminde bulunurlar.
- **Yakınlığı Reddetme:** Yalnız bireyler, diğerleri tarafından incitmekten korkarlar ve genellikle kendileriyle ilgili bir sorun olduğuna inanırlar. Bununla birlikte geçmişteki hataları düzeltemeyeceklerine inandıkları için tekrar aynı üzüntüyü yaşamaktansa yalnız kalmayı tercih ederler.

- **Cinsel Kaygı:** Yalnız hisseden bireyler, iyi bir eş veya sevgili olamadıklarını düşünürler. Cinsel ilişkinin, karşı tarafın değerlendirdiği bir performans olduğunu düşündükleri için bu tür bir ilişkiden kaçınırlar.
- **Duygusal Bağlanmayla İlgili Kaygı:** Yalnız hisseden bireyler, partnerlerinin ya da arkadaşlarının duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilme konusunda kaygı duyarlar. Karşılarındaki kişiyi yeteri kadar tatmin edemeyeceklerini düşünürler.
- **Pasiflik:** İlişkide atılgan olunmamasıdır. İlişki içerisinde karşılaştıkları problemlerin kendi hatalarından kaynaklandığına ve sürekli bir biçimde diğerleri tarafından eleştirildiklerine inanırlar. Eleştirildikleri durumlarda kendilerine yakın olan kişiler tarafından terk edilebileceklerini düşünürler.
- **Gerçekçi Olmayan Beklentiler:** Yalnız hisseden bireylerin, yakın çevrelerinde bulunan arkadaş ya da eş figürlerinden yüksek beklentileri bulunmaktadır. Bu beklentileri yerine getirilmediğinde ise hayal kırıklığı yaşarlar. Ayrıca bu bireylerin karşılarındaki insanlara karşı sabırları bulunmamaktadır. Bu sebeple hayal kırıklığı yaşamaktansa yalnız kalmayı tercih ederler.

Young (1982), pek çok yalnızlık duygusunu yaşayan bireyin bu yalnızlık gruplarına dâhil edilebileceğini ve bu gruplar arasında biliş, duygu ve davranış anlamında önemli boyutta etkileşim olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca belli grupların belli basamaklarla ilişkili olduğunu savunmaktadır. Bireyler, bu otomatik düşüncelere sahipken, olayları yanlış anlayabilmekte ve bu nedenle sosyal ve duygusal anlamda yalnız kalabilmektedir.

1.3. Yalnızlık Türleri

Araştırmacılar, yalnızlığın evrensel yönlerini, kuramsal yaklaşımları dikkate alarak sınıflandırmış olsalar da, farklı yalnızlık türlerini de tanımlamaya çalışmışlardır. Bu tanımlamaların hemen hepsinde ortak olan yön ise yalnızlığın duygusal ve sosyal boyutlarıdır. Bununla birlikte farklı yalnızlık yaklaşımlarının varlığı da göze çarpmaktadır.

1.3.1. Weiss'in İki Boyutlu Yalnızlık Yaklaşımı

Weiss (1973) yalnızlığı, sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Ona göre duygusal yalnızlık, ergenlik dönemindeki bireylerin, anne ve babalarıyla olan bağlanma duygusunun ortadan kalkmaya başlaması ve bu yakın bağlanma ilişkilerinin kaybedilmesi sonucunda belirmeye başlamaktadır. Ergenlik dönemi süresince, ergen bireyler, ebeveynlerinden ayrılacağını ve onlardan psikolojik olarak bağımsızlaşacağını düşünmektedir. Ona göre ergen birey, anne ve babasından ayrılarak akranlarıyla ilişkilerini yeniden düzenlemektedir. Ayrıca Weiss, yalnızlığın nedeninin tek başına olmaktan kaynaklanmadığını savunmaktadır. Ona göre sosyal çevre ile kurulan ilişkiler veya gereksinim hissedilen bazı sosyal ilişkiler gerçekleşmediğinde, yalnızlık meydana gelebilmektedir. Böylece birey, gereksinim duyduğu bazı yakınlık ve samimiyet içeren sosyal ilişki koşullarının yokluğunda yalnızlık hissedebilmektedir.

Weiss (1973), sosyal yalnızlığı ise bir bireyin sosyal ilişki ağının olmaması sonucunda meydana gelen bir duygu hali olarak tanımlamıştır. Bireyin, ortak paylaşımda bulunacağı, benzer ilgi ve etkinliklerde birlikte olabileceği sosyal bir gruba sahip olmaması ya da var olan ilişkilerinde samimiyetsizliğin bulunmasının sosyal yalnızlığa yol açabileceğini ifade etmiştir. Ayrıca sosyal yalnızlığın, depresyon gibi bir psikolojik rahatsızlıkla beraber görülebilen bir duygu hali olduğunu ve bu durumun zamanla bireyin toplumdan uzaklaşmasına neden olabileceğini ifade etmiştir.

Russel ve arkadaşları (1984) sosyal ve duygusal yalnızlık ile ilgili çalışmalarında, UCLA Yalnızlık Ölçeğini kullanarak yalnızlık algısının sosyal ve davranışsal boyutlarını ölçmek istemişlerdir. Çalışmaya 505 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular Weiss'in (1973), sosyal ve duygusal yalnızlık üzerine olan görüşlerini destekler nitelikte bulunmuştur.

Salimi (2011) 396 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, sosyal ve duygusal yalnızlığın yaşam doyumu üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında, erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kız öğrencilere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca sosyal ve duygusal

yalnızlığın yaşam doyumu üzerinde negatif belirleyici olduğu ve duygusal yalnızlığın sosyal yalnızlıktan daha fazla yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Qualter ve Munn (2002), sosyal ve duygusal yalnızlığın boyutlarını birbirinden ayırarak evli ve boşanmış kadın ile erkeklerin yalnızlık düzeylerini ölçmeyi amaçlamışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, bir eşe sahip olmaya büyük önem veren bireylerin, boşanmayı isteme oranının düşük olduğu ve yüksek düzeyde duygusal yalnızlık yaşadıkları bulunmuştur. Erkek bireylerin eşlerini kadın bireylere göre daha çok önemsendiği ve daha az destek ağları ile daha yüksek sosyal yalnızlığa sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca eşinden ayrılan erkek bireylerin, kadınlara oranla daha fazla duygusal yalnızlık çektiği belirtilmiştir.

Green ve diğerleri (2001) tarafından yapılan çalışmada, yaş faktörünün sosyal ağ ile sosyal ve duygusal yalnızlıkla ilişkisi araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, genç ve yaşlı bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığı aynı doğrultuda birbiriyle ilişkili bulunmuştur. Ayrıca her iki örneklem grubu için de duygusal yalnızlık düzeyi romantik bir ilişkinin varlığıyla ilişkili bulunmuştur. Sosyal yalnızlık ise her iki örneklem grubu için farklı tespit edilmiştir.

Clinton ve Anderson (1999), 100 bireyin katılım sağladığı çalışmalarında sosyal ve duygusal yalnızlığı araştırmak istemişlerdir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, sosyal yalnızlığın benlik sunumunu değiştirebilme yeteneği ile negatif düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca erkeklerde yakın bir arkadaşına sahip olma durumu ve kadınlarda algılanan kontrol, duygusal yalnızlık ile negatif yönde ilişkili saptanmıştır.

DiTomaso ve diğerleri (2003) tarafından yapılan ve 183 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, sosyal ve duygusal yalnızlığın, bağlanma biçimleri ile sosyal becerilerle ilişkisi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, güvenli bağlanma, sosyal beceriler ve düşük yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca, kaygılı bağlanma ile sosyal yalnızlık arasındaki ilişkiye sosyal becerilerin kısmen aracılık ettiği tespit edilmiştir.

Çeçen (2007) 347 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada, öğrencilerinin cinsiyetlerine ve yaşam doyumu düzeylerine göre duygusal ve sosyal yalnızlığı incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, erkek öğrencilerin duygusal

yalnızlıkları kadın öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca düşük yaşam doyumuna sahip öğrencilerin diğer öğrencilere göre daha fazla duygusal yalnızlık yaşadıklarını saptanmıştır.

Saruhan (2018), 552 üniversite öğrencisinin katılım sağladığı çalışmada, sosyal ve duygusal yalnızlığı duygu düzenleme güçlüğü bakımından incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, duygu düzenleme güçlüğü ve alt boyutları ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları olan açıklık, stratejiler ve farkındalığın sosyal ve duygusal yalnızlığı yordadığı tespit edilmiştir.

1.3.2. Beck ve Young Yalnızlık Modeli

Beck ve Young'a (1978) göre yalnızlık kavramı kronik yalnızlık, durumsal yalnızlık ve geçici yalnızlık olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Kronik yalnızlık, uzun süreyi kapsayan ve doyum sağlayıcı kişilerarası ilişkiler kurulmasının önüne geçen bir yalnızlık türü olarak ifade edilmektedir. Durumsal yalnızlık, bir bireyin hayatı içerisinde karşılaştığı değişimlerle kendini gösteren yalnızlık biçimi olarak tanımlanmaktadır. Bu yalnızlık biçimi başka bir şehre veya ülkeye taşınıldığında veya sevilen bir yakının kaybı gibi durumlarla karşılaşıldığında ortaya çıkabilmektedir. Geçici yalnızlık ise diğer yalnızlık türlerine göre daha sık rastlanan bir yalnızlık biçimi olarak ifade edilmektedir. Bireyler yaşamlarının herhangi bir döneminde bu tür bir yalnızlık yaşayabilmektedir. Ancak bu yalnızlık herhangi bir kişiyle iletişim kurulması halinde sona ermektedir.

1.3.3. Jones Durumsal ve Sürekli Yalnızlık Modeli

Jones (1987) yalnızlığı, durumsal ve sürekli yalnızlık olmak üzere iki başlık altında ifade etmektedir. Durumsal yalnızlık, o anki zaman dilimi içerisinde yaşanan veya o zamana yakın bir zaman dilimini kapsayan kişilerarası ilişkilerdeki eksiklik veya yoksunluktan kaynaklanan bir yalnızlık türü olarak ifade edilmektedir. Sürekli yalnızlık ise, baskın ve değişmez kişilik özelliklerine sahip bireylerin, kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları başarısızlıkların ve olumsuzlukların neticesinde ortaya çıkan bir yalnızlık türü olarak tanımlanmaktadır. Bu farklı yalnızlık türlerine uygulanacak olan müdahalelerinde farklılık içerdiği öne sürülmektedir. Durumsal yalnızlıkta kısa süreli, kriz odaklı ve sosyal ilişki geliştirmeyi amaçlayan müdahaleler önerilirken,

sürekli yalnızlıkta sosyal ve kişilerarası ilişki becerilerini geliştirmeyi amaçlayan müdahaleler önerilmektedir.

1.3.4. Sadler ve Johnson Yalnızlık Modeli

Sadler ve Johnson yalnızlığın 4 farklı alt boyutu olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu alt boyutlar kozmik, kültürel, sosyal ve kişilerarası şeklinde ifade edilmektedir. Onlara göre, bu yalnızlık boyutları birbirleri arasında farklılık göstermekte ve her biri bireyin özüne ve benliğine ilişkin mesajlar içermektedir. Bu yalnızlık türleri içerisinde anlaşılması en güç olanın ise kozmik yalnızlık olduğu ifade edilmektedir. Kozmik yalnızlık, üç ayrı benlik algısını içermektedir. Bireyin, evren ya da doğa ile etkileşim halinde bulunması, hayatın mistik unsurları olan Tanrı veya öz varlıkla etkileşim halinde olması ve kader ya da nihai hedef olarak benimsenen şeyle etkileşim halinde bulunması olarak ifade edilebilmektedir (Sadler ve Johnson, 1980: 44). Kültürel yalnızlık ise bireyin sahip olduğu kültürün özelliklerine ve kendi değerlerine yabancılaşması olarak ifade edilmektedir. Göç olgusu, kültürel yalnızlığa bir örnek olarak verilebilmektedir. Sosyal yalnızlık, kişinin sahip olduğu sosyal çevreye zaman içinde yabancılaşması, uzaklaşması ve kendini soyutlaması sonucunda gerçekleşen bir durum olarak ifade edilmektedir. Kişilerarası yalnızlık ise kişinin sahip olduğu ve değer verdiği önemli kişilerden kopması veya ayrılması sonucunda ortaya çıkan yalnızlık biçimi olarak ifade edilmektedir. Ayrıca bu tür yalnızlık evrensel ve hayatın bir gerçeği olarak görülmektedir (Sadler ve Johnson, 1980: 54).

1.4. Depresyon

1.4.1. Depresyon Tarihi

Eski çağlarda, mitolojilerde ve eski semavi dinlerinde depresyondan bahsedilmektedir. İlk çağ dönemlerinde, gizemci-büyüsel düşünce biçimi, buna dayalı hastalık anlayışı ve sağaltım yöntemleri egemenliğini sürdürmüş ve hastalıklar doğa-üstü zararlı ruhlara bağlanmıştır. Eski Yunan'ın altın çağı olarak bilinen Perikles döneminde ise Hipokrat, bu hastalıkların doğaüstü güçlere değil, doğaüstü etkenlere bağlı olduğunu savunmuş ve depresyonun psikolojik ve biyolojik bir rahatsızlık olduğunu ortaya atmıştır. Orta Çağ dönemine dek gizemci-büyüsel düşüncenin egemenliğine son veren Hipokrat, günümüzde depresyon olarak

bildiğimiz bozukluğa “melankoli” ismini vererek “kara safra” terimi ile bağdaştırmıştır (Öztürk ve Uluşahin, 2018). Melankoliyi, bireyin karaciğer ve safra yollarındaki rahatsızlığa bağlayan Hipokrat, bu kara safranın kişinin mizaç yapısındaki endişe, özgüvensizlik, uyku problemleri ve intihar düşünceleri gibi olumsuz duygulara sebep olduğunu savunmuştur (Köknel, 2000).

1.4.2. Depresyon Kavramı

Depresyon, bireylerin duygu durumlarında bazı değişimlerin görüldüğü (ilgisizlik, yalnızlık, hüzn gibi), bireyin kendisini eleştirdiği ve suçladığı, abartılı boyutta kendini cezalandırıcı taleplerin (uzaklaşmak, saklanmak ve ölüm isteği) olduğu, uyku, iştah ve cinsel yaşama dair değişimlerin (uykusuzluk, iştahta artma veya azalma, cinsel istekte azalma) yaşandığı ve kişinin aktivite düzeyinde farklılıkların (gerileme) olduğu bir sendrom olarak tanımlanmaktadır (Beck ve Alford 2009: 8). Ayrıca Türk Dil Kurumu tarafından hazırlanan sözlükte depresyon, “bunalım” olarak ifade edilmektedir (TDK, 2020).

Türkçapar’a (2018) göre depresyon sık kullanılan anlamlarına göre 3’e ayrılmaktadır. Bunlar şu şekilde ifade edilmektedir:

1. Normal bir duygulanım olarak depresyon: Her bireyde çoğunlukla rastlanabilen hayal kırıklığı, hüzn ve mutsuzluk gibi bir duygu durumunu ifade etmektedir.
2. Semptom olarak depresyon: Bireyin günlük yaşamında mutsuz duygu halinin egemen olduğu anormal bir duygu durumunu ifade etmektedir.
3. Psikiyatrik rahatsızlık olarak depresyon: Semptomları sınıflandırılmış ruhsal bir rahatsızlığı ifade etmektedir.

Yapılan araştırmalar, kalıtsal özellikler, kişilik özellikleri, eğitim derecesi düşüklüğü, negatif yaşam olayları ve bireyin yalnız olması gibi faktörlerin depresyonun oluşması açısından ciddi bir risk oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Sadock ve diğerleri, 2005). Depresyon ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında tedavi edilmeyen depresyon vakalarının %10-15’inin intihar girişimiyle sonuçlandığı bildirilmektedir. Ayrıca depresyonun erkeklere oranla kadın bireylerde dört kat daha fazla görüldüğü ancak intihar girişiminin erkek bireylerde daha fazla olduğu ifade

edilmektedir. Bunun sebebinin ise toplumun erkek bireylere yüklediği roller ile ilişkili olabileceğinin düşünülmesidir (Güleç, 2009).

Sosyal ve duygusal yalnızlık bağlamında değerlendirildiğinde, depresyon ve yalnızlığın anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu ifade edilmektedir (Flett ve Davis, 2003). Söz konusu değişkenlerin araştırıldığı çalışmalara bakıldığında, Tüfekçi ve Karaca (2021) fabrika çalışanlarında yalnızlık, depresyon ve tükenmişliği incelemek istemişlerdir. Çalışmanın evrenini İstanbul'daki bir şirketin fabrikasında çalışan 450 kişi oluşturmuştur. Çalışmada incelenen değişkenlerin sonuçlarına göre depresyon ve yalnızlık arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Swami ve diğerleri (2007) tarafından yapılan başka benzer bir çalışmada, öğrencilerin yaşam doyumları, yalnızlık ve depresyon düzeyleri ile genel sağlık durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, yalnızlık ve depresyon arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Gerson ve Perlman'ın (1979) Beck Depresyon Envanterini kullanarak yaptıkları çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin ifade ettikleri yalnızlık duyguları ile depresyon düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer bir çalışmada yine depresyon ve yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Karaoğlu ve diğerleri, 2015).

