



T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

EVLİ YETİŞKİNLERDE YALNIZLIĞIN KÖK AİLE VE
BİLİŞSEL ÜÇLÜ AÇISINDAN YORDANMASI

BERKAY DÖKEL

İzmir
2022

DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

EVLİ YETİŞKİNLERDE YALNIZLIĞIN KÖK AİLE VE
BİLİŞSEL ÜÇLÜ AÇISINDAN YORDANMASI

BERKAY DÖKEL

DANIŞMAN
DOÇ. DR. ZEKAVET KABASAKAL

İzmir

2022

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Evli Yetişkinlerde Yalnızlığın Kök Aile ve Bilişsel Üçlü Açısından Yordanması” adlı çalışmanın içerdiği fikri izinsiz başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında ve bölümlerinin yazımında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Dokuz Eylül Üniversitesi tarafından kullanılan bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve *intihal içermediğini* beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

12/08/2022

Berkay DÖKEL



DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU



Tarih: 29/08/2022

Tez Başlığı: Evli Yetişkinlerde Yalnızlığın Kök Aile ve Bilişsel Üçlü Açısından Yordanması

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam **130** sayfalık kısmına ilişkin, **15/07/2022** tarihinde **tez danışmanım tarafından** Dokuz Eylül Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı'nın sağladığı İntihal Tespit Programından (**Turnitin-Tez İntihal Analiz Programı**) aşağıda belirtilen **filtreleme tiplerinden biri** (uygun olanı işaretleyiniz) uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin **benzerlik oranı % 17'dir**.

- <http://www.kutuphane.deu.edu.tr/turnitin-tez-intihal-analiz-programi/> adresindeki Tez İntihal Analiz

Programı Kullanım Kılavuzunu okudum ☒

Filtreleme Tipi 1(Maksimum %15) ☐

Filtreleme Tipi 2(Maksimum %30) ☒

☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☐ Kaynakça hariç, ☐ Alıntılar dâhil, ☐ Altı (6) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç.	☐ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç, ☒ Kaynakça dâhil, ☒ Alıntılar dâhil.
EK 1- İntihal Tespit Programı Raporu İLK SAYFA Çıktısı. ☒ EK 2- İntihal Tespit Programı Raporu (Tümü) Cd İçinde. ☐	

Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esasları'nı inceledim ve yukarıda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Adı Soyadı : Berkay DÖKEL
Öğrenci No : 2019950006
Anabilim Dalı : Aile Eğitimi ve Danışmanlığı
Programı : Aile Eğitimi ve Danışmanlığı
Statüsü : Yüksek Lisans ☒ Doktora ☐

ÖĞRENCİ

Berkay DÖKEL
29.08.2022

DANIŞMAN

Doç. Dr. Zekavet KABASAKAL
29.08.2022

Açıklamalar

1: Bu formu teslim etmeden önce sizden istenen bilgileri uygun kutucuğu () işaretleyerek doldurunuz.

Kullanıcı şifre vb. konusunda sorun yaşanması durumunda Üniversitemiz Merkez Kütüphanesinde bulunan Turnitin yetkilisine (Ali Taş Tel: +90 (232) 3018026 veya ali.tas@deu.edu.tr) başvurunuz.

2: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu" formu tezin ciltlenmiş ve elektronik nüshalarının içerisinde ekler kısmında yer alır.

3: Tez savunmasında düzeltme alınması durumunda bu form güncellenerek yeniden hazırlanır.

4: Turnitin-Tez İntihal Analiz Programına yükleme yapılırken Dosya Başlığı (document title) olarak **tez başlığının tamamı**, Yazar Adı (author's first name) olarak **öğrencinin adı**, Yazar Soyadı (author's last name) olarak **öğrencinin soyadı** bilgisini yazınız.

TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans sürecimde desteğini hep hissettiren, umutsuzluğa kapıldığım anlarda toparlanmama yardım eden, fikirlerimi önemseyen ve sorularımı bıkmadan yanıtlayan gerek mesleki gerek bireysel gelişimimde bana yol gösteren ve öğrencisi olmaktan gurur duyduğum Doç. Dr. Zekavet KABASAKAL'a saygılarımı ve teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca beni daima destekleyen ve yanımda olan, bana her türlü imkânı sağlayan ve bugünkü ben olmamı mümkün kılan annem Ayfer DERİN ve babam Enver DÖKEL'e tüm emekleri ve yaptıkları için olanca minnettarlığım ile teşekkür ederim.

Tez sürecimde beni motive eden, her koşulda yanımda olan, bana benden bile çok inanan, tanıdığım için kendimi şanslı saydığım ve daima sevgisini hissettiren sevgili Nurcan AKCAN'a teşekkür ederim.

Ne söylersem söyleyeyim bir şeylerin eksik kalacağını bildiğim:

Hem akademik bir partner hem de bir arkadaş olarak bana çok şey katan ve katmaya devam eden, yüksek lisans yolculuğuna beraber başladığım, önerileri ve fikirleri ile bana yeni pencereler açan, kardeşim kadar yakın hissettiğim arkadaşım M. Çağatay YİĞİT'e; iyi ki tanımışım dediğim, yıllardır yanımda olan, koşullar ne olursa olsun desteğini esirgemeyen arkadaşlarım Pınar Eda ÜSTÜNDAĞ, Eda KARAKAŞ ve Emir Furkan SAYAR'a, yüksek lisans sürecinde yardımlarıyla ilerlememi sağlayan Elif BİLGİN'e teşekkür ederim.

Ayrıca araştırmama katılan ve katkı sunan tüm katılımcılara müteşekkirim olduğumu belirtmek isterim.

Berkay DÖKEL

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	viii
ABSTRACT.....	ix
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç ve Önem	1
1.3. Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri.....	5
1.4. Sınırlılıklar	6
1.5. Varsayımlar.....	6
1.6. Tanımlar.....	6
BÖLÜM II.....	7
KURAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1. Yalnızlık.....	7
2.1.1. Yalnızlık ve Bireyin Kendiyle Baş Başa Kalması	7
2.1.2. Yalnızlık ve Yalnızlığa İlişkin Tanımlar.....	8
2.1.3. Yalnızlığın Sınıflandırılması	16
2.1.4. Yalnızlığa Dair Diğer Teorik Yaklaşımlar.....	19
2.1.5. Yalnızlık ve Bireyci-Toplulukçu Kültür Yapısı.....	24
2.1.6. Yalnızlıkla İlgili Yapılmış Çalışmalar	26
2.2. Kök Aile ve Kök Aile ile İlişkiler.....	31
2.2.1. Kök Aile ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	34
2.3. Bilişsel Üçlü ve Pozitif Bilişsel Üçlü	35
2.3.1. Pozitif Bilişsel Üçlü ile İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	37
BÖLÜM III	39
YÖNTEM.....	39