Achterbergh ve diğerleri (2020) tarafından yapılan meta sentez çalışmasında ise, kendini depresyonda hisseden kişilerin uzak durma, diğerlerine güven duymama gibi bazı davranışlar gösterdikleri saptanmıştır. Bu tür davranışların kişilerarası ilişkilerde kaçınmaya ve yalnızlığın artmasına yol açabileceği, yalnızlığınsa kişilerin ruhsal durumlarını daha fazla kötüleştirerek yaşanan depresyonun süresinin uzamasına neden olabileceği belirtilmiştir.

1.4.3. Epidemiyoloji

Depresyon, toplum sağlığını tehdit eden en önemli hastalıklardan biri olarak ifade edilmektedir (Küey, 1998). Amerika'da ve Avrupa ülkelerinde depresyon ile ilgili yapılmış çalışmalarda depresyonun görülme oranının %6,7-%87 arasında olduğu, Türkiye'de ise bu oranın %8-%20 arasında olduğu belirtilmiştir (Koç, 2016). Ayrıca Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan Ulusal Hastalık Yüğü araştırmasında,

depresyonun ülkemizde en fazla yeti yitimine neden olan hastalık olduğu rapor edilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2004).

1994-2014 yılları arasında yayınlanan çalışmaların dâhil edildiği bir meta analiz çalışmasında ise, depresyonun toplam yaygınlığı kadınlar için %14.4, erkekler için %11.5 olarak tespit edilmiş ve farkın anlamlı olduğu saptanmıştır (Lim ve diğerleri, 2018).

1.4.4. Etiyoloji

Depresyonun ortaya çıkmasında genetik, biyolojik ve psikososyal faktörlerin önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Yetişkinlik döneminin ilk başlarında ortaya çıkan bozuklarda, yineleme eğilimindeki genetik faktörlerin etkili olduğu fakat bunun sadece tek bir genden kaynaklı olmadığı belirtilmektedir (Coşar, 2005).

Depresyon ile ilgili yapılan çalışmalar, seratonin başta olmak üzere nörotransmitterlerin depresyon üzerinde etkili olduğunu göstermektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2018). Bireylerin, seratonin düzeylerinin azalmasına bağlı olarak depresyonun ortaya çıktığı görüşü ise yaklaşık 45 yıl önce kabul edilmiş ve günümüzde de hala bu görüş kabul görmeye devam etmektedir (Tamam ve Zeren, 2002). Birincil bir endokrin bozuklukta hormon değişmelerine koşut olarak ruhsal belirtilerin de ortaya çıktığı ifade edilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2018). Ayrıca uzun süreli stresin, beyin yapısındaki nöronların ölümüne, nörotransmitter miktarında değişimlere ve sinaps yitimine neden olarak depresyon riskini arttırdığı savunulmaktadır (Akiskal, 1992).

1.4.5. Risk Faktörleri

Depresyon da risk faktörleri, depresyonun şiddetine göre farklılık gösterebilmektedir. Ağır depresyon hastalarında biyolojik yatkınlık önemli bir etkiye sahipken, hafif seyirli depresyon hastalarında çevresel faktörlerin önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir (Şarmer, 1996). Bunun yanı sıra göç, olumsuz yaşam deneyimleri, sosyal ilişki problemleri, düşük eğitim seviyesi, fiziksel rahatsızlıklar ve ailevi sıkıntılar gibi yeti yitimine neden olan problemlerde diğer önemli risk faktörleri arasında yer almaktadır (Akiskal, 1992). Ayrıca 18-44 yaş aralığı majör depresyon

için yüksek risk faktörü olarak ifade edilirken, 65 yaş ve üzerinde olmak düşük risk faktörü olarak ifade edilmektedir (Leahy ve Holland, 2000).

1.4.6. Depresyon Tanı Ölçütleri ve Belirtileri

DSM-5 (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı), bireyin depresyon tanısı alabilmesi için aşağıda listelenen kriterleri belirtmektedir. Belirtilerden en az 5 tanesi, aynı iki haftalık dönem boyunca hemen hemen her gün görülmelidir ve en az biri “depresif duygu durumu” ya da “anhedoni” olmalıdır.

1. Çökkün duygu durumu
2. Etkinliklere karşı ilgide azalma ya da etkinliklerden zevk alamama
3. İştah azalması ya da artması
4. Uykusuzluk ya da aşırı uyuma
5. Düşüncede yavaşlama ve fiziksel hareketlerde azalma
6. Yorgunluk veya enerji düşüklüğü
7. Değersiz hissetme veya şiddetli suçluluk duygusu
8. Düşünmede ve odaklanmada zorluk
9. Ölüm düşünceleri (yineleyici olmalı) veya intihar girişimi

Depresyon tanısı konulabilmesi için, bu semptomların bireyin hayatında klinik olarak önemli bir sıkıntıya veya toplumsal, mesleki veya diğer önemli alanlarda bozulmaya sebep olması gerekmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

1.4.7. Kuramsal Temellere Göre Depresyon

Bu bölümde depresyonun ele alındığı üç ana yaklaşım olan psikanalitik, davranışçı ve bilişsel yaklaşım açıklanacaktır.

1.4.7.1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik yaklaşımın öncülerinden olan Freud (1917), “Yas ve Melankoli” başlıklı makalesinde ruhsal çökkünlüklerdeki belirtilerin yas tutma sürecindeki belirtilere benzer olduğunu ifade etmiş ve bu iki durumu karşılaştırarak incelemiştir. Freud’a göre yas tutan bir bireyin kaybettiği belli bir sevgi nesnesi bulunmaktadır. Bu sevgi nesnesine olan bağlılık kişiden kişiye değişebilmekle beraber bu nesnenin kaybindan sonraki sürecin zorluğu, şiddeti ve süresi de değişiklik gösterebilmektedir. Yas tutma sürecinde yoğun üzüntü, isteksizlik, durgunluk, uyku bozukluğu ve

yapılan aktivitelerden keyif alamama gibi belirtiler görülmektedir. Zaman ilerledikçe ise bu belirtiler yavaş yavaş azalmakta ve ortadan kalmaktadır. Arada bir yaşanan anıların akla gelmesiyle duygularda yoğunlaşma olsa da kişi normal yaşam sürecini devam ettirebilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2018: 284)

Depresyonda ise kişinin hayatında bir sevgi nesnesi yitimi olma veya olmama durumu değişiklik gösterebilmektedir. Bu sebeple Freud gerçek bir sevgi nesnesi yitimi durumu yoksa bilinçdışı imgesel bir yitimin olması gerektiğini vurgulamaktadır. Başka bir ifadeyle, kişi bağılılık duyduğu biri tarafından terk edilmiş gibi yitim duygusu içinde olabilmektedir. Bu yitim duygusunun ise tamamıyla bilinçdışı etkilerle ortaya çıktığı belirtilmektedir. Ayrıca depresyonda gerçek ya da gerçek dışı yitim duygusu eşliğinde kişinin kendine karşı duyduğu bir öfke duygusu da bulunmaktadır. Kişi kendini kötü biri olarak nitelendirmekte ve artık sevilmediğini düşünmektedir. Bu gibi durumlarda bireyde özsaygı yitimi gerçekleşmektedir. Oysa yaşlı bir kişide bu tür kendini kötü biri olarak nitelendirme ve kimse tarafından sevilmemeye gibi öfke duyguları ve özsaygı yitimi oluşmamaktadır. Depresyon ve yas arasındaki en önemli ayırıcı dinamik durumun bu olduğu ifade edilmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2018: 284)

Özetle, psikanalitik yaklaşımın depresyona olan bakış açısının bireyin kayba karşı verdiği tepkilerden ibaret olduğu düşünülmektedir. Depresyon için ise sevginin yanı sıra kin ve nefret duyguları, başka bir ifadeyle, saldırgan dürtülerin bulunuşu depresyon için zorunlu gözükmektedir. Böylece bu dürtüleri dışı vuramayan ego, katı üst benliğin baskısı ile saldırgan dürtüleri, kişinin kendisine yönelmektedir (Öztürk ve Uluşahin, 2018: 284).

1.4.7.2. Bilişsel Yaklaşım

Beck (1983) depresyonun temelde bir duygudurum bozukluğu olmadığını, bilişsel bir bozukluk olduğunu savunmaktadır. Ona göre duygudurum bozukluğu bilişsel yaklaşıma ikincil gelişmiştir. Bilişsel yaklaşım, bireylerin bilişsel alanları üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bireylerin çarpıtılmış ve işlevsel olmayan düşüncelerinin duygu ve davranışları etkileyerek psikolojik rahatsızlıkların alt yapısını oluşturmaya zemin hazırladığı savunulmaktadır (Beck, 1964; Beck, 1963). Çarpıtılmış ve işlevsel

olmayan düşüncelerin ise değiştirilmesi ve yerine işlevsel olan düşünce ve inançların getirilmesi gerektiği ifade edilmektedir (Beck, 1964; Beck, 2001).

Beck'in (1995) depresyon ile ilgili üzerinde durduğu kavramlar ise şunlardır;

1. Olumsuz Bilişsel (kognitif) üçlü

2. Bilişsel şemalar

3. Bilişsel hatalar

Olumsuz bilişsel üçlüde depresyona neden olan üç düşünce tipi bulunmaktadır. Bunlar kendilerine yönelik olumsuz algı, dış dünyaya ilişkin olumsuz algı ve geleceğe yönelik olumsuz algı şeklindedir (Young ve diğerleri 1993; Williams ve diğerleri, 1997).

Şemaların bireylerin daha önceki yaşantılarının ve öğrenmelerinin bir sonucu olduğu savunulmaktadır. Bu şemaların bireyin hayatındaki görevinin ise karşılaşılan herhangi bir olay karşısında devreye girerek aktif hale geldiği, kendine ve yaşadığı dünyaya ilişkin algılarını, eylemlerini değerlendirerek kullanıldığı ifade edilmektedir (Sungur, 1993).

Bilişsel hatalar ise bireyin karşılaştığı olaylar karşısında birtakım olumsuz ve karamsar düşünceler edinerek mantık hataları kurması olarak ifade edilmektedir. Bu olumsuz ve karamsar düşüncelerin duygu durum bozukluğunun ortaya çıkmasına neden olduğu savunulmaktadır. Bu olumsuz düşüncelerin bilgi işleme sürecinin özellikleri ise şöyledir:

- **Keyfi çıkarsama (arbitrary inference):** Yeterli kanıt olmamasına rağmen sonuç çıkarmak. Örn: Bir öğrencinin uğursuz olduğuna inandığı ceketini giymek zorunda kaldığı için sınavının kötü geçeceğini düşünmesi.
- **Seçici soyutlama (selective abstraction):** Yaşanılan olayı tek bir yönüyle ele almak ve bütünün diğer yönlerini göz ardı etmek. Örn: Karşılaştığı eski bir arkadaşının ona selam vermemesini, artık kendisini sevmemesine bağlaması.
- **Aşırı genelleme (overgeneralization):** Tek bir olaydan genellemeye gitmek. Örn: Kız arkadaşıyla kötü giden bir ilişkisinin bitmesiyle, bütün kızların

bencil ve anlayışsız olduğunu düşünmesi, yani karşı cinse yönelik genel çıkarımlarda bulunulması.

- **Olumluyu azımsama, olumsuz abartma:** Bazı depresif kişiliğe sahip bireylerin olumlu deneyimlerini sürekli olarak olumsuzla çevirme eğilimidir. Böylelikle olayların önemi çarpıtılmaktadır. Örn: Deneme sınavı genellikle iyi geçen bir öğrencinin, tek bir deneme sınavının iyi geçmemesi nedeniyle kendini başarısız olarak algılaması.
- **Kişiselleştirme:** Kendisiyle bağlantılı olmayan ve hiçbir nedene dayanmayan olumsuz olayların sorumluluğunu kendisine yönelik değerlendirme. Örn: Mesleğe yeni başlayacak olan bir doktor adayının zorunlu hizmet yasası çıkmasını kendi kişisel şansızlığı olarak değerlendirmesi.
- **Hep ya da hiç tarzı düşünme:** Bu özellik bütün yaşantıları iki karşıt kategoride toplamak demektir. Tıpkı kişisel özellikleri siyah veya beyaz gibi uç noktalarda görmek gibi. Örn: Yaptığı işlerde mükemmel olamazsa, başarısız olduğunu ve her işi en iyi şekilde yapması gerektiğini düşünmesi (Öztürk ve Uluşahin, 2018).

Özetle, bilişsel yaklaşım kişinin çarpıtılmış ve işlevsel olmayan düşüncelerinin depresyondaki önemine vurgu yapmaktadır. Depresyon belirtilerinin, yaşamın ilk dönemlerinden başlayarak şekillendiğini ve işlevsel olmayan şemaların yaşamda karşılaşılan önemli olaylar tarafından aktive edilmesi sonucunda ortaya çıkan olumsuz otomatik düşünceler aracılığıyla oluştuğu savunulmaktadır (Savaşır ve diğerleri, 2009: 28).

1.4.7.3. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşım kuramının öncülerinden olan Skinner (1953), depresyonu koşullanma davranışı üzerinden açıklamaktadır. Ona göre, birey çevresinden ve sosyal ortamından yeterli destek, ilgi ve olumlu pekiştirici alamazsa depresyona yatkın hale gelmektedir. Çocukluk döneminden itibaren bireyler her zaman acıdan ve mutsuz yaşam olaylarından kaçınma davranışı sergileyerek ona mutluluk veren olayların peşinden gitmektedir. Bu sebeple her birey için ona keyif ve mutluluk veren yaşam olayları büyük öneme sahiptir ve bir birey buna ulaşamadığı zaman depresyon ortaya çıkmaktadır.

Daha sonraki yıllarda başka bir davranışçı olan Seligman “öğrenilmiş çaresizlik” modelini ortaya atarak bu yaklaşıma bir hayvan deneyi ile başlamıştır. Köpeklerle elektrik akımı vererek kaçış ve kaçınma tepkilerine bakan Seligman, köpeklerin öğrenmede yetersiz kaldıklarını gözlemlemiştir. Köpekler kaçabilmeleri önlemediğinde kaçma çabalarını bırakarak teslim olmuşlar ve üzüntülü, çaresiz bir durum içine düşmüşlerdir. Seligman ise bunu insanlardaki depresyona benzetmiştir. Bu görüşe göre, kişi çocukluk yıllarında acılı uyaranlarla karşılaşınca bunlardan kaçmayı, kurtulmayı ve kontrol etmeyi öğrenemediğinde, yaşamının sonraki dönemlerinde olumsuz durumlarla karşılaştığında çaresiz kalarak depresyona maruz kalabilmektedir. Günümüzde ise bu model işlevini yitirmiş yerine depresyonda uyarana karşı kişinin davranışı, algısı ve ne şekilde bunu diğer alanlarda geliştirdiği önem kazanmıştır (Öztürk ve Uluşahin, 2018: 287).

1.5. Toplumsal Aidiyet Kavramı

Aidiyet, kişilerarası ilişkilerin anlam ve öneminin anlaşılması açısından gerekli bir kavram olarak nitelendirilmektedir. Arapça kökenli bir kelime olan bu kavram “ilişkinlik, ilgi” anlamlarını taşımaktadır (TDK, 2022). İlişkilendirmenin yönü bir nesneye veya insana yönelik olabilmekle beraber bir topluluğa veya etnik gruba yönelik de olabilmektedir. Bu kategoriler bir bireyin yaşam boyu verdiği bilinçli tercihler doğrultusunda genişletilebilmektedir. Ayrıca aidiyet, çoğalma, çıkarılma veya bütünleşme süreci olarak da değerlendirilebilmektedir (Alptekin, 2011).

Bireylerin içinde yaşadığı topluma bağlanma ihtiyacı, Weiss’in (1973) yalnızlık kavramında belirttiği gibi aidiyet kavramı için de yeniden ifade edilmektedir. Erken dönemde oluşmaya başlayan bağlanma ihtiyacının, sosyal kimlik ile gelişerek aidiyet ihtiyacına dönüştüğü savunulmaktadır. Aynı zamanda aidiyet ihtiyacı, bireylerin kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlayan bir iletişim ihtiyacı olarak da düşünülmektedir (Baumaister ve Leary, 1995).

Temel bir gereksinim olarak ifade edilen aidiyet, birey, aile ve toplum açısından önemli bir kavram olarak görülmekte ve sosyal bağları güçlendirmede temel bir değişken olarak nitelendirilmektedir (Hill, 2006). Bir bireyin içinde doğduğu sosyal çevrenin, o bireyin benliğinde bir aidiyet duygusu inşa ettiği ve yaşam boyu verilen bilinçli tercihler doğrultusunda da aidiyet duygusunun gelişimini sürdürdüğü öne

sürülmektedir (Alptekin, 2011). Bireylerin kültürel değerleri ile hissettikleri duyguları doğrultusunda birbirlerine ihtiyaç duydukları ve bu ihtiyacın birlikte yaşamının tetikleyicisi olduğu savunulmaktadır. Diğer bir ifadeyle, bir bireyin topluma ait olma ihtiyacının, topluluk duygusundan kaynaklandığı öne sürülmektedir (Aksan ve Alptekin, 2009).

Topluluk duygusunun ilk olarak, birey ile toplum arasında oluşan aidiyet ile güven ilişkilerinin gözlemlenmesi açısından toplum psikolojisi literatüründe savunulmaya başlandığı ifade edilmektedir (Alptekin, 2011). Sonraki yıllarda Sarason'a (1974) ait olan "The Psychological Sense of Community: Prospects for a Community Psychology" isimli kitap ile bu kavramın anlamını ilk kez daha da genişleterek konuya ilişkin yapılan araştırmalara öncülük ettiği öne sürülmektedir.

Topluluk duygusunu teorik bir çerçevede analiz eden McMillan ve Chavis (1986) ise bu duygunun dört farklı bileşenden oluştuğunu belirtmektedirler. Üyelik olarak adlandırılan ilk bileşen, aidiyet duygusu olarak tanımlanmaktadır. İkinci bileşen olan etki, bireyin ait olduğu topluluk için bir farklılık oluşturması ve o grubun bir üyesi olarak kendini önemli hissetmesi olarak ifade edilmektedir. Üçüncü bileşen bütünleşme ve gereksinimlerin yerine getirilmesidir. Bu bileşen grup içerisinde imkanların paylaşılması yoluyla topluluk duygusunun yaşanması olarak ifade edilmektedir. Son bileşen olarak adlandırılan duygusal bağın paylaşımı ise grup üyelerinin birbirleriyle benzer geçmişleri ve deneyimleri paylaştıklarına dair olan inançları olarak tanımlanmaktadır.

McMillan 1986 senesinde yayınladığı çalışmasında geçen topluluk duygusu teorisini daha sonraki yıllarda geliştirmek amacıyla 1996 yılında "Sense of Community" adlı çalışmasını yayınlamaktadır. Bu çalışmasında McMillan, birey ve toplum arasında kurulan ilişkide, kabul görmenin önemine ve aitlik inancına dikkat çekmektedir. Birey ve toplum arasında oluşturulacak olan aitlik inancının karşılıklı sorumluluk gerektirdiğini ifade eden McMillan, bireyin topluma aidiyet kurma sorumluluğu olduğu kadar toplumun da o bireyi üyesi olarak kabul etme sorumluluğu olduğunu savunmaktadır. Bu bağlamda önemli olanın, toplumun belirlediği sınırları ve kuralları bireyin topluma güven duyarak yerine getirmesi ve toplumunda birey için bu güveni sağlamaya yönelik hareket etmesinin beklenildiği ifade edilmektedir.

Toplumsal aidiyetin var olmasında, birey ile toplum arasında kurulan bu beklentiler iki taraflı bir sözleşme varlığını işaret etmektedir (Alptekin, 2011).

Aidiyet, sosyal bağlılığın bir göstergesi olarak görülmekte ve yalnızlığa karşı bireylerin ruhsal sağlığını koruduğu düşünülmektedir (Mellor ve diğerleri, 2008). Birey içinde yaşadığı topluma ait hissettiğinde mutluluk ve memnuniyet gibi olumlu duygular yaşarken, yaşadığı toplum tarafından dışlanması durumunda yalnızlık ve depresyon gibi olumsuz duygulara maruz kalabilmektedir (Baumeister ve Leary 1995: 508).

Sosyal ve duygusal yalnızlık bağlamında değerlendirildiğinde, bireylerin kendilerini yaşadıkları topluma ait hissedebilmeleri ve yalnızlık yaşantılarının önüne geçebilmeleri için başkalarıyla ilişki kurma ve etkileşimde bulunma gereksinimleri olduğu düşünülmektedir. Ancak günümüzde yaşanan kişilerarası çatışmaların, toplum ile birey arasında kurulacak olan aidiyet duygusunu zedelediği savunulmaktadır. Dolayısıyla sosyal ilişkilerde yaşanan bu olumsuzlukların bireylerin yaşamlarını olumsuz etkileyen yalnızlığa ve beraberinde birden çok zihinsel ve fiziksel sağlık sorununa neden olma durumu söz konusudur.

Aidiyet ile yalnızlık konusunda yapılan çalışmalara bakıldığında Duru (2015), Malone, Pillow ve Osman (2012) tarafından oluşturulan Genel Aidiyet Ölçeği'nin psikometrik özelliklerini araştırmak istemiştir. Araştırmaya Pamukkale Üniversitesi'nde eğitim gören ve farklı bölümlerde okuyan 442 öğrenci katılmıştır. Çalışmada incelenen değişkenlerin sonuçlarına bakıldığında, bireylerde tespit edilen yüksek aidiyet düzeyi; düşük yalnızlık, düşük olumsuz duygulanım, yüksek benlik saygısı, yüksek yaşam doyumu, yüksek sosyal bağlılık ve yüksek olumlu duygulanım ile ilişkili bulunmuştur.

Aidiyet ile depresyon ilişkisini araştıran çalışmalara bakıldığında ise Choearom ve diğerleri (2005) algılanan stres ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkide aidiyet duygusu, sosyal destek ve eş desteğinin rolünü incelemek istemişlerdir. Çalışmaya depresyon öyküsü olan ve olmayan toplamda 90 erkek ve kadın katılımcı katılmıştır. Çalışmada incelenen değişkenlerin sonuçlarına göre düşük aidiyet duygusunun, depresyonun şiddeti üzerinde önemli derecede doğrudan etkileri olduğu bulunmuştur.

Özetle aidiyet duygusu ile ilgili literatür değerlendirildiğinde, aidiyet duygusunun toplumdaki her bir birey için temel gereksinimlerden biri olduğu görülmektedir. Dolayısıyla aidiyet duygusunun toplum tarafından yeterli karşılanabilmesi, bireylerin kendilerini yaşadıkları topluma ait hissedebilmeleri ve yalnızlık yaşantısı ile toplumda sık rastlanan depresyon rahatsızlığının önüne geçilebilmesi açısından önem teşkil etmektedir.

1.6. Kurumsal Temellere Göre Toplumsal Aidiyet

Bu bölümde toplumsal aidiyet, bireysel psikoloji yaklaşımı, insancıl yaklaşım ve gerçeklik terapisi yaklaşımı açısından ele alınacaktır.

1.6.1. Bireysel Psikoloji Yaklaşımı

Bireysel psikoloji yaklaşımının öncüsü olan Adler, her bireyin aidiyet duygusunun hayatta kalabilmeyi sağladığını savunmaktadır (Murdock, 2013). Bu yaklaşıma göre her birey çocukluk döneminden itibaren içinde bulunduğu aileye ve topluma ait hissetme ihtiyacı içindedir (Adler, 2009). Adler, toplumun ve temelde bireylerin psikolojik sağlığını korumada aidiyetin önemli bir rolü olduğunu savunmaktadır (Shifron, 2010).

Aidiyet, bireyler için temel gereksinimlerden biri olarak görülmektedir. Ayrıca aidiyetin, fiziksel sağlık ile hastalıkların önemli bir belirleyicisi olduğu düşünülmektedir (Hill 2006: 213). Bu sebeple aidiyet duygusunun yeterli karşılanabilmesi bireylerin ruh sağlığını korumada önem teşkil etmektedir.

1.6.2. İnsancıl Yaklaşım

Aidiyet ihtiyacını temel bir ihtiyaç olarak ortaya koyan Abraham Maslow, bireylerin yaşam boyunca güvenlik, ait olma, saygı ve kendini gerçekleştirme gereksinimleri bulunduğunu öne sürmektedir. Maslow'un beş basamaktan oluşan ihtiyaçlar hiyerarşisinde aidiyet ihtiyacı üçüncü sırada yer almaktadır. Ona göre üst düzeyde bulunan güdüler ortaya çıkmadan önce daha temel gereksinimlerin karşılanması gerekmektedir. Hiyerarşinin en alt basamağında ise fizyolojik ihtiyaçlar yer almaktadır. Fizyolojik ihtiyaçlar karşılandıktan sonra güvenlik ihtiyacı doyurulmaktadır. Buna bağlı olarak ait olma ihtiyacı doyurularak sırayla saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı sağlanmaktadır. Hiyerarşinin alt düzeyindeki temel

İhtiyaçlar karşılandıkça, birey, bir aileye, bir gruba veya topluma ait hissetmek istemektedir. Ait olma ihtiyacı karşılanmadığı sürece ise diğer üst basamaklardaki ihtiyaçlar sağlanamamaktadır. Bu sebeple bireylerin içinde yaşadıkları topluma ait olma ihtiyacının karşılanması önem arz etmektedir (Maslow, 1943). Ayrıca aile ve toplum tarafından ait olma ihtiyacı karşılanan bireylerin, depresyon ve yalnızlık gibi toplumda sık rastlanılan hastalıkları ve duyguları daha az deneyimledikleri düşünülmektedir.



Şekil 1: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi (Maslow,1954)

1.6.3. Gerçeklik Terapisi Yaklaşımı

William Glasser, bireylerin sevme ve sevilme olmak üzere temelde iki ihtiyacı olduğunu savunmaktadır. Ona göre, sevme ve sevilme ihtiyacı, bireyin kuracağı sağlıklı ilişkiler ile saygı koşullarında gerçekleşmektedir (Akpınar ve Öz, 2013). Bu koşullar gerçekleşmediğinde, yalnızlık ve başarısızlık duygusunun ön plana çıkacağı

savunulmaktadır (Altıntaş ve Gültekin, 2003). Aile ve arkadaşlarla kurulan ilişki de ise sevgi ile ait olma ihtiyacının önemine vurgu yapılmaktadır (Glasser,1998).

Bu yaklaşıma göre ait olma ihtiyacının üç çeşidi bulunmaktadır. Bunlar;

- Bir topluluğa ya da gruba ait hissetme,
- Bir aileye ait hissetme,
- Herhangi bir iş veya meslek üyesi olma.

Bireyler bu ihtiyaçlarını giderebilmek adına, farklı etkinlik gruplarına veya sosyal gruplara katılmaktadır (Wubbolding ve Brickell, 1998). Ayrıca Glasser, sevme ve ait hissetme ihtiyacının gerekliliğini savunmakta ve diğer ihtiyaçların giderilebilmesi için insanların birbirine ihtiyaç duyduğuna inanmaktadır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma, depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlıkları ile toplumsal aidiyetleri arasındaki ilişkinin ne derecede anlamlı olduğunu demografik değişkenleri de göz önünde bulundurarak ölçebilmek amacıyla ilişkisel tarama modeli üzerine yapılandırılmıştır.

İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ortak değişimin varlığını veya derecesini ölçmeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2012: 81)

2.2. Örneklem

Araştırmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 18-55 yaş arası gönüllü 235 yetişkin kadın ve 181 yetişkin erkek olmak üzere toplamda 426 kişi oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama sürecinde, Kişisel Bilgi Formu, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Genel Aidiyet Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklere yönelik bilgiler aşağıda verilmiştir.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, literatür bilgileri göz önünde bulundurularak araştırmacı tarafından, amacına uygun olarak hazırlanmıştır. 18-55 yaş arası katılımcıların doldurduğu formda katılımcılardan yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, meslek, aile yapısı, kardeş sayısı ile yakın arkadaşına sahip olup olmadıkları gibi sorulara cevap vermeleri istenmiştir. Aynı zamanda katılımcılardan fiziksel ve psikolojik sağlık durumlarını değerlendirmeleri ve zararlı alışkanlıklara sahip olup olmadıkları gibi bilgilere de yanıt vermeleri istenmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların bu değişkenlere ilişkin dağılımlarına araştırmanın bulgular bölümünde yer verilmiştir.

2.3.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

Ölçek 2004 yılında DiTommaso, Brannen ve Best tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlaması Çeçen (2007) tarafından yapılmıştır. Likert tipte hazırlanan ölçek, kendini değerlendirme türünde bir ölçektir. 15 maddeden oluşan ölçeğin puanlamasında, “bana tamamıyla uygun değil” seçeneğine (1) puan verilirken “bana tamamıyla uygun” seçeneğine (7) puan verilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük puan 15’dir. Ölçek, aile ile ilişkiler, romantik ilişkiler ve sosyal ilişkiler olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin sosyal yalnızlık boyutunu, sosyal ilişkiler kapsamında 2, 5, 7, 9 ve 13. maddeler; duygusal yalnızlık boyutunu romantik ilişkiler kapsamında 3, 6, 10, 14, ve 15. maddeler, aile ile ilişkileri ise 1, 4, 8, 11 ve 12. maddeler ölçmektedir. Ayrıca ölçekte 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12 ve 14. maddeler ters maddelerdir

Geçerlik ve güvenilirlik çalışması neticesinde elde ettiği üçlü faktör yapısının toplam varyansı %55.13 oranında karşıladığını bildirilmektedir. Bununla birlikte, romantik ilişkiler (birinci alt boyut) için %27.41, aile ilişkileri (ikinci alt boyut) %17.38 ve sosyal ilişkiler (üçüncü alt boyut) için %10.34 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğe ilişkin yapılan güvenilirlik analizi neticesinde duygusal yalnızlıkla ilgili olarak romantik yalnızlık alt boyutu için iç tutarlık katsayısı 0.83, aile alt boyutu için 0.76 ve sosyal yalnızlık için ise 0.74 olduğu bildirilmiştir (Çeçen, 2007).

- Sosyal Yalnızlık: 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12
- Duygusal Yalnızlık: 3, 6, 10, 14, 15

2.3.3. Genel Aidiyet Ölçeği

Malone ve arkadaşları (2012) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Duru (2015) tarafından yapılmıştır. 12 maddeden oluşan ölçek 7’li likert tipte hazırlanmış olup “kesinlikle katılmıyorum (1)” ve “tamamen katılıyorum (7)” arasında değişen puanlamaya sahiptir. Ölçek, aidiyeti (Kabul edilme/İçerilme-Reddedilme/Dışlanma) iki boyutta değerlendirmektedir. Reddedilme/Dışlanma alt ölçeği puanları ters çevrilerek hem genel aidiyet duygusunu ölçmekte, hem de puanlar ters çevrilmeksizin kabul edilme ve reddedilme alt boyutları için ayrı ayrı da kullanılabilir. Ölçekten alınan yüksek puan ulaşılmış aidiyet duygusunun

göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ABD'nin güneybatısındaki bir üniversitede yapılmıştır. Çalışma üç farklı çalışma grubu oluşturularak, yaşları 19-20 arasında değişen, 1169 birinci sınıf öğrencileri üzerinden yapılmıştır. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin iki boyutlu yapısını desteklemektedir. Açıklayıcı faktör analizi sonuçları iki faktörün varyansın %68,3'ünü açıkladığını göstermektedir. Maddelerin faktör yükleri .58 ile .94 arasında değişmektedir. İki boyut arasındaki korelasyon katsayısı -.67'dir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .94 olarak bildirilmiştir (Malone ve ark., 2012).

2.3.4. Beck Depresyon Ölçeği

Ölçek, 1961 yılında Beck tarafından geliştirilmiştir. 21 sorudan oluşan ölçekteki maddeler hafif formdan şiddetli forma göre sıralanmakta olup 0-3 arasında puanlanmaktadır. Puanların toplanmasıyla depresyon düzeyi elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Puanın yüksekliği depresyonun şiddetine işaret etmektedir. Ölçekten alınan 0-9 arası puan "minimal depresyon", 10-16 puan "hafif depresyon", 17-29 puan "orta depresyon" ve "30-63 puan "şiddetli depresyon" olarak ifade edilmektedir.

Ölçeğin 1961 ve 1978 tarihlerine ait iki versiyonu bulunmaktadır. İki versiyon da Türkçe'ye çevrilerek geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu araştırmada kullanılan 1978 formunun Cronbach alfa katsayısı .80, iki yarım test güvenilirlik katsayısı .74, test tekrar test güvenirligi sırasıyla .73 ve .65 olarak bulunmuştur (Hisli, 1989).