3.1. Araştırmanın Modeli	39
3.2. Evren, Örneklem ve Çalışma Grubu	39
3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları	41
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	42
3.3.2. De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği	42
3.3.3. Kök Aileyle İlişkiler Envanteri	42
3.3.4. Bilişsel Üçlü Envanteri	42
3.3.5. Beck Depresyon Envanteri.....	43
3.4. Verilerin Analizi.....	43
3.4.1. Gruplar Arası Karşılaştırmalar	43
3.4.2. Korelasyon ve Regresyon Analizleri	43
3.5. Araştırmanın Geçerliği ve Güvenirliği.....	44
3.6. Araştırmacının Rolü	46
BÖLÜM IV	47
BULGULAR.....	47
4.1. Çalışmanın Ölçeklerinin Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları.....	47
4.1.1. De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği	47
4.1.2. Bilişsel Üçlü Envanteri	48
4.1.3. Kök Aile ile İlişkiler Envanteri	50
4.1.4. Beck Depresyon Envanteri.....	52
4.2. Katılımcıların Çalışmanın Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Dağılımları	53
4.3. Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Gruplar Arasında Karşılaştırmaları.....	54
4.4. Bilişsel Üçlü ve Yalnızlık İlişğine Dair Bulgular	63
4.5. Kök Aile ile İlişkiler ve Yalnızlık İlişisine Dair Bulgular.....	63
4.6. Depresyon ile Yalnızlık İlişisine Dair Bulgular	64

4.7. Yalnızlık Düzeyine Dair Regresyon Sonuçları.....	65
4.7.1. Sosyal Yalnızlık Düzeyine Dair Regresyon Modeli	65
4.7.2. Duygusal Yalnızlık Düzeyine Dair Regresyon Modeli	67
4.7.3. Toplam Yalnızlık Düzeyine Dair Regresyon Modeli	69
BÖLÜM V	72
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	72
5.1. Tartışma.....	72
5.1.1. Yalnızlık Düzeyi ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması	72
5.1.2. Yalnızlık Düzeyi ve Bilişsel Üçlü'ye Dair Regresyon Analizi Bulgularının Tartışılması	74
5.1.3. Yalnızlık Düzeyi ve Kök Aile ile İlişkilere Dair Regresyon Analizi Bulgularının Tartışılması	75
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	75
KAYNAKÇA.....	77
EK 1.	101
EK 2.	102
EK 3.	104
EK 4.	106
EK 5.	108
EK 6.	109
EK 7.	110
EK 8.	114

TABLÖLAR LİSTESİ

<i>Tablo 1. Erikson'un Psikososyal Gelişim Evreleri</i>	3
<i>Tablo 2.Weiss'in İlişki Türleri ve İlişkisel Kazanımları</i>	11
<i>Tablo 3.Bağlanma Biçimleri</i>	12
<i>Tablo 4.Yalnızlık Deneyiminin Oluşumuna İlişkin Model</i>	14
<i>Tablo 5.Katılımcılara Dair Demografik Bulgular</i>	40
<i>Tablo 6.De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği Uyum İndeksleri ve Uyum İndekslerinin Sınır Değerleri.....</i>	48
<i>Tablo 7.Bilişsel Üçlü Envanteri Uyum İndeksleri ve Uyum İndekslerinin Sınır Değerleri.....</i>	50
<i>Tablo 8.Kök Aile ile İlişkiler Envanteri Uyum İndeksleri ve Uyum İndekslerinin Sınır Değerleri</i>	51
<i>Tablo 9.Beck Depresyon Envanteri Uyum İndeksleri ve Uyum İndekslerinin Sınır Değerleri.....</i>	53
<i>Tablo 10.Katılımcıların Çalışmanın Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Dağılımları</i>	53
<i>Tablo 11.Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Cinsiyet Açısından Karşılaştırmaları.....</i>	54
<i>Tablo 12.Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Yaş Açısından Karşılaştırmaları</i>	55
<i>Tablo 13.Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Eğitim Seviyesi Açısından Karşılaştırmaları.....</i>	56
<i>Tablo 14.Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Çalışma Durumu Açısından Karşılaştırmaları.....</i>	56
<i>Tablo 15.Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Gelir Seviyesi Açısından Karşılaştırmaları.....</i>	57
<i>Tablo 16.Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Psikiyatrik İlaç Kullanımı Açısından Karşılaştırmaları.....</i>	58
<i>Tablo 17.Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Çalışma Durumu Açısından Karşılaştırmaları.....</i>	58
<i>Tablo 18.Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Kardeş Sayısı Açısından Karşılaştırmaları.....</i>	58

<i>Tablo 19.Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Çocuklukta Bakım Veren Kişi Açısından Karşılaştırmaları.....</i>	<i>59</i>
<i>Tablo 20.Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Çocuklukta Anne-Babanın İlişki Durumu Açısından Karşılaştırmaları</i>	<i>60</i>
<i>Tablo 21.Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Evlilik Süresi Açısından Karşılaştırmaları.....</i>	<i>60</i>
<i>Tablo 22.Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Çocuk Sayısı Açısından Karşılaştırmaları.....</i>	<i>61</i>
<i>Tablo 23.Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Birlikte Yaşanılan Kişi Açısından Karşılaştırmaları.....</i>	<i>61</i>
<i>Tablo 24.Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Geçmişte Evliliğe Sahip Olma Açısından Karşılaştırmaları.....</i>	<i>62</i>
<i>Tablo 25.Bilişsel Üçlü ile Yalnızlık İlişkisine Dair Bulgular.....</i>	<i>63</i>
<i>Tablo 26.Kök Aile ile İlişkiler ile Yalnızlık İlişkisine Dair Bulgular</i>	<i>63</i>
<i>Tablo 27.Depresyon ile Yalnızlık İlişkisine Dair Bulgular</i>	<i>64</i>
<i>Tablo 28.Yalnızlık Puanlarının Depresyon Düzeyleri Açısından Karşılaştırmaları .</i>	<i>64</i>
<i>Tablo 29.Sosyal Yalnızlık Düzeyi Regresyon Modeline Dahil Edilen Bağımsız Değişkenler</i>	<i>65</i>
<i>Tablo 30.Sosyal Yalnızlık Düzeyi Regresyon Modeli.....</i>	<i>67</i>
<i>Tablo 31.Duygusal Yalnızlık Düzeyi Regresyon Modeline Dahil Edilen Bağımsız Değişkenler</i>	<i>68</i>
<i>Tablo 32.Duygusal Yalnızlık Düzeyi Regresyon Modeli.....</i>	<i>69</i>
<i>Tablo 33.Toplam Yalnızlık Düzeyi Regresyon Modeline Dahil Edilen Bağımsız Değişkenler</i>	<i>70</i>
<i>Tablo 34.Toplam Yalnızlık Düzeyi Regresyon Modeli.....</i>	<i>71</i>