2.4. Veri Toplama İşlemi

Araştırmanın veri toplama araçları "Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği", "Aidiyet Ölçeği", "Beck Depresyon Ölçeği" ve katılımcıların sosyo-demografik bilgilerinin edinilmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu" çevrimiçi anket yoluyla katılımcılara uygulanmıştır. Çevrimiçi anket yoluyla ulaşılan katılımcılara araştırmanın amacı, cevapların gizli tutulacağı bilgisi, yanıtların katılımcıların gerçek duygu ile düşüncelerini yansıtmalarının araştırmanın geçerlilik ve güvenirligi açısından oldukça önemli olduğu bilgisi yazılı olarak anketin başlangıcında iletilmiştir. Çevrimiçi anket sonucunda toplam 729 kişiye ulaşılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlıkları ile toplumsal aidiyet puanları çeşitli sosyo-demografik özellikler bakımından karşılaştırılmış ve depresyon, sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada toplam 729 kişiye ulaşılmış ve depresyon belirtileri gösteren 416 katılımcının verileri analize dâhil edilmiştir. Sosyo-demografik özellikler bakımından sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet puanlarının farklılaşma düzeyleri istatistiksel analiz yöntemleriyle incelenmiştir. Analizlerde, grupların karşılaştırılmasında, dağılımın homojenliği gözetilerek (bir grup içerisinde $n \geq 30$ olmak koşuluyla) parametrik ölçüm yöntemleri uygulanmıştır. İekli bağımsız gruplarla ‘‘Bağımsız gruplar t testi’’; ikiden fazla gruplarla ‘‘Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)’’ uygulanmıştır. Araştırmada, depresyon, sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. İlişkili olduğu saptanan değişkenler arasında sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyetin yordayıcılığını incelemek amacıyla, depresyon puanları bağımlı değişken olarak alınmak üzere hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Aynı zamanda depresyon belirtileri gösteren katılımcıların sosyal ve duygusal yalnızlığının toplumsal aidiyet duygusu tarafından yordanmasına yönelik çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0.05 ve 0.01 düzeyinde alınmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Katılımcıların Özelliklerine İlişkin Frekans Dağılımı

Katılımcıların sosyo-demografik değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1
Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler		Ortalama±SS	
Yaş		30,13±8,56	
		N	%
Cinsiyet	Kadın	235	56,5
	Erkek	181	43,5
Medeni Hal	Bekar	260	62,5
	Evli	142	34,1
	Boşanmış	14	3,4
Eğitim Düzeyi	İlkokul ve Ortaokul	11	2,6
	Lise	52	12,5
	Lisans ve Ön lisans	302	72,6
	Lisansüstü	51	12,3
Yaşadığı Kişi	Aile	259	62,3
	Arkadaş	35	8,4
	Eş ya da Partner	67	16,1
	Yalnız	55	13,2
Aile Türü	Çekirdek Aile	336	80,8
	Geniş Aile	62	14,9
	Parçalanmış Aile	18	4,3
Kardeş Sayısı	Tek Çocuk	30	7,2
	İki Çocuk	161	38,7
	Üç Çocuk ve Üstü	225	54,1
Yakın Arkadaş	Var	386	92,8
	Yok	30	7,2
Sigara Kullanımı	Evet	156	37,5
	Hayır	260	62,5
Alkol Kullanımı	Evet	167	40,1
	Hayır	249	59,9
Kronik Hastalık	Evet	63	15,1
	Hayır	353	84,9
Ruhsal Bozukluk	Evet	55	13,2
	Hayır	361	86,8
Ailede Ruhsal Bozukluk Öyküsü	Evet	47	11,3
	Hayır	369	88,7
Kendine Zarar Verme	Evet	95	22,8
	Hayır	321	77,2

Tablo 1’de demografik değişkenlerin dağılımı incelendiğinde; katılımcıların yaşı ortalaması $30,13 \pm 8,56$ ’dır. Tüm katılımcılar arasında kadınların oranı %56,5 ve erkeklerin oranı %43,5’dir. Medeni durum değişkenine göre, bekar katılımcılar %62,5; evliler %34,1; boşanmış katılımcılar %3,4 oranındadır. Eğitim düzeyi değişkenine göre ilköğretim-ortaöğretim mezunu olanlar %2,6; lise mezunu olanlar %12,5; lisans-ön lisans mezunu olanlar %72,6 ve lisansüstü mezunu olanlar %12,3 oranındadır. Katılımcıların %62,3’ü ailesiyle; %8,4’ü arkadaşıyla; %16,1’i eş ya da partneriyle; %13,2’si ise yalnız yaşamaktadır. Çekirdek ailede büyüyenler %80,8; geniş ailede büyüyenler %14,9 ve parçalanmış ailede büyüyenler %4,3 oranındadır. Tek çocuk olanlar %7,2; iki kardeş olanlar %38,7 ve üç kardeş ve fazlası olanlar %54,1 oranındadır. Yakın arkadaşı olduğunu belirten katılımcılar %92,8 oranındadır Sigara kullanan %37,5 ve alkol kullanan %40,1 oranında katılımcı bulunmaktadır. Kronik hastalığı olanlar %15,1 oranındadır. Ruhsal bir bozukluğu olanlar %13,2 oranındadır. Ailede ruhsal bozukluk olduğunu belirten katılımcıların oranı %11,3’tür. Daha önce kendine zarar verme davranışı olduğunu belirten katılımcıların oranı %22,8’dir.

3.2. Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri

Araştırma değişkenlerinin minimum ve maksimum puanları ile basıklık ve çarpıklık değerlerine yönelik bilgiler Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2
Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri

	Değişkenler	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği	Sosyal Yalnızlık	18,04	4,93	,534	-,406
	Duygusal Yalnızlık (Aile)	18,43	4,28	,217	-,157
	Duygusal Yalnızlık (Romantik İlişkiler)	20,44	8,76	-,054	-1,059
Genel Aidiyet Ölçeği	Dışlanma	18,81	8,46	,399	-,535
	Kabul Edilme	31,83	6,70	-,729	,174
	Depresyon	19,58	8,14	1,017	,603

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini kontrol etmek amacıyla, ortalama değerlerin oluşturduğu dağılımın çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Bulgulara göre, Tabachnick ve Fidell (2011) tarafından normal dağılımın olduğunu gösteren -1.5 ile +1.5 değerlerinin bu çalışmadaki ortalama değerlerde bu aralıkta olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, çalışmada uygulanan analizler parametrik testler olarak belirlenmiştir.

3.3. Araştırma Değişkenleri ile Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Dair Bulgular

Depresyon belirtileri gösteren katılımcıların cinsiyet, yaşadığı kişi, aile tipi, ruhsal bozukluk öyküsü ve kendine zarar verme öyküsü bakımından sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet alt boyutlarının karşılaştırılmasına yönelik yapılan bağımsız t-testi analizleri sırasıyla aşağıda yer almaktadır.

Tablo 3

Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Cinsiyeti Bakımından Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile Toplumsal Aidiyet Alt Boyutlarının Karşılaştırılmasına Yönelik T-Test Bulguları

	Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Ölçeği	Sosyal Yalnızlık	Erkek	181	18.61	5.06	2.07	.04*
		Kadın	235	17.60	4.79		
	Duygusal Yalnızlık (Aile)	Erkek	181	18.25	4.40	-.72	.46
		Kadın	235	18.56	4.18		
	Duygusal Yalnızlık (Romantik İlişkiler)	Erkek	181	21.18	8.96	1.50	.13
		Kadın	235	19.87	8.58		
Genel Aidiyet Ölçeği	Dışlanma	Erkek	181	20.09	9.09	2.74	.01*
		Kadın	235	17.83	7.75		
	Kabul Edilme	Erkek	181	31.62	7.14	-.54	.58
		Kadın	235	31.99	6.36		

Tablo 3'te, depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin cinsiyet bakımından, sosyal ve duygusal yalnızlık ile aidiyet puanlarının karşılaştırılması için bağımsız örneklem t-

testi yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre SDYÖ sosyal yalnızlık boyutu ($t(414)=2.07$; $p<.05$) ve genel aidiyet dışlanma alt boyutu ($t(414)=2.74$; $p<.05$) erkek katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4

Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Kiminle Yaşadığı Bakımından Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile Toplumsal Aidiyet Alt Boyutlarının Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Bulguları

Değişkenler	Kiminle yaşıyor	N	\bar{X}	Ss	F	Sd	p	Post hoc	
Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği	Sosyal Yalnızlık	Aile	259	17.71	4.897	1.13	3/412	.33	-
		Arkadaş	35	18.23	5.719				
		Eş ya da partner	67	18.79	4.734				
		Yalnız	55	18.56	4.787				
	Duygusal Yalnızlık (Aile)	Aile	259	18.38	4.030	.69	3/412	.55	-
		Arkadaş	35	17.63	4.473				
		Eş ya da partner	67	18.87	4.188				
	Duygusal Yalnızlık (Romantik İlişkiler)	Aile ⁽¹⁾	259	20.59	8.597	5.42	3/412	.00*	2-3
		Arkadaş ⁽²⁾	35	23.03	9.648				
		Eş ya da partner ⁽³⁾	67	17.01	7.335				
		Yalnız ⁽⁴⁾	55	22.27	9.503				
	Genel Aidiyet Ölçeği	Dışlanma	Aile	259	18.56	8.150	.60	3/412	.61
Arkadaş			35	20.00	8.818				
Eş ya da partner			67	18.37	8.915				
Yalnız			55	19.76	8.936				
Kabul Edilme		Aile ⁽¹⁾	259	32.55	6.539	4.80	3/412	.00*	1-2
		Arkadaş ⁽²⁾	35	28.34	7.746				
		Eş ya da partner ⁽³⁾	67	31.81	6.243				
		Yalnız ⁽⁴⁾	55	30.69	6.644				

Tablo 4'te depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin kiminle yaşıyor olduğu değişkeni bakımından sosyal ve duygusal yalnızlık ile aidiyet puanlarının karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma

bulgularına göre; SDYÖ duygusal yalnızlık romantik ilişki alt boyutu (F(3/412)=5.42; p<.01) anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Ayrıca, genel aidiyet kabul edilme alt boyutu (F(2/413)=4.80; p<.01) anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Farkın kaynağının saptanması için Post Hoc (takip) testi olarak Scheffe uygulanmıştır. Sonuçlara göre SDYÖ duygusal yalnızlık romantik ilişki alt boyutu arkadaşıyla yaşayan katılımcılarda en yüksek; eş ya da partneriyle yaşayanda en düşüktür. Ayrıca, kabul edilme alt boyutu ailesiyle yaşadığını belirten katılımcılarda en yüksek ve arkadaşıyla yaşayan katılımcılarda en düşüktür.

Tablo 5

Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Aile Tipi Bakımından Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile Toplumsal Aidiyet Alt Boyutlarının Karşılaştırılmasına Yönelik ANOVA Bulguları

	Değişkenler	Aile tipi	N	\bar{X}	Ss	F	Sd	P	Post hoc
Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği	Sosyal Yalnızlık	Çekirdek aile ⁽¹⁾	336	17.80	4.797				
		Geniş aile ⁽²⁾	62	18.50	5.143	3.71	2/413	.02*	3-1
		Parçalanmış aile ⁽³⁾	18	20.89	5.930				
	Duygusal Yalnızlık (Aile)	Çekirdek aile ⁽¹⁾	336	18.44	4.227				
		Geniş aile ⁽²⁾	62	17.58	4.310	4.83	2/413	.01**	3-2
		Parçalanmış aile ⁽³⁾	18	21.11	4.296				
	Duygusal Yalnızlık (Romantik İlişkiler)	Çekirdek aile	336	19.96	8.786				
		Geniş aile	62	22.48	8.465	2.59	2/413	.07	-
		Parçalanmış aile	18	22.28	8.560				
Genel Aidiyet Ölçeği	Dışlanma	Çekirdek aile	336	18.69	8.406				
		Geniş aile	62	19.26	8.710	.20	2/413	.81	-
		Parçalanmış aile	18	19.61	8.168				
	Kabul Edilme	Çekirdek aile	336	31.98	6.531				
		Geniş aile	62	31.31	7.485	.44	2/413	.64	-
		Parçalanmış aile	18	30.89	7.324				

Tablo 5’te depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin aile tipi değişkeni bakımından sosyal ve duygusal yalnızlık ile aidiyet puanlarının karşılaştırılması için tek yönlü

varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre SDYÖ sosyal yalnızlık alt boyutu ($F(2/413)=3.71$; $p<.05$) ve SDYÖ duygusal yalnızlık aile alt boyutu ($F(2/413)=4.83$; $p<.01$) anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Yapılan Post Hoc (takip) testi olarak Scheffe sonuçlarına göre SDYÖ sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık aile alt boyutu parçalanmış ailede büyüdüğünü belirten katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 6

Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Ruhsal Bozukluk Öyküsü Bakımından Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile Toplumsal Aidiyet Alt Boyutlarının Karşılaştırılmasına Yönelik T-Test Bulguları

	Değişkenler	Ruhsal hastalık	N	\bar{X}	Ss	T	p
Ölçeği	Sosyal Yalnızlık	Evet	55	17.96	4.380	-.12	.90
		Hayır	361	18.05	5.017		
	Duygusal Yalnızlık (Aile)	Evet	55	20.07	4.678	3.09	.002*
		Hayır	361	18.18	4.168		
	Duygusal Yalnızlık (Romantik İlişkiler)	Evet	55	21.65	7.959	1.10	.27
		Hayır	361	20.25	8.875		
Genel Aidiyet Ölçeği	Dışlanma	Evet	55	20.29	8.266	1.39	.16
		Hayır	361	18.59	8.439		
	Kabul Edilme	Evet	55	30.38	6.876	-1.72	.08
		Hayır	361	32.05	6.661		

Tablo 6'da, depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin ruhsal bozukluğa sahip olma durumuna göre depresyon, sosyal ve duygusal yalnızlık ile aidiyet puanlarının karşılaştırılması için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre duygusal yalnızlık aile alt boyutu ($t(414)=3.09$; $p<.01$) ruhsal bir bozukluğu olan katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 7**Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Kendine Zarar Verme Öyküsü Bakımından Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile Toplumsal Aidiyet Alt Boyutlarının Karşılaştırılmasına Yönelik T-Test Bulguları**

	Değişkenler	Kendine Zarar Verme	N	\bar{X}	Ss	t	p
Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği	Sosyal Yalnızlık	Evet	95	18.18	5.017	.31	.752
		Hayır	321	18.00	4.915		
	Duygusal Yalnızlık (Aile)	Evet	95	20.07	4.342	4.35	<.01*
		Hayır	321	17.94	4.146		
	Duygusal Yalnızlık (Romantik İlişkiler)	Evet	95	21.53	9.611	1.37	.16
		Hayır	321	20.12	8.486		
Genel Aidiyet Ölçeği	Dışlanma	Evet	95	21.54	8.207	3.64	<.01**
		Hayır	321	18.01	8.333		
	Kabul Edilme	Evet	95	29.63	6.686	-3.69	<.01*
		Hayır	321	32.48	6.581		

Tablo 7’de, depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin kendine zarar verme durumuna göre sosyal ve duygusal yalnızlık ile aidiyet puanlarının karşılaştırılması için bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre, SDYÖ duygusal yalnızlık aile alt boyutu ($t(414)=4.35$; $p<.01$) kendine zarar verme öyküsü olan katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, genel aidiyet dışlanma alt boyutu ($t(414)=3.64$; $p<.01$) kendine zarar verenlerde ve kabul edilme alt boyutu ($t(414)=-3.69$; $p<.01$) daha önce kendine zarar verme davranışı olmayan katılımcılarda anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

3.4. Korelasyon ve Regresyon Bulguları

Depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin depresyon, toplumsal aidiyet ile sosyal ve duygusal yalnızlık puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. Beck Depresyon Ölçeği’nin yalnızlık ve aidiyet

puanlarıyla anlamlı ilişkili saptanmasının sonrasında yalnızlık ve aidiyet puanlarının depresyon puanlarını yordayıcılığını incelemek amacıyla iki modelden oluşan hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0.01 ve 0.05 düzeyinde alınmıştır.

Tablo 8

Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcılarda Depresyon, Toplumsal Aidiyet ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Puanlarının İlişkisinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyonu Bulguları

Değişkenler (n=416)	1	2	3	4	5	6
1. Depresyon	1					
2. Dışlanma	.50**	1				
3. Kabul Edilme	-.38**	-.58**	1			
4. Sosyal Yalnızlık	.29**	.49**	-.47**	1		
5. Duygusal Yalnızlık (Aile)	.36**	.42**	-.35**	.27**	1	
6. Duygusal Yalnızlık (Romantik İlişkiler)	.13**	.20**	-.25**	.20**	.22**	1

** $p < .01$ * $p < .05$

Tablo 8’de yer alan korelasyon bulgularına göre, depresyon belirtileri olduğu saptanan katılımcıların depresyon ile genel aidiyet dışlanma alt boyutu ($r=.50$; $p<.01$), SDYÖ sosyal yalnızlık alt boyutu ($r=.29$; $p<.01$), SDYÖ duygusal yalnızlık aile alt boyutu ($r=.36$; $p<.01$) ve SDYÖ duygusal yalnızlık romantik ilişkiler alt boyutu ($r=.20$; $p<.01$) pozitif yönlü; Genel aidiyet kabul edilme alt boyutu ($r=-.38$; $p<.01$) negatif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Genel aidiyet dışlanma alt boyutu ile SDYÖ sosyal yalnızlık alt boyutu ($r=.49$; $p>.01$), SDYÖ duygusal yalnızlık aile alt boyutu ($r=.42$; $p<.01$) ve SDYÖ duygusal yalnızlık romantik ilişkiler alt boyutu ($r=.20$; $p<.01$) pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilidir. Genel aidiyet kabul edilme alt boyutu ile SDYÖ sosyal yalnızlık alt boyutu ($r=-.47$; $p>.01$), SDYÖ duygusal yalnızlık aile alt boyutu ($r=-.35$; $p<.01$) ve SDYÖ duygusal yalnızlık romantik ilişkiler alt boyutu ($r=-.25$; $p<.01$) negatif yönlü ve anlamlı ilişkili bulunmuştur.