ŞEKİLLER LİSTESİ

<i>Şekil 1.Bilişsel Sistemde Düzeyler.....</i>	<i>36</i>
<i>Şekil 2.De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği Faktör Analizi Modeli</i>	<i>47</i>
<i>Şekil 3.Bilişsel Üçlü Envanteri Faktör Analizi Modeli</i>	<i>49</i>
<i>Şekil 4.Kök Aile ile İlişkiler Envanteri Faktör Analizi Modeli</i>	<i>51</i>
<i>Şekil 5.Beck Depresyon Envanteri Faktör Analizi Modeli.....</i>	<i>52</i>



ÖZET

EVLİ YETİŞKİNLERDE YALNIZLIĞIN KÖK AİLE VE BİLİŞSEL ÜÇLÜ AÇISINDAN YORDANMASI

Bu araştırmanın amacı evli yetişkinlerde kök aile ve bilişsel üçlünün yalnızlık açısından yordayıcı rolünün incelenmesidir. Araştırma örneklemini Türkiye’de yaşayan, en az ortaöğretim eğitim seviyesine sahip 341 (135 erkek, 206 kadın) evli bireyden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında veri toplamak amacıyla De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği, Kök Aileyle İlişkiler Envanteri, Bilişsel Üçlü Envanteri, Beck Depresyon Envanteri ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Analiz sürecinde verilerin özelliklerine bağlı olarak Shapiro-Wilk testi, Kruskal Wallis testi, Mann-Whitney U testi, korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda yalnızlığın cinsiyet, yaş, çalışma durumu, psikiyatrik ilaç kullanımı, çocuklukta bakım veren kişi ve çocuk sayısı açısından anlamlı düzeyde farklılaştığı ve yalnızlık ile kök aileyle ilişkiler ve bilişsel üçlü (benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı) arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Kök aileyle ilişkiler ve bilişsel üçlünün yalnızlığı yordayıcı role sahip olduğu da araştırma bulguları arasındadır.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, kök aile, bilişsel üçlü.

ABSTRACT

PREDICTION OF LONELINESS IN MARRIED ADULTS IN TERMS OF FAMILY-OF-ORIGIN AND COGNITIVE TRIAD

The aim of this study is to examine the predictive role of family-of-origin and cognitive triad on loneliness. The research sample is consisted of 341 (135 male, 206 female) married individuals living in Turkey and having at least secondary education level. In the scope of research De Jong Gierveld Loneliness Scale, The Scale of Relations with Family of Origin, Cognitive Triad Inventory, Beck Depression Inventory and Personal Information Form developed by the researcher were used to gather data. Depending on the characteristics of the data Shapiro-Wilk test, Kruskal Wallis test, Mann-Whitney U test, Correlation Analysis and Multiple Regression Analysis were carried out during the analysis process. As a result of the research it was found that loneliness differed significantly in terms of gender, age, employment status, use of psychiatric drugs, caregiver in childhood and the number of children; there were significant relationships between loneliness, relations with family-of-origin and cognitive triad (view of self, view of world and view of future). Also it was found that relations with family-of-origin and cognitive triad has a predictive role on loneliness.

Keywords: Loneliness, family-of-origin, cognitive triad.

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Yalnızlık, geçmişten günümüze süregelen, insanoğlunun yüzleştiği ve üzerine düşündüğü bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Mijuskovic (2012)'ye göre yalnızlık, insan olmanın en temel, evrensel ve gerekli koşuludur. Tüm insanlar, yaşamlarının bir noktasında yalnızlığı deneyimlemektedirler (McWhirter, 1990). Genel olarak yalnızlık veya yalnız kalmak dendiğinde; insanların zihninde olumsuz, utanç verici ve stres yaratan bir durum canlanmaktadır (Killeen, 1998). Uzun bir süredir, doğası ve amacı; felsefe, edebiyat, teoloji gibi birçok alanda aranmış ve aranmakta olan yalnızlık kavramına dair bilimsel çalışmalar görece daha kısa bir tarihçeye sahiptir (Cacioppo ve Hawkley, 2009). İnsanı ve insana dair hemen hemen her şeyi konu edinen psikoloji bilimi de yalnızlığı bir çalışma konusu olarak ele almıştır. Koçak (2019)'un belirttiği üzere, bu yapılan çalışmalara bakıldığında, sürekli hissedilen, diğer bir deyişle kronik hale gelen yalnızlık hissinin, azımsanmayacak sayıda psikolojik soruna neden olabileceği belirtilmektedir. Yapılan literatür taraması sonucunda, yurtiçi literatürde, yalnızlık kavramının kök aile ve bilişsel üçlü kavramlarıyla birlikte ele alındığı ve aralarındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma olmadığı görülmüştür. Bu noktadan yola çıkarak araştırma çerçevesi buna göre oluşturulmuş, evli yetişkinlerde yalnızlığın kök aile ve bilişsel üçlü açısından yordanıp yordanmadığının incelenmesi araştırma konusu olarak planlanmıştır.

1.2. Amaç ve Önem

Yetişkinlik, yaşam içinde kompleks ve zorlayıcı olmakla birlikte beraberinde birçok yeterliliğe erişmiş olmayı gerektiren bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır (Aktu, 2015). Yaşam döngüsündeki en uzun soluklu periyotlardan biri, ergenliğin bitimi ile başlayıp yaşlılığın başlangıcıyla son bulan 18-65 yaş aralığına denk gelen yetişkinliktir, fakat bireysel farklılıkların fazlalığı göz önüne alındığında, yetişkinliğin, tanımlanması bakımından zorlayıcı bir kavram olduğu görülmektedir (Bentley, 2007; Doğan ve Cebioğlu, 2011). Yetişkin olma durumu, evli olmak, çocuk sahibi olmak veya bir işte çalışmaktan çok bunu hissetmekle alakalıdır. Kendi sorumluluğunu üstlenen, ekonomik ve sosyal açıdan kendine yetebilir konumda olan ve yaşamına dair kararları alabilen birey kendini yetişkin olarak hissedebilmektedir. (Atak, Tatlı, Çokomay, Büyükpabuşçu ve Çok, 2016).

Birçok araştırmacı yetişkinliği; genç, orta ve ileri yetişkinlik olmak üzere ana üç döneme ayırmakta, yetişkinlik ve yetişkinlikle ilişkili kavramları bu dönemler içerisinde incelemektedir (Bentley, 2007; Berk, 2018; Boyd ve Bee, 2015; Santrock, 2013). Kuramında yetişkinlik dönemi gelişimini ele alan Charlotte Bühler; E. Frenkel ve E. Brunswik ile beraber topladığı yaşam öykülerini ve yaptığı görüşmelerden elde ettiği materyalleri analiz ederek kuramını oluşturmuştur. Bühler'in kuramı yaşamdaki psikososyal süreçlerle biyolojik süreçlerin birbirleriyle nasıl uyum içinde ve eş zamanlı gerçekleştiğine vurgu yapmaktadır. Kuramında insan yaşamını beş evrede (*ilerleyici büyüme, büyümenin cinsel üretme yeteneğiyle sürmesi, büyümede kararlılık dönemi, cinsel üretme yeteneğinin yitirilmesi dönemi, gerileyen büyüme ve biyolojik iniş*) inceleyen Bühler'e göre her evrede bireyin belli amaçları vardır. Bu amaçların yerine getirilememesi ve doyuma ulaşamaması sonucunda yaşamın ilerleyen yıllarında birey sıkıntılar yaşamaktadır (Bühler, 1968; Onur, 2006).

Yetişkinliği inceleyen diğer bir kuramcı olan Levinson, Yaşam Yapısı Kuramı'nda, yaşam akışı, yaşam yapısı ve yaşam döngüsü kavramlarından önemle bahsetmektedir. *Yaşam akışı* kavramı insan yaşamındaki değişimleri açıklamaktadır. Bu değişimler kişiliğin oluşmasında kilit rol oynamaktadır. *Yaşam yapısı* bireylerin, değerleri, bilişleri, yaşamdan bekledikleri ve yaşamlarında yapmayı amaçladıkları şeylerle dışsal faktörleri (aile, sosyal yaşam, iş hayatı, toplumsal süreçler) göz önünde bulundurarak bir sonuca varmasıyla oluşmaktadır ve yetişkinlik gelişimi boyunca değişime uğramaktadır. *Yaşam döngüsü* kavramı çerçevesinde ele alınan insan yaşamı, birbiri ardına gelen dönemlerden meydana gelmektedir. Yetişkinliği, *ön yetişkinlik, genç yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik* olmak üzere dört ana dönemde inceleyen Levinson'a göre, bir dönem başlarken diğeri sona ermektedir ve bu geçiş süreci yaklaşık beş yıl sürmektedir. *Dönemler arası geçiş* olarak adlandırılan bu süreç ve tüm ana süreçler birlikte yaşam döngüsünün makro yapısını oluşturmakta, bireysel yaşam döngüsü içerisinde hassas değişimlerin meydana gelmesini sağlayan ve hayatın akışının temelinde yer alan bir düzen sağlamaktadır (Acar ve Kılınç, 2017; Levinson, 1986).

Bühler ve Levinson dışında, Erikson, Jung, Vaillant, Gould, gibi isimlerin de yetişkinliği inceleyen önemli kuramcılar oldukları görülmektedir. (Eryılmaz, 2019; Feldman, 2017; Moraglia, 1994; Onur, 2006). Cüceloğlu (2014)'e göre yetişkinlikteki gelişimi ele alan kuramlar arasında en baskın ve bilinen kuram Erikson'un kuramıdır. Erikson, insan gelişimini ele alan psikososyal gelişim kuramında, insan yaşamını sekiz ayrı evreye ayırmaktadır. Erikson'a göre her evrede belli gelişim görevleri vardır ve bu görevlerin yerine getirilmesi için o evreye ait kriz çözülmelidir. Krizler her evrede, o evreye ait olan ve kazanılan ego gücü ile

atlatılabilmektedir. Bireyin kişiliği görevlerin tamamlanıp tamamlanmaması sonucunda belli bir yönde gelişmektedir. (Erikson, 1968; 1980; 1998; Kabasakal, 2019). Nasıl ki anne karnındaki bir bebeğin biyolojik gelişiminde meydana gelen bir aksaklık ileriki yaşantısını etkiliyorsa gelişim evreleri içerisindeki bir aksaklık, diğer bir deyişle o evreye ait görevin yerine getirilememesi de bireyin kişilik gelişimini, dolayısıyla da bireyin yaşamını etkilemektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Tablo 1. Erikson'un Psikososyal Gelişim Evreleri

Yaş	Evreler	Kazanılan Özellik	Kişilik	Temel Güç	Temel Patoloji
0-1	Temel Güvene Karşı Güvensizlik	İnsanlara güvenmek ya da güvenmemek		Umut	Vazgeçme
1-3	Özerkliğe Karşı Utanç ve Şüphe	Kendi duygu, düşünce ve davranışlarının doğru olduğunu düşünmek ya da onlardan utanmak		İrade	Kompulsiyon
3-6	Girişkenliğe Suçluluk	Girişimlerde bulunmak ya da girişimlerinin hatalı olduğunu düşünüp duymak		Amaç	Ketlenme
6-12	Başarıya Yetersizlik	Başarıp yeterli hissetmek ya da başarısızlıklar sonucu yetersiz olduğuna inanmak		Yeterlilik	Atalet
12-18	Kimlik Karşı Edinmeye Kimlik Karmaşası	Kendi benlik değerlerini oluşturmak ya da kimlik karmaşası yaşamak		Bağlılık/Sadakat	Rol reddi
20-40	Yakınlığa Yalıtılmışlık	Samimi ilişkiler kurmak ya da ilişki kurmaktan kaçınmak		Sevgi	Kendini soyutlama?
40-65	Üretkenliğe Durgunluk	Gelecek nesiller için çalışıp üretmek ya da kendiyle aşırı ilgilenmek ve pişmanlık		İlgi/Bakım	Reddedicilik
65 ve üstü	Benlik Bütünlüğüne Karşı Umutsuzluk	Yaşamını değerlendirip mutlu olmak ya da umutsuzluğa kapılmak/ölüm korkusu		Bilgelik	Kibir

(Kabasakal, 2019; Sardoğan ve Karahan, 2012'den özetlenmiştir)

Erikson'un psikososyal gelişim evrelerinde yetişkinlik döneminin başlangıcında yer alan yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresinde, bireyden, kendi cinsiyetinde olan veya olmayan bireylerle yakın ilişkiler kurması ve bunun yanı sıra sevgiye dayalı bir evliliğe sahip olması beklenmektedir (Can, 2020; Öztemel, 2019). Hayatını diğerleriyle olan ilişkileri sayesinde

sürdürebilen ve sosyal bir varoluşa sahip olan insanın yaşamında önemli doyum kaynaklarından birisi evlilik ilişkisidir (Cihan Güngör, 2007). Evlilik çağlar boyunca insanların hem belli ihtiyaçlarını (cinsel, sosyal, duygusal ve ekonomik) karşılamalarını sağlayan hem de kültürel ve dini normlar tarafından kabul gören bir yakın ilişki biçimidir. Hemen hemen bütün toplumlarda onaylanan bu ilişki biçiminin sürdürülmesi için çaba gösterilmesi gerektiği düşünülmektedir (Körük, 2019; Nazlı, 2016). Biyopsikososyal ve dinamik bir yapıya sahip olan evlilik, çok boyutlu olmakla beraber yaşam içindeki değişimlere adapte olabilmektedir. İnsan yaşamında en önemli kişiler arası ilişki türlerinden biri olarak kabul görmekte ve bireyin yaşamında birçok alana etki etmektedir. Yine evlilik, bireyin sosyal açıdan gelişmesinde önemli bir role sahiptir (Anar, 2011; Çelik ve Yazgan İnanç, 2009; Kabasakal ve Soylu, 2016; Maden, 2015).