İlişkili saptanan değişkenler arasındaki, depresyon puanlarının yalnızlık ve aidiyet tarafından yordanmasına ilişkin yapılan hiyerarşik regresyon analizi bulguları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9

Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Depresyon Puanlarının Toplumsal Aidiyet ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Puanları Tarafından Yordanmasına Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları

	Model	B	SH	β	T	p	R ²	F
	(Sabit)	17.37	2.67		6.48	.000		
1	Dışlanma	.40	.05	.41	8.06	<.01***	.26	72.65**
	Kabul Edilme	-.16	.06	-.13	-2.69	.01**		
	(Sabit)	11.14	3.60		3.09	.002		
2	Dışlanma	.34	.05	.35	6.41	<.01***	.28	32.39**
	Kabul Edilme	-.13	.06	-.11	-2.04	.04*		
	Sosyal Yalnızlık	.02	.08	.01	.27	.78		
	Duygusal Yalnızlık (Aile)	.32	.09	.16	3.57	<.01***		
	Duygusal Yalnızlık (Romantik İlişkiler)	-.01	.04	-.01	-.15	.87		

Bağımlı değişken: Beck Depresyon Ölçeği Toplam

** $p < .01$ * $p < .05$

Tablo 9’da yer alan hiyerarşik regresyon analizi bulgularına göre, birinci modele eklenen aidiyet alt boyutlarının depresyon üzerindeki yordayıcılığı anlamlıdır (F(2,413)=72.65; $p < .01$). Sonuçlara göre, dışlanma alt boyutu ($\beta = .41$; $p < .01$) pozitif yönlü; kabul edilme alt boyutu ($\beta = -.16$; $p < .01$) negatif yönlü olarak depresyon puanlarını yordamaktadır. Sonuçlara göre, depresyon belirtileri gösteren katılımcıların yükselen dışlanma ve düşen kabul edilme puanları, yükselen depresyon puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Birinci modelin yordayıcılık oranı %26 olarak bulunmuştur ($R^2 = .26$). İkinci modele eklenen sosyal ve duygusal yalnızlık alt boyutlarının depresyon puanlarını yordayıcılığı anlamlı bulunmuştur (F(4, 411)=32.39; $p < .01$). İkinci modelde yer alan, dışlanma alt boyutu ($\beta = .35$; $p < .01$) ile sosyal ve duygusal yalnızlık ($\beta = .16$; $p < .01$) pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Sonuçlara göre, dışlanma ile sosyal ve duygusal yalnızlık alt boyutu

puanlarının yükselişi depresyon belirtileri gösteren katılımcıların depresyon puanlarının yükselişini anlamlı düzeyde yordamaktadır. İkinci modelin açıklayıcılık oranı %28 olarak bulunmuştur ($R^2=.28$).

Tablo 10

Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Sosyal Yalnızlık Puanlarının Toplumsal Aidiyet Duygusu Tarafından Yordanmasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sosyal Yalnızlık	Sabit	20,839	1,582		13,172	,000
	Dışlanma	,196	,030	,336	6,649	,000
	Kabul Edilme	-,204	,037	-,277	-5,497	,000
$R = .545$ $R^2 = .297$ $R^2_{adj} = .293$, $F(2,413) = 87,121$, $p < .05$						

Toplumsal aidiyet puanlarıyla oluşturulan modelde; sosyal yalnızlık puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F(2,413) = 87,121$, $p < .05$). Sosyal yalnızlık puanlarındaki varyansın yaklaşık %29'u açıklanmaktadır ($R^2 = .297$). Regresyon katsayılarına bakıldığında dışlanma ($\beta = ,336$, $p < .05$) pozitif yönde; kabul edilme ($\beta = -,277$, $p < .05$) negatif yönde sosyal yalnızlık puanlarını yordamaktadır.

Tablo 11

Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Duygusal Yalnızlık (Aile) Puanlarının Toplumsal Aidiyet Duygusu Tarafından Yordanmasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Duygusal Yalnızlık (Aile)	Sabit	18,510	1,469		12,605	,000
	Dışlanma	,168	,027	,331	6,128	,000
	Kabul Edilme	-,102	,034	-,160	-2,957	,003
$R = .442$ $R^2 = .196$ $R^2_{adj} = .192$, $F(2,413) = 50,223$, $p < .05$						

Toplumsal aidiyet puanlarıyla oluşturulan modelde; duygusal yalnızlık (aile) puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F(2,413) = 50,223$, $p < .05$). Duygusal yalnızlık (aile) puanlarındaki varyansın yaklaşık %19'u açıklanmaktadır ($R^2 = .196$). Regresyon katsayılarına bakıldığında dışlanma ($\beta = ,331$, $p < .05$) pozitif

yönde; kabul edilme ($\beta = -.160$, $p < .05$) negatif yönde duygusal yalnızlık (aile) puanlarını yordamaktadır.

Tablo 12

Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Duygusal Yalnızlık (Romantik İlişkiler) Puanlarının Toplumsal Aidiyet Duygusu Tarafından Yordanmasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	<i>B</i>	<i>Standart Hata</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Duygusal Yalnızlık (Romantik İlişkiler)	Sabit	27,657	3,233		8,555	,000
	Dışlanma	,082	,060	,079	1,355	,17
	Kabul Edilme	-,275	,076	-,210	-3,626	,000

$R = .264$ $R^2 = .070$ $R^2_{adj} = .065$, $F(2,413) = 15,430$, $p < .05$

Toplumsal aidiyet puanlarıyla oluşturulan modelde; duygusal yalnızlık (romantik ilişkiler) puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F(2,413) = 15,430$, $p < .05$). Duygusal yalnızlık (romantik) puanlarındaki varyansın yaklaşık %7'si açıklanmaktadır ($R^2 = .070$). Regresyon katsayılarına bakıldığında kabul edilme ($\beta = -.210$, $p < .05$) negatif yönde duygusal yalnızlık (romantik ilişkiler) puanlarını yordamaktadır.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu çalışmada, depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlıklarını toplumsal aidiyet duygusuyla ilişkilendirerek incelemek amaçlanmıştır. Aynı zamanda sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet düzeyinin katılımcıların verdiği çeşitli demografik bilgilere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bulguların sonuçlarına ve literatüre dayanarak araştırma soruları yorumlanmış ve sonuçlar belirtilerek önerilerde bulunulmuştur.

4.1. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyinin Demografik Bilgilere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşması incelendiğinde erkeklerin sosyal yalnızlık düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Duygusal yalnızlığın aile ve romantik ilişkiler boyutunun ise cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Literatüre bakıldığında yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmalarda üzerinde durulan değişkenlerden birinin cinsiyet olduğu görülmektedir. Salimia (2011) yaptığı çalışmasında, erkeklerin yalnızlık düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğunu bulmuştur. Karaoğlu ve diğerleri (2009) araştırmalarında, erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha çok yalnız hissettiklerini bulmuşlardır. Demir (1990) çalışmasında, erkeklerin kadınlara göre daha fazla yalnızlık hissettiğini saptamıştır. Özellikle genç yetişkinlik döneminde erkeklerin, kadınlara oranla daha çok yalnızlık hissettikleri görülmüştür (Wittenberg ve Reis, 1986). Berg ve Peplau (1982) yalnızlık algısının cinsiyete göre değiştiğini ve erkeklerin yalnızlığı çoğunlukla grup yönelimli ölçütlere bağlı değerlendirirken, kadınların ise ilişki doyumunun kalitesine bağlı değerlendirdiğini ifade etmişlerdir. Lau ve Gruen (1992) ise erkeklerin kendilerine destek olacak bir arkadaş grubuna sahip olmamaları halinde daha çok sosyal yalnızlık hissettiklerini belirtmektedir. Bu açıdan kadınlara göre erkeklerin sosyal yalnızlık düzeyinin yüksek olmasının nedeni, kadınların erkeklere göre sosyal çevresiyle daha kolay ve rahat ilişki kurabilmesiyle bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

Depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyinin yaşadığı kişiye göre farklılaşması incelendiğinde romantik ilişkilerde duygusal

yalnızlık düzeyinin arkadaşlarıyla yaşayan kişilerde, eşi veya partneriyle yaşayan kişilere göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık aile ilişkileri alt boyutunun ise yaşadığı kişiye göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Literatür incelendiğinde, çalışma sonucundan farklı olarak yaşadığı kişi ile yalnızlık düzeyi arasında ilişki olmadığı sonucunu bulan araştırmalara rastlanmaktadır. Oruç (2013) öğrencilerle yaptığı çalışmasında, öğrencilerin kiminle yaşadığı bakımından yalnızlık düzeyinin farklılaşmadığını saptamıştır. Baran ve Gülen (2002) ise yurtda yaşama ile aile yanında yaşama durumlarına göre yalnızlık düzeyini incelemiş ve yurtda veya aileyle yaşama durumunun yalnızlık düzeyine göre farklılaşmadığını bulmuştur. Duygusal yalnızlığın sevgili, eş, çocuk vb. samimi ve yakın ilişkilerin eksikliğinde hissedildiği belirtilmektedir (Weiss, 1973). Bu açıdan eşi veya partneriyle yaşayan kişilere göre arkadaşlarıyla yaşayan kişilerin romantik ilişkilerde daha fazla duygusal yalnızlık hissetmesi beklenen bir sonuç olmakla birlikte, arkadaşlarıyla kalan katılımcıların samimi ve yakın ilişki geliştirememiş olduklarının bir işareti olabileceği düşünülmektedir.

Depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyinin büyüdüğü aile tipine göre farklılaşması incelendiğinde sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık aile düzeyinin parçalanmış ailede büyüyen katılımcılarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Duygusal yalnızlık romantik ilişkiler alt boyutunun ise büyüdüğü aile tipine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu çalışmanın bulgusuyla bağlantılı olarak Kurt (2019), parçalanmış aileye sahip çocukların daha fazla yalnızlık hissettiklerini bulmuştur. Pancar (2009) ise çalışmasında, boşanmış ebeveynlere sahip olan bireylerin yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğunu saptamıştır. Çocukların pek çoğu, ebeveynlerinin boşanma süreçlerini stresli geçirebilmekte ve bu duruma dair çocukların verdikleri tepki değişkenlik gösterebilmektedir. Kimi çocuğun başa çıkmaya yönelik becerileri gelişirken, kimi çocukta bazı rahatsızlıklar (gelişim geriliği vb.) ortaya çıkabilmektedir (Hetherington, Stanley-Hagan ve Anderson, 1989). Aynı zamanda ebeveynleri boşanan çocukların arkadaşlık ilişkilerinde bozulmaların görülebileceği öne sürülmektedir (Özgüven, 2001). Bu bağlamda değerlendirildiğinde ebeveyn boşanmalarının bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkileyebileceği ve yetişkinlik yaşantısında kurulan ilişkilerde olumsuz etki yaratabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle parçalanmış ailede büyüyen katılımcıların sosyal yalnızlık ve aile

ilişkilerinde duygusal yalnızlık hissetmelerinin daha fazla olması, ebeveynlerinin boşanmalarıyla başa çıkma becerisi geliştirmediklerinden ve olumsuz etkilenmelerinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Ancak çalışmanın diğer bir bulgusu olan romantik ilişkilerde duygusal yalnızlığın büyüdüğü aile tipine göre farklılaşmaması şaşırtıcı bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle bağlanma ihtiyacının oluşmaması veya kesintiye uğraması durumunda bireylerin kimse tarafından sevilmediklerine ve istenmediklerine yönelik inanç geliştirebilecekleri belirtilmektedir (İlaslan, 2009). Wiseman, Mayseless ve Sharabany (2005) yaptıkları çalışmalarda, aileyle güvenli bağ arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığını bulmuşlardır. Bu açıdan parçalanmış aileye sahip bireylerin bağlanma ihtiyacını karşılayacak ebeveynlerinden birinin varlığı romantik ilişkilerde duygusal yalnızlık hissedilmemesinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Diğer bir açıdan ise ebeveynlerin boşanma sürecini nasıl yürüttüğü, boşanma sonrasında da ebeveynlik sorumluluklarını ihmal etmemeleri, çocuğun anne ve babasıyla olumlu ilişkiye sahip olması durumlarının da parçalanmış aileye sahip olsa dahi romantik ilişkilerde duygusal yalnızlık hissedilmemesinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyinin ruhsal bozukluk öyküsüne göre farklılaşması incelendiğinde aile ilişkilerinde duygusal yalnızlık düzeyinin ruhsal bir bozukluğa sahip bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyal yalnızlık ve romantik ilişkilerde duygusal yalnızlık düzeyinin ise ruhsal bozukluk öyküsüne göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Aydın (2010) çalışmasında, yalnızlık ile genel ruhsal belirti düzeyi arasında ilişki olduğunu ve yalnızlık arttıkça ruhsal belirti düzeyinin de arttığını belirtmiştir. Yalnız olduğunu ifade eden pek çok bireyin depresyon, kaygı ve kişilerarası ilişkilerde çatışmalar gibi çeşitli zihinsel ve fiziksel sağlık sorunları yaşadığı belirtilmektedir (Manaf, 2017). Özatça (2009) çocukluğunda aile ve akrabası ile sıcak ilişki kuramayan bireylerin yetişkinlik döneminde de yalnızlığa eğilimli olabileceğini belirtmektedir. Bu bağlamda aile ilişkilerinde duygusal yalnızlık düzeyinin ruhsal bir bozukluğa sahip bireylerde daha yüksek olması, aile ilişkilerinde duygusal yalnızlık hisseden bireylerin çocukluk ve yetişkinlik döneminde yalnızlığa yatkın olmasından ve yalnızlığın çeşitli ruhsal bozukluklara neden olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyinin kendine zarar verme durumuna göre farklılaşması incelendiğinde aile ilişkilerinde duygusal yalnızlık düzeyinin kendine zarar verme öyküsü bulunan bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyal yalnızlık ve romantik ilişkilerde duygusal yalnızlık düzeyinin ise kendine zarar verme durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Literatür incelendiğinde, yalnızlık ile intihar eğilimi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmaktadır. Çakır (2021) çalışmasında yalnızlık düzeyi arttıkça intihar eğiliminin de arttığını belirtmektedir. Bayam ve Dilbaz (2007) ise araştırmalarında, yalnızlık ve intihar eğilimi arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Bireylerin yaşadıkları sorunlar ve olumsuz duygularla baş edemedikleri durumlarda kendilerine zarar verme davranışı sergiledikleri görülmektedir. Bu açıdan çalışmanın sonucuna bağlı olarak aile ilişkilerinde duygusal yalnızlık hisseden bireylerin, yaşadığı sorunlar ve olumsuz duygularıyla başa çıkamamalarından kaynaklı daha fazla kendilerine zarar verdikleri düşünülmektedir.

4.2. Toplumsal Aidiyet Düzeyinin Demografik Bilgilere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerde toplumsal aidiyet alt boyutları olan dışlanma ve kabul edilme düzeyinin cinsiyete göre farklılaşması değerlendirildiğinde erkeklerin dışlanma düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kabul edilme düzeyinin ise cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Literatür incelendiğinde bu çalışmanın sonucundan farklı sonuçlar bulan araştırmalar dikkat çekmektedir. Karzaoğlu Şimşek (2021) çalışmasında toplumsal aidiyet düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Hallers Haalboom ve diğerleri (2014) ise çalışmasında, aidiyet düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulmuşlardır. Özdağ (2017) yaptığı çalışmasında, ait olma ihtiyacının cinsiyete göre farklılaşmadığını bildirmiştir. Bu çalışmanın sonucunun toplumsal cinsiyetle ve yetiştirilme tarzıyla ilişkili olabileceği ve erkek ile kadınların farklı davranışlar sergilemesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerde toplumsal aidiyet alt boyutları olan dışlanma ve kabul edilme düzeyinin yaşadığı kişiye göre farklılaşması incelendiğinde kabul edilme düzeyinin ailesiyle yaşayan bireylerde, arkadaşlarıyla yaşayan bireylere

göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Dışlanma düzeyinin ise yaşadığı kişiye göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Aile, bireylerin duygusal doyumunu sağlamakla birlikte aidiyet bilincinin oluşabilmesi bakımından da temel yaşam ünitesi olarak değerlendirilmektedir (Landis, 2001). Bu nedenle toplumun en küçük yapı taşı olan ailenin, toplumsal aidiyet hissi açısından önem arz ettiği söylenebilmektedir. Aynı zamanda birincil aidiyet duygusu ailede yaşanmakta ve ailede hissedilen aidiyetle bireyler arkadaşlarıyla ilişkilerini başlatıp sürdürmektedir (Güneş, 2017). Bu açıdan araştırma bulgusu beklenen bir sonuçtur.

Depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerde toplumsal aidiyet alt boyutları olan dışlanma ve kabul edilme düzeyinin büyüdüğü aile tipine göre farklılaşması incelendiğinde dışlanma ve kabul edilme düzeyinin büyüdüğü aile tipine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Literatürde toplumsal aidiyet ve büyüdüğü aile tipi arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamaktadır ancak aile aidiyet duygusunu inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Öngider (2013) çalışmasında, parçalanmış ailede, aidiyet duygusunun daha az olduğunu belirtmektedir. Camadan ve diğerleri (2017) ise ebeveynler arasındaki geçimsizliğin çocuğun aile aidiyetini azalttığını bulmuştur. İpekoğlu (2015) ise çekirdek aile tipine sahip bireylerin aile aidiyetinin geniş aileye sahip bireylere göre daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda çalışma sonucu olan toplumsal aidiyet alt boyutları dışlanma ve kabul edilme düzeyinin büyüdüğü aile tipine göre farklılaşmamasının nedeni çalışmanın diğer bir sonucuyla benzer şekilde, ebeveynlerin boşanma sürecini nasıl yürüttüğü ve parçalanmış aileye sahip bir birey olsa dahi ailesinde aidiyet hissinin oluşmuş olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerde toplumsal aidiyet alt boyutları olan dışlanma ve kabul edilme düzeyinin ruhsal bozukluk öyküsüne göre farklılaşması incelendiğinde dışlanma ve kabul edilme düzeyinin ruhsal bozukluk öyküsüne göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Aidiyet, sosyal bağlılığın bir göstergesi olarak görülmekte ve yalnızlığa karşı bireyin ruhsal sağlığını koruduğu düşünülmektedir (Mellor ve diğerleri, 2008). Aidiyet duygusunun eksik olması, bireylerin psikolojik iyilik hallerini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve bireyler kendilerini reddedilmiş veya diğerlerine karşı yabancı hissedebilmektedir. Bu nedenle bu bireylerin hayatlarında uyum sorunları yaşayabildiği gözlemlenmektedir. Aynı zamanda aidiyet

duygusunun eksikliğinde bireyler, yalnızlık ve depresyon gibi olumsuz duygulara maruz kalabilmektedir (Baumeister ve Leary 1995). Bu açıdan depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin dışlanma ve kabul edilme düzeyinin ruhsal bozukluk öyküsüne göre farklılaşması beklenen bir sonuçtur ancak çalışmada, ruhsal bozukluk öyküsüne göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuç çalışmaya katılan katılımcıların yaşadıkları ruhsal bozukluğun, toplumsal aidiyetten ziyade farklı değişkenlerle ilişkili olabileceğine işaret ettiği düşünülmektedir.

Depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerde toplumsal aidiyet alt boyutları olan dışlanma ve kabul edilme düzeyinin kendine zarar verme öyküsüne göre farklılaşması incelendiğinde, dışlanma düzeyinin kendine zarar verme öyküsü bulunan bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kabul edilme düzeyinin ise kendine zarar verme öyküsü bulunan bireylerde daha düşük olduğu saptanmıştır. Bailey ve McLaren (2005), bireylerin ait olma duygusunun yüksek olmasını, düşük depresyon belirtileri ve intihar düşüncesinin azlığıyla ilişkilendirmektedir. Bireyler olumsuz yaşam olayları karşısında hissettikleri stresi azaltabilmek adına kendine zarar verme davranışına yönelebilmektedir. Ayrıca yaşadıkları duygusal acının görünen bir fiziksel gerçekliğini yansıtmaktadır (Değerli, 2015). Ancak yapılan araştırmalar, olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşan bireyler için güçlü aidiyet duygusunun ve sosyal bağların varlığının kolaylaştırıcı bir etken olduğunu belirtmektedir (Pietrantonio ve Prati, 2008; Ergün, 2012). Aynı zamanda bireylerin içinde yaşadıkları topluma ait hissetmeleri halinde mutluluk ve memnuniyet gibi olumlu duygular yaşadığı (Baumeister ve Leary 1995), dışlanma hissettiklerinde ise kendilerine zarar verme davranışı sergiledikleri görülmektedir. Bu sebeple, bireylerin kabul edilme hissettiklerinde kendilerine zarar verme davranışının daha az görülmesi, aidiyet hissinin ruh sağlığını koruyucu etkisinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

4.3. Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Depresyon Düzeyinin Toplumsal Aidiyet ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyleri Tarafından Yordanmasının İncelenmesi

Çalışmanın amacı çerçevesinde depresyon belirtileri gösteren katılımcıların depresyon düzeyini toplumsal aidiyet alt boyutları olan dışlanma ve kabul edilme ile sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinden hangilerinin yordadığı incelenmiştir. İlk

olarak dışlanma düzeyinin pozitif yönlü, kabul edilme düzeyinin ise negatif yönlü olarak depresyon düzeyini yordadığı saptanmıştır. Dışlanma ve kabul edilme düzeyleri depresyon düzeyinin toplam varyansını %26 açıklamıştır. İkinci sırada ise dışlanma ve kabul edilme düzeyine ek olarak, sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri modele eklenmiştir. Sosyal ve duygusal yalnızlık alt düzeyinin depresyon düzeyini yordayıcılığı anlamlı bulunmuştur. İkinci modelde yer alan, dışlanma düzeyi ile sosyal ve duygusal yalnızlık ise depresyonu pozitif yönlü yordamaktadır. Dışlanmanın modele %2 anlamlı düzeyde katkı sağladığı görülmüştür. Dışlanma, sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri birlikte depresyon düzeyinin toplam varyansını %28 açıklamıştır.

Literatür incelendiğinde, aidiyet ile depresyon düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğunu bulan araştırmalar olduğu görülmektedir. Fisher ve diğerleri (2015) çalışmalarında, aidiyet duygusunun depresyon ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucunu bulmuşlardır. Başka bir ifadeyle, düşük aidiyet duygusunun yüksek düzeyde depresyonla ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Benzer şekilde Cockshaw, Shochet ve Obst (2012) tarafından yapılan çalışmada, aidiyet ile depresyon belirtileri arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Choearom ve diğerleri (2005) yaptıkları çalışmada düşük aidiyet duygusunun depresyonun şiddeti üzerinde önemli derecede doğrudan etkisi olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde literatürde, yalnızlık ile depresyon arasında ilişki olduğunu belirten araştırmalara da rastlanmaktadır. Cacioppo ve diğerleri (2006), yalnızlık ve depresyon arasında yüksek bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Demir ve Kutlu (2016) yalnızlık ve depresyon arasında anlamlı ilişki olduğunu bulmuşlardır. Özodaşık (1989) yaptığı araştırmada, yalnızlık ile depresyon arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki bulmuştur. Benzer bir çalışma olarak Sayın (2018), yalnızlık ve depresyon arasında çift yönlü pozitif bir ilişki olduğunu ve yalnızlık düzeyi arttıkça depresyon düzeyinin de arttığını, yalnızlık düzeyi azaldıkça depresyon düzeyinin de azaldığını bulmuştur. Oehler (2017) yapmış olduğu çalışmada, yalnızlık ve depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur. Achterbergh ve diğerleri (2020), yalnızlık hissinin bireylerin ruh hallerini daha da kötüleştirerek yaşanan depresyonun süresinin uzamasına neden olabileceğini belirtilmişlerdir. Luanaigh ve Lawlor (2008) ise yalnızlığın depresyonla ilişkili olduğunu ve yalnızlığın tek başına depresyon için risk faktörü oluşturduğunu ifade etmişlerdir.

Sonuç olarak aidiyet duygusu bireyler için temel gereksinimlerden biri olarak görülmektedir. Bu nedenle toplum tarafından bireylerin aidiyet duygusunun karşılanmaması ve bireylerin kendilerini yaşadıkları topluma ait hissetmemesinin depresyon düzeyini arttıran etken olduğu söylenebilmektedir. Aynı zamanda bireylerin yakın bağlanma ilişkilerinin veya sosyal ilişki ağının olmaması diğer bir ifadeyle, duygusal ve sosyal yalnızlığın düşük olması toplumsal aidiyet hissiyle birlikte depresyon düzeyinin artmasında etkili olduğu dikkat çekmektedir.

4.4. Depresyon Belirtileri Gösteren Katılımcıların Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeyinin Toplumsal Aidiyet Düzeyleri Tarafından Yordanmasının İncelenmesi

Depresyon belirtileri gösteren katılımcılarda toplumsal aidiyet alt boyutları olan dışlanma ve kabul edilme düzeyinin sosyal ve duygusal yalnızlık alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. İlk olarak toplumsal aidiyet alt boyutu olan dışlanma pozitif yönde, kabul edilme negatif yönde sosyal yalnızlık puanlarını yordamaktadır. Toplumsal aidiyet alt boyutu olan dışlanma pozitif yönde, kabul edilme negatif yönde duygusal yalnızlık (aile) puanlarını yordamaktadır. Toplumsal aidiyet alt boyutu olan kabul edilme ise negatif yönde duygusal yalnızlık (romantik ilişkiler) puanlarını yordamaktadır.

Literatür incelendiğinde toplumsal aidiyet ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamaktadır. Ancak aile aidiyeti gibi farklı aidiyet türleri ile yalnızlık arasındaki ilişkiye bakıldığı görülmektedir. Korkut ve Gençtürk (2020) yaptıkları çalışmada, aile aidiyeti ve yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Cicognani, Klimstra ve Goossens (2014) yaptıkları araştırmada, aidiyet ile yalnızlığın ilişkili olduğunu ve aidiyet azaldıkça yalnızlığın arttığını belirtmektedir. Duru (2015) çalışmasında, yüksek aidiyet düzeyinin düşük yalnızlıkla ilişkili olduğunu bulmuştur. Cemalcılar (2010) ise okul aidiyeti ile yalnızlık ilişkisine baktığı çalışmasında, okul aidiyeti yüksek olanların yalnızlık düzeylerinin düşük olduğunu belirtmiştir.

Sonuç olarak, aidiyet gereksiniminin yeterli şekilde karşılanmaması kişilerin çevreye karşı yabancılaşmasına ve yalnızlık hissetmesine neden olabilmektedir. Bu açıdan aidiyet yalnızca toplum içerisinde gelişen sosyal etkileşimlerin oluşumunda sadece bir köprü görevinde değildir. Bunun yanında yalnızlığa karşı tampon görevi

üstlenmektedir (Mellor ve diğeri, 2008). Bu açıdan bu çalışmanın bulgusu olan dışlanma arttıkça sosyal yalnızlık ve aile ilişkilerinde duygusal yalnızlık düzeyinin artması ve kabul edilme arttıkça sosyal yalnızlık, aile ve romantik ilişkilerde duygusal yalnızlık düzeyinin azalması, aidiyetin yalnızlığa yönelik koruyucu rolünden kaynaklı beklenen bir sonuçtur.



BÖLÜM 5: SONUÇ

Bu çalışmada aşağıdaki sonuçlar bulunmuştur:

- Sosyal ve duygusal yalnızlık pozitif yönlü olarak depresyon düzeyini yordamaktadır. Dışlanma düzeyinin pozitif yönlü, kabul edilme düzeyinin negatif yönlü olarak depresyon düzeyini yordadığı saptanmıştır. (*H1: Yetişkinlerde depresyon belirtileriyle sosyal ve duygusal yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır” ve “H2: Yetişkinlerde depresyon belirtileriyle toplumsal aidiyet alt boyutları dışlanma düzeyi ile arasında pozitif yönlü ve kabul edilme düzeyi ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.” hipotezleri doğrulanmıştır.*)
- Toplumsal aidiyet alt boyutu dışlanma düzeyi ile sosyal ve duygusal yalnızlık depresyonu pozitif yönlü yordamaktadır (*“H3: Depresyon puanları, depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet puanları tarafından anlamlı bir biçimde yordanmaktadır.” hipotezi doğrulanmıştır*)
- Toplumsal aidiyet alt boyutu olan dışlanma pozitif yönde, kabul edilme negatif yönde sosyal yalnızlık puanlarını yordamaktadır. Toplumsal aidiyet alt boyutu olan dışlanma pozitif yönde, kabul edilme negatif yönde duygusal yalnızlık (aile) puanlarını yordamaktadır. Toplumsal aidiyet alt boyutu olan kabul edilme negatif yönde duygusal yalnızlık (romantik ilişkiler) puanlarını yordamaktadır. (*H4: Depresyon belirtileri gösteren yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri toplumsal aidiyet puanları tarafından anlamlı bir biçimde yordanmaktadır.” hipotezi kısmen doğrulanmıştır*)
- Erkeklerin sosyal yalnızlık düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Duygusal yalnızlığın aile ve romantik ilişkiler boyutlarının ise cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Erkeklerin dışlanma düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kabul edilme düzeyinin ise cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. (*“H5: Depresyon belirtileri gösteren katılımcıların cinsiyetine göre sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet düzeyi puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır.” hipotezi kısmen doğrulanmıştır*)

- Romantik ilişkilerde duygusal yalnızlık düzeyinin arkadaşlarıyla yaşayan kişilerde, eşi veya partneriyle yaşayan kişilere göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık aile ilişkileri alt boyutunun ise yaşadığı kişiye göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Kabul edilme düzeyinin ailesiyle yaşayan bireylerde, arkadaşlarıyla yaşayan bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Dışlanma düzeyinin ise yaşadığı kişiye göre farklılaşmadığı saptanmıştır. (*“H6: Depresyon belirtileri gösteren katılımcıların yaşadığı kişiye göre sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet düzeyi puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır.” hipotezi kısmen doğrulanmıştır*)
- Sosyal yalnızlık ve aile ilişkilerinde duygusal yalnızlık düzeyinin parçalanmış ailede büyüyen katılımcılarda daha yüksek olduğu saptanmıştır. Duygusal yalnızlık romantik ilişkiler alt boyutunun ise büyüdüğü aile tipine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Dışlanma ve kabul edilme düzeyinin büyüdüğü aile tipine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. (*“H7: Depresyon belirtileri gösteren katılımcıların aile tipine göre sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet düzeyi puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır.” hipotezi kısmen doğrulanmıştır*)
- Aile ilişkilerinde duygusal yalnızlık düzeyinin ruhsal bir bozukluğa sahip bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyal yalnızlık ve romantik ilişkilerde duygusal yalnızlık düzeyinin ruhsal bozukluk öyküsüne göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Dışlanma ve kabul edilme düzeyinin ise ruhsal bozukluk öyküsüne göre farklılaşmadığı saptanmıştır. (*“H8: Depresyon belirtileri gösteren katılımcıların ruhsal bozukluk öyküsüne göre sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet düzeyi puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır.” hipotezi kısmen doğrulanmıştır*)
- Aile ilişkilerinde duygusal yalnızlık düzeyinin kendine zarar verme öyküsü bulunan bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyal yalnızlık ve romantik ilişkilerde duygusal yalnızlık düzeyinin ise kendine zarar verme durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Dışlanma düzeyinin kendine zarar verme öyküsü bulunan bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kabul edilme düzeyinin ise kendine zarar verme öyküsü bulunan bireylerde daha düşük olduğu saptanmıştır. (*H9: “Depresyon belirtileri gösteren*

katılımcıların kendine zarar verme durumuna göre sosyal ve duygusal yalnızlık ile toplumsal aidiyet düzeyi puanlarında anlamlı farklılık bulunmaktadır.” hipotezi kısmen doğrulanmıştır)

5.1. Öneriler

Çalışmanın sonucuna göre depresyonun önlenmesi ve tedavisi için toplumsal aidiyet ve yalnızlık üzerine çalışılmasının önemli olduğu saptanmıştır. Depresyon belirtileri gösteren katılımcıların depresyon düzeyleri üzerinde etkili olan toplumsal aidiyet duygusunu arttırmaya yönelik müdahale programlarının oluşturulması ve bu sayede bireylerin toplumsal aidiyet duygusunun artırılarak depresyon düzeyinin azaltılması planlanabilir. Benzer şekilde yalnızlık duygusunun da depresyon düzeyini arttırdığı dikkat çekmektedir. Bu sebeple bireylerin yalnızlık duygusunu azaltmaya yönelik çeşitli müdahale programları geliştirilebilir. Ayrıca depresyon belirtileri gösteren bireylere depresyon, aidiyet ve yalnızlık konularında farkındalık geliştirebilmeleri adına seminerler düzenlenebilir.

Aile içerisinde karşılaşılan olumsuz yaşantılar bireylerin psikolojisini doğrudan etkileyebilmektedir. Bireyler kendilerini aile içi huzurdan yoksun hissettiklerinde yalnızlık hissine kapılabilmektedirler. Bu nedenle aile içi sorunlar yaşayan bireyler, yaşadıkları yalnızlık duygusu üzerine olan etkinin azaltılmasına yönelik aile terapistine yönlendirilebilirler.