Arnett ve Galambos (2003)'e göre on yıllar, hatta yüzyıllardır, insan gelişimini inceleyen araştırmacılar, yaşam sürecinin hangi evrelere ya da dönemlere ayrıldığına dair teoriler geliştirmiştir. İster klasik ister modern olsun tüm bu teoriler yetişkinliğe erişen bireylere dair belli başlı söylemlerde bulunmuştur. Yetişkinliği açıklamaya çalışan kuramların varlığı, yetişkinliğin insan yaşamındaki önemini gözler önüne sermektedir. Bununla beraber verilen bilgilerin ışığında, yaşam döngüsünde kritik bir öneme sahip olan yetişkinlikte, diğer insanlarla yakın ilişkiler kurmanın ve bu yakın ilişki biçimlerinden biri olan evliliğin, önemli psikososyal gelişim olayları arasında yer aldığı görülmektedir.

Evlilik sürecinde eşlerin yalnızlık algılarının, birbirleriyle olan etkileşimlerini, durumlara yaklaşımlarını, ebeveyn olmakla ilgili düşüncelerini ve ebeveyn olarak çocuklarıyla olan ilişkilerini etkilediği varsayılmaktadır (Malkoç ve Güren, 2018). Romantik partnere sahip olmayan bireylerin evli ya da romantik ilişki içinde olan bireylere göre daha yalnız olduğu görülsede yalnızlık, evli bireyler arasında da deneyimlenebilen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Stevens ve Westerhof, 2006). Türkiye’de yalnızlık ile ilgili yürütülen çalışmaların büyük çoğunluğunun ergenlik dönemindeki bireyler ve üniversite öğrencilerinin yer aldığı örneklem gruplarıyla çalışıldığı görülmektedir (Eskin, 2001; Genç, Durğun, Kara ve Çakır, 2018; Karakuş, 2012; Kılıç ve Sevim, 2005; Tuğral, 2020; Ümmet ve Ekşi, 2016; Yöyen, 2017). Yabancı literatür incelendiğindeyse yalnızlık çalışmalarının yetişkin grup içinde daha çok ileri yetişkinlik/yaşlılık dönemindeki bireylerle yürütüldüğü, genel olarak yetişkinliğin tüm evrelerini ele alan çalışmaların ise görece daha az olduğu görülmektedir (Coyle ve Dugan, 2012; Donovan, Wu, Rentz, Sperling, Marshall ve Glymour, 2017; McHugh Power, Hannigan, Hyland, Brennan, Kee ve Lawlor, 2020; Piquart, 2003; Skaff, 2007). Bu

doğrultuda çalışmanın amacı evli yetişkinlerde yalnızlığın kök aile ve bilişsel üçlü açısından yordanıp yordanmadığının incelenmesidir.

1.3. Problem Cümlesi / Alt Problem Cümleleri

Evli yetişkinlerde; kök aile, benlik algısı, geleceğe yönelik algı ve dünyaya yönelik algının yalnızlığı yordama gücü nedir?

Alt problemler:

1. Kök aile, benlik algısı, geleceğe yönelik algı ve dünyaya yönelik algının evli yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerini yordama gücü nedir?
2. Evli yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri;
 - a. cinsiyete,
 - b. yaşa,
 - c. eğitim seviyelerine,
 - d. çalışma durumlarına,
 - e. gelir düzeylerine,
 - f. içinde büyüdükleri aile tipine,
 - g. sahip oldukları kardeş sayısına,
 - h. çocuklukta bakım veren kişiye,
 - i. çocuklukta annenin hayatta olmasına,
 - j. çocuklukta babanın hayatta olmasına,
 - k. anne ve babanın çocuklukta ilişki durumuna,
 - l. evlilik süresine,
 - m. sahip oldukları çocuk sayısına,
 - n. eş ile tanışma biçimine,
 - o. kiminle yaşandıklarına,
 - p. şu anki evlilikten daha önce bir evlilik yaşantısı olup olmamasına,
 - q. sosyal medya kullanım süresine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.4. Sınırlılıklar

Araştırmanın çalışma grubu Türkiye’de yaşamakta olan, en az lise mezunu ve evli yetişkinler ile sınırlıdır.

Araştırmada ulaşılan veriler; De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği, Kök Aileyle İlişkiler Envanteri, Bilişsel Üçlü Envanteri, Beck Depresyon Envanteri ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu’na verilmiş yanıtlar ile sınırlıdır.

1.5. Varsayımlar

Araştırmaya dahil olan katılımcılar, kullanılan ölçme araçlarında yer alan soru ve/veya ifadeleri içtenlikle ve etki altında kalmadan yanıtlamışlardır.

Çalışma grubunun araştırma evrenini temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

Yalnızlık: Sullivan (2013)’e göre yalnızlık, aşırı derecede rahatsızlık veren, yoğun ve insanlarla ilişki kurmanın ve/veya kişiler arası yakınlık ihtiyacının yeterli ve uygun biçimde giderilememesi ile bağlantılı bir deneyimdir.

Kök Aile: Kök aile bireyin çocukluk yıllarını içinde geçirdiği ve fiziksel ve duygusal ilk deneyimlerini yaşadığı ortamı ifade etmektedir (Botha, Van de Berg ve Venter, 2009).