Depresyon ile sosyal ve duygusal yalnızlıkla ilgili literatürde daha fazla araştırmaya ulaşılabilirken, toplumsal aidiyet ile ilgili çalışmaların çok daha kısıtlı olduğu göze çarpmaktadır. Bu nedenle gelecekte bu değişkenlerle ilgili daha fazla çalışma yapılabilir. Ayrıca araştırmanın genellenebilirliği açısından daha fazla katılımcı ve depresyon belirtisi göstermeyen yetişkinler dâhil edilerek çalışma tekrarlanabilir.

KAYNAKÇA

- Achterbergh, L., Pitman, A., Birken, M., Pearce, E., Sno, H. ve Johnson, S. (2020). The experience of loneliness among young people with depression: A qualitative metasynthesis of the literature. *BMC Psychiatry*, 20(415), 2-23.
- Adler, A. (2009). Etiology and Therapy of Neuroses. *Journal of Individual Psychology*, 65(2).
- Akiskal, H. S. (1992). Duygudurum Bozukluklarının Doğası ve Çeşitliliğine Yeni Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 3, 163-169.
- Akpınar, O. ve Öz, F. S. (2013). Gerçeklik Terapisi: Özellikler, Temel Kavramlar, Tedavi, Uygulama ve Değerlendirme. *Electronic Journal of Social Sciences*, 12(43).
- Aksan, G. ve Alptekin, D. (2009). “Küresel Yoksulluk, Yoksulluk Kültürü ve Toplumsal Aidiyet Bağlamında Yoksulluğun Değişen Yüzü”, Süleyman Demirel Üniversitesi *İİBF*, Isparta, 1769-1779.
- Alptekin, D. (2011). *Toplumsal Aidiyet ve Gençlik: Üniversite Gençliğinin Aidiyeti Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Altıntaş, E. ve Gültekin, M. (2005). *Psikolojik Danışma Kuramları*. Aktüel Yayınları.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (DSM-V) (5 b.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aydın, İ. (2010). *Cezaevi Hükümlülerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Ruhsal Belirti Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Bailey, M. ve McLaren, S. (2005). Physical Activity Alone and with Others as Predictors of Sense of Belonging and Mental Health in Retirees, *Aging and Mental Health*, 9, 82-90.

Baran, G. ve Bulut, Ş. (2002), “Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi”, *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, (7), 11-21.

Baumeister R. F. ve Leary M. R. (1995). “The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation”. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.

Bayam, G. ve Dilbaz, N. (2007). İntihar Davranışı ile Depresyon, Ümitsizlik, İntihar Düşüncesi İlişkisi: İntihar Davranış Ölçeği Geçerlilik, Güvenirlilik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 3(1-2), 223-225.

Beck, A. T. (1963). Thinking and Depression: I. Idiosyncratic Content and Cognitive Distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4) 324-333.

Beck, A. T. (1964). Thinking and Depression II: Theory and Therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561-571.

Beck, A. T. ve Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and Treatment* (2nd ed.). Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Beck, A. T. ve Young, J. E. (1978). College Blues. *Psychology Today*. 80-93.

Beck, A.T. (1983). Cognitive Therapy of Depression: New Perspectives. In P. J. Clayton, & J. E. Barrett (Eds.). *Treatment of Depression. Old Controversies and New Approaches* (pp 265-284). New York: Raven Press.

Beck, J. (2001). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler Ve Ötesi*. Ankara: TPD Yayınları.

Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press.

Berg, J. H. ve Peplau, L. A. (1982). Loneliness: The Relationships Of Self-Disclosure and Androgyny. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8, 624-630.

Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C. ve Thisted, R. A. (2010). Perceived Social Isolation Makes Me Sad: 5-Year Cross-lagged Analyses of Loneliness and Depressive Symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychol. Aging* 25, 453–463.

Camadan, F., Karataş, Z. ve Bozali, S. (2017). Aile İçinde Yaşanan Anlaşmazlıklar: Ebeveynlerin ve Çocukların Görüşleri, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(64), 1510-1530.

Cemalcılar, Z. (2010). Schools as Socialisation Contexts: Understanding The Impact of School Climate Factors on Student's Sense of School Belonging. *Applied Psychology: An International Review*, 59(2), 243-272.

Choenarom, C., Williams, R. A. ve Hagerty, B. M. (2005). The Role of Sense of Belonging and Social Support on Stress and Depression in Individuals With Depression. *Archives of Psychiatric Nursing*, 19(1), 18-29.

Cicognani, E., Klimstra, T. ve Goossens, L. (2014). Sense of Community, Identity Statuses, and Loneliness in Adolescence: A Cross-National Study on Italian and Belgian Youth. *Journal of Community Psychology*, 42(4), 414-432.

Clinton, M. ve Lynn R. A. (1999). Social and Emotional Loneliness: Gender Differences and Relationships with Self-Monitoring and Perceived Control. *Journal of Black Psychology*. 25(1), 61-77.

Cockshaw, W. D., Shochet, I. M. ve Obst, P. L. (2013). General Belongingness, Workplace Belongingness, and Depressive Symptoms. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 23(3).

Coşar, B. (Ed). (2005). *Depresyonda Etiyoloji*. Ankara: Bilimsel Tıp Yayınevi.

Çakır, S. (2021). *Yetişkinlerde Yalnızlık Duygusu ile Aleksitimi, Depresyon ve İntihar Olasılığının Ölçülmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Çeçen, A. R. (2007). The Turkish Version of The Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S): Initial Development and Validation. *Social Behaviour and Personality*, 35(6), 717-734.

De Jong Gierveld, J. (1978). The Construct of Loneliness: Components and Measurement. *Essence: Issues in the Study of Ageing, Dying, and Death*, 2(4) 221-237.

De Jong Gierveld, J. (1988). A Review of Loneliness: Concept and Definitions, Determinants, and Consequences. *Review in Clinical Gerontology*, 8, 73-80.

Değerli, F. İ. (2015). *Ergenlerde Kendine Zarar Verme Davranışının Risk Alma Davranışı ve Algılanan Sosyal Destek Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Demir, A. (1990). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Demir, Y. ve Kutlu, M. (2016). The Relationship Between Loneliness and Depression; Mediation Role of Internet Addiction, *Educational Process: International Journal*, 5(2), 97-105.

Demirli, A. ve Demir, A. (2014). The Role of Gender, Attachment Dimensions, and Family Environment on Loneliness Among Turkish University Students. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, (24), 62-75.

DiTommaso, E., Brannen, C. ve Best, L. A. (2004). Measurement and Validity Characteristics of the Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119.

DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L. ve Burgess, M. (2003). Attachment Styles, Social Skills and Loneliness in Young Adults. *Personality and Individual Differences*. 35(2), 303-312.

Duru E. (2015). Genel Aidiyet Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 37-47.

Ergün, B. (2012). *Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık, Sosyal Bağlılık, İyimserlik ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Fisher, L. B., Overholser, J. C., Ridley, J., Braden, A. ve Rosoff, C. (2015). From the Outside Looking In: Sense of Belonging, Depression, and Suicide Risk. *Psychiatry Interpersonal & Biological Processes*, 78(1), 29-41.

Flett, G. L. ve Davis, R. A. (2003). Self-Criticism, Dependency, Silencing The Self and Loneliness: A Test of a Mediational Model. *Personality And Individual Differences*, 35(8), 1735-1752.

Freud, S. (1917). *Mourning and Melancholia*. Standart Edition. London: Hogarth Press.

Fromm-Reichmann, F. (1980). Loneliness. In J. Hartog, J. R. Audy ve Y. A. Cohen (Eds.), *The Anatomy of Loneliness*. New York: *International Universities Press*. 338-361.

Gerson, A. C. ve Perlman, D. (1979). Loneliness and Expressive Communication. *Jr. of Abnormal Psychology*, 88, 258-261.

Glasser, W. (1998). *Choice Theory a New Psychology of Personal Freedom*. New York. Harper Collins.

Green, L. R., Richardson, D. S., Lago, T. ve Schatten-Jones, E. C. (2001). Network Correlates of Social and Emotional Loneliness in Young and Older Adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(3), 281-288.

Güleç, C. (2009). *Psikiyatri 'nin ABC'si* (2. Baskı). İstanbul: Say Yayınları.

Güneş, A. (2017). *Tutunma Çabası Aidiyet*, İstanbul: Timaş Yayınları.

Güngör, D. (1996). *Turkish University Students Relationships with Their Friends and Families: Social Support, Satisfaction and Loneliness*, Unpublished Master's Thesis. Middle East Technical University, Institute of Social Sciences: Ankara.

Hallers-Haalboom, E. T., Mesman, J., Groeneveld, M. G., Endendijk, J. J., Berkel, S. R., Pol, L. D. ve Bakermans-Kranenburg, M. J. (2014). Mothers, Fathers, Sons, and Daughters: Parental Sensitivity in Families with Two Children. *Journal of Family Psychology*, 28, 138-147.

Hetherington, E. M., Hagan-Stanley, M. ve Anderson, E. R. (1989). Marital Transitions: A Child's Perspective. *American Psychologist*, 44(2), 303-312.

Hill, D. L. (2006). Sense of Belonging as Connectedness, American Indian Worldview and Mental Health, *Archives of Psychiatric Nursing*, 20(5), 210-216.

Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin Üniversite Öğrencileri İçin Geçerliliği, Güvenirliği, *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.

Hojat, M. (1983). Comparison of Transitory and Chronic Loners on Selected Personality Variables. *British Journal of Psychology*, 74(2), 199-202.

İlaslan, Ö. (2009). *Çocukların Bağlanma Davranışlarının Özlük Nitelikleri ve Anne Bağlanma Stillerine Göre İncelenmesi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

İpekoğlu, H. Y. (2015). Aile ve Akrabalık Konularındaki Sosyal Medya Paylaşımları Üzerine Bir Değerlendirme, *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(1).

Jones, W. H. (1987). Research and Theory on Loneliness. In. Hojat M. and Crandall, R. (Eds.), *Loneliness: Theory, Research and Applications*. San Rafael, CA: Select Press. 27-30.

Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S. ve Deniz, M. E. (2009). Yalnız Mısınız? Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinde Yalnızlık Düzeyi İle İlgili Bir Çalışma. *Marmara Medical Journal*, 22(1), 19-26.

Karasar N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Karzaoğlu Şimşek, Z. (2021). *15-18 Yaş Aralığındaki Ergenlerde Topluma Aidiyet ve Sosyal Kaygının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Kılınç, H. ve Sevim, S. A. (2005), "Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpıtmalar". *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 67-89.

Klein, M. (1980). On The Sense of Loneliness. In J. Hartog, J. R. Audy ve Y. A. Cohen (Eds.). *The Anatomy of Loneliness*. New York: *International Universities Press*, 362-376.

Koç, M. (2016). Depresif (Çökkünlük) Bozukluklar. Gürhan, N. (Editör). *Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği* (1. Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri, 475-538.

Korkut, G. ve Gençtürk, Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Aile Aidiyeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *AVRASYA Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 8(24), 209-231.

Köknel, Ö. (2000). Duygudurum Bozukluklarının Tarihçesi. *Duygudurum Dizisi*. 1, 5-11.

Kurt, E. (2019). *Parçalanmış ve Çekirdek Aileye Sahip Çocukların Yalnızlık Düzeylerinin Farklı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması: Karaman Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Küey, L. (1998). Birinci Basamakta Depresyon: Tanıma, Ele Alma, Yönlendirme. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 5-12.

Landis, J. R. (2001). *Sociology*, Eleventh Edition, Stanford: Wadsworth.

Lau, S. ve Gruen, G. E. (1992). The Social Stigma of Loneliness: Effect of Target Person's and Perceiver's Sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(2), 182-189.

Leahy, R. ve Holland, S. (2000). *Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders*. New York: Guilford Publications.

Leiderman, P. H. (1980). Pathological Loneliness: A Psychodynamic Interpretation. In J. Hartog, J. R. Audy and Y. A. Cohen (Eds.), *The Anatomy of Loneliness* New York: *International Universities Press*, 377-393.

Lim, G.Y., Tam, W.W., Lu, Y., Ho, C. S., Zhang, M. W. ve Ho, R. C. (2018). Prevalence of Depression in The Community From 30 Countries Between 1994 and 2014. *Sci Rep*, 12(8), 2861-2862.

Luanaigh, C. ve Lawlor, B. A. (2008). Loneliness and The Health of Older People, *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 23, 1213-1221.

Malone, G. P., Pillow, D. R. ve Osman, A. (2012). The General Belongingness Scale (GBS): Assessing Achieved Belongingness. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 311-316.

Manaf, A. (2017). *Yalnızlık Nedir ve Nasıl Aşılır*. İstanbul: Avrupa Yakası Yayınları.

Maslow, A. H. (1943). A Theory Of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.

Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. New York, NY: Harper.

Mayers, A. M. ve Svartberg, M. (2001). Existential Loneliness: A Review of The Concept, its Psychosocial Precipitants and Psychotherapeutic Implications for HIV-Infected Women. *British Journal of Medical Psychology*, 74(4) 539-553.

McMillan, D. (1996). Sense of Community. *Journal of Community Psychology*, 24(4), 315-325.

McMillan, D. W. ve Chavis George, D. M. (1986). Sense of Community: A Definition and Theory. *Journal of Community Psychology*, 14, 6-23.

Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y. ve Cummins, R. (2008). Need for Belonging, Relationship Satisfaction, Loneliness, and Life Satisfaction, *Personality and Individual Differences*, 45, 213-218.

Moustakas, C. E. (1961). *Loneliness*. Engelwood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Murdock, N. L. (2013). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları* (Çev. F. Akkoyun). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Oehler, A. B. (2017). *Loneliness, Meaning In Life and Depressive Symptomology In College Students*. Oxford, May.

Oruç, T. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık İle Otomatik Düşünceler İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Öngider, N. (2013). Boşanmanın Çocuk Üzerindeki Etkileri, *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(2). 140-161.

Özatça, A. (2009). *Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Özdağ, İ. (2017). *Yetişkinlerde Ait Olma İhtiyacı, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam*. Ankara: PDREM Yayınları.

Özodaşık, M. (1989). *Yalnızlığın Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Özodaşık, M. (2005). *Yalnızlık*. Konya: Tablet Basım Yayın.

Öztürk, M. ve Uluşahin, A. (2018). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.

Pancar, A. (2009). *Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1982). Perspectives on Loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness* (pp. 1-18). New York: Wiley.

Peplau, L. A., Miceli, M. ve Morasch, B. (1982). Loneliness and Selfevaluation. In L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current theory, Research and Therapy*. New York: Wiley, 135-151.

Peplau, L. A., ve Perlman, D. (Eds.) (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley-Interscience.

Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In: S. Duck ve R. Gilmour (Eds.), *Personal Relationships in Disorder*, London: *Academic Press*. 31-56.

Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1982). Theoretical Approaches to Loneliness. In L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley, 123-134.

Pietrantonio, L. ve Prati, G. (2009). Resilience Among First Responders. *African Health Sciences*, 8(3), 14-20.

Qualter, P. ve Munn, P. (2002). The Separateness of Social and Emotional Loneliness in Childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(2), 233-244.

Rogers, C. (1994). *Etkileşim Grupları*. Ankara: EkinYayımları.

Rubenstein, C. ve Shaver, P. (1982). *In Search of Intimacy: Surprising Conclusions From a Nationwide Survey on Loneliness & What to Do About It*. New York: Delacorte Press.

Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J. ve Yurko, K. (1984). Social and Emotional Loneliness: An Examination of Weiss's Typology of Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6).

Sadler, W. A. ve Johnson, T. B. (1980). From Loneliness to Anomia. In Hartog J., Audy J. R and Cohen Y. A. (Eds.), *The Anatomy of Loneliness*. New York: *International Universities Press*. 34-64.

Sadock, B. J. (2005). *Klinik Psikiyatri* (2. baskı). Ankara: Güneş Kitapevi.

Salimi, A. (2011). Social-Emotional Loneliness and Life Satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 292-295.

Salimia, A. ve Jowkar, B. (2011). Personality Predispositions and Loneliness in Adolescence. *Procedia Soc Behav Sci*; 29, 296-269.

Sarason, S. B. (1974). *The Psychological Sense of Community: Prospects for A Community Psychology*. San Francisco: Jossey-Bass.

Saruhan, Vildan. 2018. *Genç Yetişkinlikte Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Duygu Düzenleme Güçlüğü Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Savaşır, I., Soygüt, G. ve Barışkın, E. (Ed.) (2009). *Bilişsel Davranışçı Terapiler*, (4. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Sayın, C. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek İle Yalnızlık Ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Sermat, V. (1978). Sources of Loneliness. *Essence: Issues in The Study of Ageing, Dying, and Death*, 2(4), 271-276.

Shifron, R. (2010). Adler's Need To Belong: Mental Health. *The Journal of Individual Psychology*, 66(1).

Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. Simon and Schuster.

Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory Of Psychiatry*. New York: W. W. Norton.

Sungur, M. S. (1993). Depresyonun Kognitif Teorisi: Depresyon Monografaları Serisi. Ankara: *Hekimler Yayın Birliği*, 3, 123-134.

Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D. ve Furnham, A. (2007). General Health Mediates The Relationship Between Loneliness, Life Satisfaction and Depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(2), 161-166.

Şahin, Ö. (2018). *Kadınlarda Postpartum Depresyon Seviyesinin Doğum Sonrası Cinsel Haz ve Doyuma Olan Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Şarmer, A. E. (1996). The Genetics on Depressive Disorders. *Int Review Psychiatry*, 8, 369-373.

T.C. Sağlık Bakanlığı, (2004). Refik Saydam Hıfzıssıhha Merkezi Müdürlüğü, Başkent Üniversitesi. "Ulusal Hastalık Yüğü ve Maliyet-Etkililik Projesi". Ankara: Hıfzıssıhha Mektebi Müdürlüğü, 267-305.

Tabachnick, B. ve Fidell L.S. (2011). *Using Multivariate Statistics*, Fourth Edition. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.

Tamam, L. ve Zeren, T. (2002). Depresyonda Serotonerjik Düzenekler. *Klinik Psikiyatri*, Ek 4: 11-18.

TDK. (2022). *Güncel Türkçe Sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>, (14 Nisan 2022 tarihinde erişildi).

Tüfekçi, B. ve Karaca, S. (2021), Fabrika Çalışanlarında Yalnızlık, Depresyon ve Tükenmişliğin İncelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 514-520.

Türk Dil Kurumu (2020). *Türkçe Sözlük*. Ankara.

Türkçapar, M. H. (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi-Temel İlkeler ve Uygulama*. İstanbul: Epsilon Yayınevi.

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social İsolation*. Cambridge: The MIT Press.

Weiss, R. S. (1987). Reflections on The Present State of Loneliness Research. In: Hojat, M. and Crandall, R. (Eds.), *Loneliness: Theory, Research and Applications*. San Rafael, CA: *Select Press*, 1-16.

Williams, J. M. G., Watts, F. N., Macleod, C. ve Mathews, A. (1997). *Cognitive Psychology and Emotional Disorders* (2 ed.). John Wiley & Sons.

Wiseman, H., Mayselless, O. ve Sharabany, R. (2005). Why Are They Lonely: Perceived Quality of Early Relationships with Parents, Attachment, Personality Predispositions and Loneliness in First Year University Students. *Personality And Individual Differences*, 40(2), 237-248.

Wittenberg, M. T. ve Reis, H. T. (1986). Loneliness, Social Skills, and Social Perception. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 121-130.

Wubbolding, R. E. ve Brickell, J. (1998). Qualities of The Reality Therapist. *International Journal of Reality Therapy*, 17, 47-49.

Young, J. E. (1982). Loneliness, Depression and Cognitive therapy: Theory and Application. L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.), *A Sourcebook of Loneliness: Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley. 379-406.

Young, J. E., Beck, A. T. ve Weinberger, A. (1993). Depression: Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual. D. H. Barlow (Eds.). New York: *The Guilford Press*. 240-277.

EKLER

Ek 1. Katılımcı Bilgilendirme ve Onay Formu

Bu araştırma Nişantaşı Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tez çalışması kapsamında, “Depresyon Belirtileri Gösteren Yetişkinlerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlıklarının Toplumsal Aidiyet Duygusuyla İlişkisi”ni incelemek amacıyla Dr. Öğr. Üyesi Kader BAHAYİ danışmanlığında Psikolog Hidaye Özge SARIKAYA tarafından yapılmaktadır. Araştırma, sosyal ve duygusal yalnızlığın depresyon düzeyi yüksek yetişkinler üzerinde etkisi olup olmadığını ve toplumsal aidiyetin bu kavramlarla olan ilişkisini saptamak üzere hazırlanmıştır.

Çalışmaya 18-55 yaş aralığındaki kadın ve erkeklerin katılımı beklenmektedir. Kişisel verilerinize dair bilgiler (ad, soyad, telefon, e-posta vb.) istenmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak olup sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır. Yanıtlarınızın, gerçek duygu ile düşüncelerinizi yansıtması ve hiçbir maddeyi boş bırakmamanız araştırma açısından büyük önem taşımaktadır.

Çalışma yaklaşık olarak 5-6 dakika sürmektedir. Katılım esnasında herhangi bir rahatsızlık duyarsanız cevaplamaı yarıda bırakabilir, çalışmadan ayrılabilirsiniz. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Bilgilendirilmiş onam formunu okudum, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Onaylıyorum

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz

Kadın Erkek

2. Doğum Yeri/Tarihi

...../.....

3. Medeni Durumunuz

Bekar Evli Boşanmış Vefat

4. Eğitim Düzeyiniz

İlk öğretim - Orta öğretim Lise Lisans - Önlisans
Lisansüstü

5. Kim ile Yaşıyorsunuz?

Yalnız Aile Arkadaş Eş yada partner

6. Aile yapınız nasıldır?

Çekirdek aile Geniş aile Parçalanmış aile

7. Siz dâhil kaç kardeşiniz?

Tek Çocuk İki Çocuk Üç çocuk ve fazlası

8. Mesleğiniz nedir?

Öğrenci Çalışmıyor Memur Ev hanımı Emekli
Diğer

9. Yakın arkadaşınız var mı?

Evet Hayır

10. Herhangi bir **kronik** bir hastalığınız var mı?

Evet Hayır

11. Daha önce **ruhsal** bir bozukluk tanısı aldınız mı?

Evet Hayır

12. Genel olarak sağlık durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

Çok kötü Kötü Orta İyi Çok iyi

13. Genel olarak ruhsal sağlık durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

Çok kötü Kötü Orta İyi Çok iyi

14. Ebeveynlerinizde tanı konulmuş ruhsal bir bozukluk var mı?

Evet Hayır

15. Sigara kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

16. Alkol kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

17. Yaşamınız boyunca hiç kendinize zarar verici davranışlarda bulundunuz mu?

Evet Hayır

Ek 3. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (Social and Emotional Loneliness Scale)

Aşağıda bireylerin kişisel olarak sosyal ilişkilerini anlamaya yönelik cümleler yer almaktadır. Lütfen kısa bir süre için kendi yaşamınızdaki partnerinizle, ailenizle ve arkadaşlarınızla olan **son bir yıllık** ilişkinizi gözden geçirin. Her bir cümleyi dikkatle okuyarak o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin. Mümkün olduğunca boş, cevap verilmemiş madde bırakmamaya, dürüst ve tarafsız olarak yanıtlamaya gayret edin.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1. Son bir yıl içerisinde ailemle birlikteyken kendimi yalnız hissettim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Son bir yıl içerisinde arkadaş grubuma ait biri olduğumu hissettim	1	2	3	4	5	6	7
3. Son bir yıl içerisinde benim için özel olan duygu ve düşüncelerimi paylaşabileceğim özel (romantik) bir arkadaşım/partnerim oldu.	1	2	3	4	5	6	7
4. Son bir yıl içerisinde ailemden destek ve cesaret alabileceğim kimse olmadı ama keşke olsaydı.	1	2	3	4	5	6	7
5. Son bir yıl içerisinde benim düşünce biçimimi ve niyetimi anlayan arkadaş/arkadaşlara sahip oldum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Son bir yıl içerisinde ihtiyacım olan desteği ve cesareti bana veren romantik bir arkadaşım ya da eşim oldu.	1	2	3	4	5	6	7
7. Son bir yıl içerisinde benim görüşlerimi paylaşan bir arkadaşım /arkadaşlarım olmadı ama olmasını isterdim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Son bir yıl içerisinde kendimi aileme yakın hissettim.	1	2	3	4	5	6	7
9. Son bir yıl içerisinde yardıma ihtiyacım olduğunda güven duyabileceğim arkadaşım/arkadaşlarım oldu.	1	2	3	4	5	6	7
10. Son bir yıl içerisinde keşke beni daha fazla tatmin edecek özel (romantik) bir ilişkiye sahip olsaydım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Son bir yılda kendimi ailemin bir parçası olarak hissettim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Son bir yıl içerisinde ailem beni gerçekten önemsendi.	1	2	3	4	5	6	7
13. Son bir yıl içerisinde beni anlayan arkadaşım/arkadaşlarım olmadı ama olmasını isterdim.	1	2	3	4	5	6	7

14. Son bir yıl içerisinde mutluluğuna katkıda bulunduğum özel (romantik) bir ilişkim oldu.	1	2	3	4	5	6	7
15. Son bir yıl içerisinde yakın bir duygusal ilişkiye olan ihtiyacım karşılanmadı.	1	2	3	4	5	6	7



Ek 4. Genel Aidiyet Ölçeği

Açıklama: Bu ölçek, insanların diğer insanlarla ilişkilerinde kendilerini nasıl hissettiklerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte bulunan ifadelere ne ölçüde katıldığınızı, size en uygun seçeneğe (X) işareti koyarak belirtiniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum					Tamamen Katılıyorum	
		1	2	3	4	5	6	7
1	İnsanlarla bir arada iken, onlarla birlikte olduğumu hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
2	Ailem ve arkadaşarımla yakın/samimi bağlarım var.	1	2	3	4	5	6	7
3	Başkaları tarafından kabul edildiğimi hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
4	Aidiyet duygusuna sahibim	1	2	3	4	5	6	7
5	İlişkilerimde ve paylaşımlarımda kendimi diğer insanlara eşit görürüm	1	2	3	4	5	6	7
6	Çevremdeki insanlarla bağlarım olduğunu hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
7	Ailem ve arkadaşarımla beni planlarına dâhil etmezler	1	2	3	4	5	6	7
8	Kendimi dışlanmış hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
9	Sanki insanlar beni önemsemiyor/umursamıyor gibi hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
10	Diğerlerine bağlanamadığım için onlardan uzak duruyorum	1	2	3	4	5	6	7
11	Kendimi dış dünyadan soyutlanmış hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7
12	İnsanlarla birlikteyken kendimi yabancı gibi hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7

Ek 5. Beck Depresyon Ölçeği

Aşağıda gruplar halinde bazı sorular yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatle okuyunuz. BUGÜN DÂHİL GEÇTİĞİMİZ BİR HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçmiş olduğunuz cümlenin yanındaki numaranın üzerine (X) işareti koyunuz. Eğer bir grupta durumunuzu anlatan birden fazla cümle varsa her birine (X) koyarak işaretleyiniz. Seçiminizi yapmadan önce her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz. Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

1. (0) Kendimi üzgün hissetmiyorum.
(1) Kendimi üzgün hissediyorum.
(2) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum.
(3) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
2. (0) Gelecekte umutsuz değilim.
(1) Gelecek konusunda umutsuzum.
(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
(3) Benim için gelecek olmadığı gibi bu durum düzelmeyecek.
3. (0) Kendimi başarısız görmüyorum.
(1) Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.
(2) Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlıklarımın olduğunu görüyorum.
(3) Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum.
4. (0) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.
(1) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.
(2) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.
(3) Beni doyuran hiçbir şey yok. Her şey çok can sıkıcı.
5. (0) Kendimi suçlu hissetmiyorum.
(1) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.
(2) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.
(3) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
6. (0) Cezalandırılıyormuşum gibi duygular içinde değilim.
(1) Sanki bazı şeyler için cezalandırılabilirmişim gibi duygular içindeyim.
(2) Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum.
(3) Bazı şeyler için cezalandırılıyorum.

7. (0) Kendimi hayal kırıklığına uğratmadım.
(1) Kendimi hayal kırıklığına uğrattım.
(2) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
(3) Kendimden nefret ediyorum.
8. (0) Kendimi diğer insanlardan daha kötü durumda görmüyorum.
(1) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.
(2) Kendimi hatalarım için her zaman suçluyorum.
(3) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.
9. (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.
(1) Bazen kendimi öldürmeyi düşünüyorum ama böyle bir şeyi yapamam.
(2) Kendimi öldürebilmeyi çok isterdim.
(3) Eğer fırsatını bulursam kendimi öldürürdüm.
10. (0) Herkesten daha fazla ağladığımı sanmıyorum.
(1) Eskisine göre şimdilerde daha çok ağlıyorum.
(2) Şimdilerde her an ağlıyorum.
(3) Eskiden ağlayabilirdim. Şimdilerde istesem de ağlayamıyorum.
11. (0) Eskisine göre daha sinirli veya tedirgin sayılmam.
(1) Her zamankinden biraz daha fazla tedirginim
(2) Çoğu zaman sinirli ve tedirginim.
(3) Şimdilerde her an için tedirgin ve sinirliyim.
12. (0) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.
(1) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.
(2) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.
(3) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.
13. (0) Eskisi gibi rahat ve kolay kararlar verebiliyorum.
(1) Eskisine kıyasla, şimdilerde karar vermeyi daha çok erteliyorum.
(2) Eskisine göre karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum.
(3) Artık hiç karar veremiyorum.
14. (0) Eskisinden daha kötü bir dış görünüşüm olduğunu sanmıyorum.
(1) Sanki yaşlanmış ve çekiciliğimi kaybetmişim gibi düşünüyorum ve üzülüyorum.
(2) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan ve beni çirkinleştiren değişiklikler olduğunu hissediyorum.
(3) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.

15. (0) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.
(1) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre daha fazla çaba harcıyorum.
(2) Ne iş olursa olsun yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.
(3) Hiç çalışmıyorum.
16. (0) Eskisi kadar rahat ve kolay uyuyabiliyorum.
(1) Şimdilerde eskisi kadar kolay ve rahat uyuyamıyorum.
(2) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta güçlük çekiyorum.
(3) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
17. (0) Eskisine göre daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.
(1) Eskisinden daha çabuk ve kolay yoruluyorum.
(2) Şimdilerde neredeyse her şeyden kolay ve çabuk yoruluyorum.
(3) Artık hiçbir şey yapamayacak kadar yoruluyorum.
18. (0) İştahım eskisinden farklı değil.
(1) İştahım eskisi kadar iyi değil.
(2) Şimdilerde iştahım epey kötü.
(3) Artık hiç iştahım yok.
19. (0) Son zamanlarda pek kilo kaybettiğimi sanmıyorum.
(1) Son zamanlarda istemediğim halde iki buçuk kilodan fazla kaybettim.
(2) Son zamanlarda beş kilodan fazla kaybettim.
(3) Son zamanlarda yedi buçuk kilodan fazla kaybettim.
20. (0) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.
(1) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sıkıntılarım var.
(2) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.
(3) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki artık başka şeyleri düşünemiyorum.
21. (0) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok
(1) Eskisine göre cinsel konularla daha az ilgileniyorum.
(2) Şimdilerde cinsellikle pek ilgili değilim.
(3) Artık cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.

Karar11. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Ebru Koçkara'nın "Covid-19 Pandemisinde Sağlık Çalışanlarının Tükenmişlik Düzeylerinin Mesleki Motivasyonları Üzerine Etkisi: Erzincan İli Örneği" adlı çalışmasının görüşülmesi. Yapılan görüşmede çalışmanın Üniversitemiz Etik Kurulu Yönergesi hükümleri gereğince etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmaması nedeniyle **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.

Karar12. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü İlayda Şanlı'nın "Depresyon algısı yüksek gönüllülere uygulanan BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi)'nin ve Çözüm Odaklı Terapinin Karşılaştırılması" adlı çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede çalışmanın Aydınlatılmış Onam Formuna ilişkin kişisel veri sorumluluğu Araştırmacıya ait olmak şartıyla **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.

Karar13. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Harun Karakaya'nın "Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Performans Sporcularının Spor İşletmeleri Üzerindeki Memnuniyet Düzeylerinin incelenmesi (Kayseri İli Örneği)" adlı çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede çalışmanın Üniversitemiz Etik Kurulu Yönergesi hükümleri gereğince etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmaması nedeniyle **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.

Karar14. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Burcu Seden Çiftci'nin "Covid-19 Tanısı Almış Hastalarda Travma sonrası Stres Bozuklukları ve Ölüm Kaygısının Kendilik Algısıyla İlişkisi" adlı çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede çalışmanın Üniversitemiz Etik Kurulu Yönergesi hükümleri gereğince etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmaması nedeniyle **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.

Karar15. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Hidaye Özge Sarıkaya'nın "Depresyon Belirtileri Gösteren Yetişkinlerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlıklarının Toplumsal Aidiyet Duygusuyla İlişkisi" adlı çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede çalışmanın Onay Formuna ilişkin kişisel veri sorumluluğu Araştırmacıya ait olmak şartıyla **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.

Karar16. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Barış Karahan'ın "Takım ve Bireysel Branşlardaki Antrenörlerin Liderlik Özelliklerinin Karşılaştırılması İbb Spor İstanbul Örneği" adlı çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede çalışmanın Üniversitemiz Etik Kurulu Yönergesi hükümleri gereğince etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmaması nedeniyle **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.

Karar17. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Müge Ağır Sezgin'nin "Otizm Spektrum Bozukluğu Olan Bir Çocukta DIR/Floortime Müdahalesinin Sosyal ve Duygusal Beceriler Üzerine Etkisi: Olgu Sunumu" adlı çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede çalışmanın Onam formundaki kişisel bilgilere ilişkin sorumluluk araştırmacıya ait olmak şartıyla **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.