Bilişsel Üçlü: Bireyin kendisine, geleceğe ve dünyaya ilişkin olumsuz algısı olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır. Bireyin kendisine yönelik olumsuz algısı yetersizlik, hastalıklı olduğunu düşünme, değersizlik ve iyi şeyleri elde etmek için gereken özelliklerden yoksun olduğunu hissetmeyi; bireyin geleceğe yönelik olumsuz algısı; başarısızlığın, engellenmenin, zorlukların ve acı çekmenin süreceğini; bireyin dünyaya ilişkin olumsuz algısı ise aşılabilir engellerin olduğunu ve hedeflere ulaşamayacağını içermektedir (Arkar, 1992; Beck, 1963; Beck, 1964; Beck, 2002; Beck ve Alford, 2009; Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE / İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Yalnızlık

2.1.1. Yalnızlık ve Bireyin Kendiyle Baş Başa Kalması

Yalnızlık ile ilgili araştırmalarda genel olarak tek başına olmakla yalnızlık deneyimi arasındaki farkın vurgulandığı görülmektedir. Birçok birey tek başına ya da sosyal olarak izole haldeyken oldukça mutlu olabilmektedir. Bazı bireylerse çok sayıda kişiler arası ilişki içinde olmalarına rağmen, ilişkilerinin niteliği ya da belli türde ilişkilerin eksikliği (örneğin romantik ilişki) gibi kritik noktalardan memnuniyetsizlik duyabilmektedirler (Russel, Catrona, McRae ve Gomez, 2012). Knafo (2012) da bizi anlamayan ya da narsistik derecede kendisiyle alakadar olan birinin yanında kendimizi yalnız hissedebileceğimizi veya tam tersine birinin yokluğunda kendimizi o kişiye yakın hissedebileceğimizi vurgulamaktadır. Buna paralel biçimde Jung (2009), yalnızlığın bireyin etrafında insanlar olmadığı zamanlarda değil, bireyin onun için değerli şeyleri diğerlerine aktaramadığında ve diğerlerinin olanaksız olarak gördüğü fikirlere sahip olduğunda ortaya çıktığını ve bireyin bu durumlarda yalnızlık hissini deneyimlediğini belirtmektedir.

Cambridge Dictionary (n.d.) tek başına (alone) ve yalnız (lonely) sıfatları arasındaki farkı “kolaylıkla karıştırılan kelimeler” bölümünde ele almaktadır. Buradan anlaşılabileceği gibi bu iki sıfat/kelime kolaylıkla karıştırılabilmektedir. Tek başına sıfatı etrafta bireyden başka kimse olmamasını karşılarken, yalnız sıfatı etrafta bireyden başka kimse olmamasını ve bu durum nedeniyle bireyin üzgün ve mutsuz olduğunu karşılamaktadır. Çoğu zaman tek başına olmayı seçebilirken yalnız olmayı elimizde olmadan deneyimlemekte olduğumuz belirtilmektedir.

Tek başına olmak (aloneness) nesnel anlamda bireyin etrafında kimsenin olmaması anlamına gelmektedir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta bunun fiziksel bir izolasyon halinden çok iletişimsel bağlamda olduğudur. Örneğin telefonda arkadaşı ile konuşan biri için tek başına demek doğru değildir. Tek başına olma kavramı kendi içinde iki farklı duruma işaret etmektedir. Birey açısından acı verici, terk edilmiş hissettiren, negatif ve uzak durulmak istenen bir durumu ifade ederken kendi başına olmak ya da kendiyle baş başa kalmak (solitude), bireyin seçebildiği, mutluluk ve huzur veren bir durumu ifade etmektedir (Galanaki, 2004; Karaca, 2019; Tillich, 1963). Bir köleyken azat edilip özgürlüğüne kavuşan Yunan filozof Epiktetos, yalnızlık (loneliness) ve kendiyle baş başa kalmak (solitude)

arasındaki ayrımı yapan ilk kişi olarak karşımıza çıkmaktadır. Epiktetos'a göre yalnız olan birey, etrafı ilişki kuramayacağı ya da düşmanlığına maruz kaldığı insanlarla çevrili olan kişidir. Öte yandan kendiyile baş başa kalan birey ise tek başına olan ve böylece kendisiyle birlikte olabilen kişidir. Başka bir ifadeyle birey, yalnızken etrafındakiler tarafından terk edilmiş haldeyken, kendiyile baş başa kaldığında benliğiyle iletişim halindedir (Arendt, 1973). Bireyin kendiyile baş başa kaldığı süreçte geçirdiği zaman, yaşamın yoğun temposundan uzaklaşmasına, yaratıcılığının artmasına, manevi duyguları deneyimlemesine, entelektüel ve duygusal anlamda gelişmesine önemi ölçüde katkı sağlamaktadır. Tarih boyunca birçok filozof, ruhani lider, yazar ve sanatçının kendileriyle baş başa kalarak keşif ve yaratıcılık süreçlerini güçlendirdikleri görülmektedir (Burger, 1995; Long ve Averill, 2003; Rokach, 2015).

2.1.2. Yalnızlık ve Yalnızlığa İlişkin Tanımlar

Yalnızlık hemen her bireyin deneyimlediği bir yaşantıdır. Çocukluktan yaşlılığa kadar yaşamın herhangi bir döneminde deneyimlenen yalnızlık yaşantısı ve yalnızlığı deneyimleyen birey sayısı; günümüzde yaşam biçimlerinin, kültürün, ailenin, teknolojinin geçirdiği evrim ile beraber giderek artmaktadır (Akgül, 2020). Yalnızlık bireyler tarafından, yaşamın farklı dönemlerinde ve değişken düzeylerde tecrübe edilen, günbegün artarak devam eden ve yaygın hale gelen üzüntü verici bir durum olmakla beraber; depresyon, anksiyete, intihar ve intihar düşüncelerine sahip olma, sağlık alışkanlıkları, sağlık hizmetlerinden yararlanabilme konuları bakımından toplumun büyük bir kısmı için dikkate değer bir sağlık problemi olarak görülmektedir. Bilişsel, duygusal, davranışsal alanda ve sağlıkla ilgili konularda ciddi sonuçları olan yalnızlığın, toplumsal düzeyde azaltılması için atılacak adımların, bireysel düzeyde de sağlıklı olmayı ve iyi oluşu sürdürmek ve geliştirmek hususunda önemli bir role sahip olacağı düşünülmektedir (Altıparmak, 2019; Beutel, Klein, Brähler, Reiner, Jünger, Michal, Wiltink, Wild, Münzel, Lackner ve Tibubos, 2017; Hawkey ve Cacioppo, 2010; Stickley ve Koyanagi, 2016).

Rahatsız edici bir deneyim olan yalnızlık, genel bağlamda sosyal izolasyondan farklılık göstermektedir. Öznel bir süreç olarak karşımıza çıkan yalnızlık deneyimi ve buna bağlı olan yalnızlık düzeyi; bireylerin diğerlerinden ne kadar izole olduklarını ve diğerleriyle iletişim kurmada ne düzeyde eksik kaldıklarını, nasıl deneyimleyip algıladıklarını ve bu doğrultuda nasıl değerlendirdikleriyle ilişkili bulunmaktadır (De Jong Gierveld ve Kamphuis, 1985; Russel, Cutrona, Rose ve Yurko, 1984). Tek başına yaşamak, az sayıda sosyal bağlara sahip olmak ve seyrek sosyal ilişkiler kurmak sosyal izolasyonun göstergeleridir. Bu göstergeler arasındaki ortak yön; hepsinin, sosyal ilişki ve ağların boyutlarını nicel açıdan,

objektif olarak ortaya koymalarıdır. Bu açıdan bakıldığında sosyal izolasyon objektif olarak ölçülebilirken yalnızlık, sübjektif ve duygusal bir durumdur. Yalnızlık; algılanan sosyal izolasyonu diğer bir deyişle bireyin algıladığı yakınlık yoksunluğunu ve yalnız olmaya dair sübjektif bir deneyimi ortaya koymaktadır. Bu nedenle de öznel bir ölçüm gereksinimine yol açmaktadır (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris ve Stephenson, 2015; Nguyen, Taylor, Taylor ve Chatters, 2020). Her tek başına olan bireyi yalnız olarak değerlendirmek doğru değildir. Aynı biçimde sosyal ilişkilere sahip her birey için de yalnız değil demek doğru olmayacaktır. Bazı insanlar sosyal ilişkilerinin niteliği ile ilgili yüksek beklentilere sahip değilken bazıları sosyal ilişkilerinden istediklerini alamıyor ve ihtiyaçlarını karşılayamıyor olabilirler. Bireylerin kurdukları sosyal ilişkilerde veya bağlarda nicelik (ilişki/bağlantı sayısı vb.) ve nitelik (ilişkinin/bağlantının özellikleri) açısından istediklerini elde edemedikleri hissi-yani yalnızlık-sıkıntılı bir süreci de beraberinde getirmektedir. Bu noktada şu unutulmamalıdır ki yalnızlık kavramı algılanan sosyal izolasyonla (subjective/perceived social isolation) eş anlamlıyken objektif sosyal izolasyon (objective social isolation) kavramıyla aynı anlamda kullanılamamaktadır (Demirli, 2013; Hawkey ve Cacioppo, 2010; Heinrich ve Gullone, 2006; Matthews, Danese, Wertz, Odgers, Ambler, Moffitt ve Arseneault, 2016; Segrin ve Burke, 2015). Yalnızlığa, bireyin sosyal ilişki kurduğu sosyal partnerlerden uzaklaştığı, onlara yabancılaştığı, anlaşılamadığı, diğerleri tarafından reddedildiği ve/veya arzuladığı sosyal ilişkilerden ve bu sayede elde edebileceği sosyal entegrasyon ve duygusal yakınlık kurma fırsatlarından mahrum kaldığı durumlarda ortaya çıkan, sürekli biçimde duygusal sıkıntı duyma hali olması yönüyle bakıldığında, bu sıkıntılı hali deneyimlemeyen bireylere yalnız denemeyeceği ortadadır. Diğer bir deyişle sosyal ağların yoksunluğu sebebiyle yalnız hissetmeyen bireylerin yalnız olarak değerlendirilemediği görülmektedir (Rook, 1984). De Jong Gierveld (1987; 1989) da yalnızlığın öznelliği ve sosyal ağlarla ilişkisine vurgu yaparak bir tanımlamaya gitmektedir. Yalnızlığı; bireyin deneyimlediği, belli sosyal ilişkilerin eksikliğinin olduğu, hoş olmayan ve kabul edilemeyen öznel bir durum olarak nitelendirmektedir. Yalnızlığın; bireyin yaşadığı izolasyonu ve diğerleriyle olan iletişimindeki eksikliği ya da yoksunluğu algılaması, deneyimlemesi ve değerlendirmesi sonucu oluşan tutumu kapsayan bir yapıda olduğunu vurgulamaktadır. Bireyin sosyal katılım veya izolasyon derecesini öznel olarak değerlendirmesinin yansıması olan yalnızlığı ele almak için, bireyin ait olduğu toplumun işleyişine dair karakteristik özelliklerle bireyin içinde bulunduğu ilişki ağlarının; boyutu, yapısı ve işleyişi iyi biçimde incelenmelidir (De Jong Gierveld ve Tilburg, 2006). Genel manada, yalnızlığın kişiden kişiye değişiklik gösteren, her birey tarafından farklı

algılanabilen, ilişkisel yaşantılardaki beklentilerle bağlantılı olan ve olumsuz duyguların hissedilmesine yol açan bir durum olduğu söylenebilmektedir.

Bireysel Psikoloji'nin kurucusu olan Alfred Adler insanın sosyal bir varlık olduğunu ve diğer insanlarla ilişki kurmaya ihtiyaç duyduğunu belirtmektedir (Geçtan, 1974). Adler (2017; 2018)' e göre insanın en temel içgüdüğü diğerleri ile ilişki kurmaktır. Ona göre insana dair tüm alanlarda ister eğitim, ister inanç ya da yasa sistemleri olsun toplumsallık duygusu yer almaktadır. Cacioppo ve Patrick (2008) yalnızlığı, alternatif bir adlandırmaya giderek, sosyal acı (social pain) olarak tanımlamakta, yalnızlık ile insan ilişkileri arasındaki bağa dikkat çekmekte ve yalnızlığın işlevsel yönüne vurgu yapmaktadırlar. Onlara göre fiziksel acı nasıl insanları fiziksel tehlikelere karşı koruyucu bir fonksiyona sahipse sosyal acı yani yalnızlık da bu yönde evrimleşmiştir. Bu rahatsız his bireyi izole kalma tehlikesinden uzak tutmaktadır.

Weiss (1974)'ün çalışmasına bakıldığında bu fonksiyonun işlevi daha iyi anlaşılmaktadır. Weiss (1974), bireylerin farklı ilişki türlerinden farklı kazanımlar elde ettiklerini belirtmektedir ve ilişkileri 6 farklı kategoride incelemektedir:

Tablo 2. Weiss'ın İlişki Türleri ve İlişkisel Kazanımları

İlişki Türü	İlişki Tipi	Kazanım	Duygusal Sonuç
Bağlanma (Attachment)	Evlilik Romantik ilişkiler Kadınlarda; <i>yakın arkadaşlıklar, kardeş ilişkileri, anne-çocuk ilişkisi</i> Erkeklerde; <i>ahbablık, kankalık</i>	Güvenlik Aidiyet yere/mekâna)	(bir Birey kendisini rahat ve evdeymiş gibi hisseder.
Sosyal Entegrasyon (Social Integration)	Sosyal gruplar içerisinde dâhil olunan ilişkiler	Dostluk Sosyal aktivitelerde yer alma Sosyal destek	Birey aynı ilgi alanlarına sahip olduğu kişilerle birlikte sosyal hayatın içinde kendine bir yer bulur.
Bakım Vermek için İmkân (Opportunity for Nurturance)	Bir çocuğun bakımı ve iyi oluşundan sorumlu olunan ilişkiler	Kendine ihtiyaç duyulması hissi	Birey bir çocuğun bakımından sorumlu olarak hedeflerine ilerlemeyi sürdürür ve yaşamına devam edebileceği bir anlam elde eder.
Değerli Olduğunu Güvence Altına Alma (Reassurance of Worth)	Sosyal rollerde yeterliliklerin sağlanabildiği/kullanıldığı ilişkiler (<i>iş yerindeki ilişkiler, ev ve aile yaşamındaki roller</i>)	Yeterlilik hissi	Birey ilişkilerinde yeterli olduğunun düşünüldüğünü ve itibar gördüğünü hisseder.
Güvenilir İlişki veya Akrabalık Hissi (A Sense of Reliable Alliance)	Akrabalık ilişkileri/bağları, Kardeş ilişkileri Üstsoy-altsoy ilişkileri	Desteklenme hissi Birliktelik hissi	Bu ilişkiden yoksun bireyler savunmasız ve terk edilmiş hissedebilir.
Rehberliğe Sahip Olma (The Obtaining of Guidance)	Sözü geçen, saygı uyandıran ve güvenilir bireylerle kurulan ilişkiler	Rehberlik Duygusal destek	Bu ilişki türüne sahip bireyler özellikle stresli durumlarla karşı karşıya kaldıklarında duygusal anlamda destek görebilirler ve böylelikle eylemlerini nasıl planlayıp sürdürecekleri konusunda yardım alabilirler.

(Weiss (1974)'ten uyarlanmıştır.

Bağlanma kuramının kurucularından kabul edilen Bowlby (1973) bağlanma sisteminin gelişimine dair 3 önermede bulunmaktadır. Birinci olarak bağlanma figürlerine güvenli olarak bağlanan çocukların güvensiz bağlananlara göre daha az kronik korku hissettiklerini belirtmektedir. İkinci olarak bağlanma figürlerine yönelik beklentilerin

çocukluğun hassas gelişimsel dönemlerinde oluştuğunu ve yaşam süresi boyunca sürdüğünü öne sürmektedir. Üçüncü olarak ise bu beklentilerin bakım veren kişinin duyarlılığı ve ulaşılabilirliği ile doğrudan ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Aynı zamanda çocukluktaki bağlanma davranışı yetişkinlikte de sürdürülmektedir. Yetişkinlik yaşamı içinde birey, zorlanımlı yaşantılar karşısında kaldığında bu davranışın ortaya çıkacağını vurgulanmaktadır (Ainsworth, 1989; Bowlby, 2012). Yetişkinliğe dair bağlanma biçimlerini inceleyen ve Bowlby'nin çalışmalarını ileriye taşıyan isimlerden olan Bartholomew (1990) ve Bartholomew ve Horowitz (1991) bireylerin yetişkinlikteki bağlanma biçimlerini 4 türde ele almaktadır:

Tablo 3. Bağlanma Biçimleri

Bağlanma Biçimi	Genel Özellikleri
Güvenli	Birey kendini değerli görür (pozitif benlik algısı) ve sevebileceğine inanır. Diğer insanların da duyarlı ve kabul edici olduğu kanısındadır.
Saplantılı	Birey kendini değersiz görür (olumsuz benlik algısı) ve sevilmeceğine inanır. Diğer insanlara karşı ise olumlu bir bakış açısına sahip olan birey, diğerlerinin onu kabul etmesini, kendisini kabul edebilmesinin yolu olarak görür.
Kayıtsız	Birey kendi değerli görür (pozitif benlik algısı) fakat diğer insanlara karşı olumsuz bir bakış açısına sahiptir. Hayal kırıklığına uğramamak için diğerleriyle yakın ilişki kurmaktan uzak durmakta, bağımsızlık ve zarar görmezlik içeren bir anlayışıyla yaşamlarını sürdürmektedirler.
Korkulu	Birey kendini değersiz görür (olumsuz benlik algısı) ve sevilmeceğine inanır. Diğer insanlara karşı da olumsuz bir bakış açısına sahip olan birey onların güvenilmez ve reddedici olduğu kanısındadır. Diğerleriyle yakın ilişki kurmaktan uzak durmaktadırlar ve böylece gerçekleşeceğine inandıkları reddedilme durumundan korunmaktadırlar.

Bartholomew (1990) ve Bartholomew ve Horowitz (1991)'den uyarlanmıştır.

Bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkiye bakıldığında, bağlanmanın yalnızlığı yordadığı belirtilmektedir (Ouellette, 2004). Bireyin kendisi ve diğerleri hakkında yargıya vardığı bir süreç olarak ele alabileceğimiz bağlanma, yalnızlığa neden olabilmektedir (Akbağ ve Erden İmamoğlu, 2010). Bireylerin bağlanma biçimleri bireylerin gelecekteki ilişkilerine dair olumlu ya da olumsuz beklentileri ile ilişkilidir. Bir ilişkide beklentiler ile deneyimlenenler arası uyumsuzluk bireyi büyük bir yalnızlığa götürebilmektedir (Bernardon, Babb, Hakim-Larson ve Gragg, 2011). Erözkan (2011) yakın bağlanmaya (bağlara) sahip olmamanın bağlanma biçimini etkileyeceğini belirtmektedir. Bunun ise benlik kurgusunu olumsuz yönde etkileyebileceği ve bu yöndeki bir bağlanma biçimine sahip bireylerde yalnızlık ve depresyonun yaygın olarak görülebileceğini vurgulamaktadır. Bartholomew (1990) ve Bartholomew ve Horowitz (1991)'in bağlanma biçimleri modeline (ben ve diğerleri modeli) göre kendine ve diğerlerine yönelik olumlu bakış açısına sahip bireylerin tam tersi

bakış açısına sahip bireylere göre daha az yalnızlık hissedebileceği belirtilmektedir (İlhan, 2012).

Yalnızlıkla ilgili çalışmalar söz konusu olduğunda önemli bir isim olarak karşımıza çıkan Weiss (1973;1974), yalnızlığı genel olarak yaygın ve ızdırap verici bir deneyim olduğunu belirtmektedir. Yalnızlığı; sosyal ve duygusal olmak üzere iki boyutta ele almakta ve bu iki boyut üzerinden bir tanımlamaya gitmektedir. Sosyal yalnızlığı (the loneliness of social isolation) istenen düzeyde sosyal ağlara sahip olamama sonucu ortaya çıkan sıkıntı, ait olamama ve amaçsızlığın bir birleşimi olarak görürken, duygusal yalnızlığı (the loneliness of emotional loneliness), bağlanma figürünün (anne, baba, romantik partner veya arkadaş) kaybı/olmayışı, yakın duygusal bağların yoksunluğu, içten bir ilişki olmayışı ve bağlılık eksikliğine dayanan bir durum olarak tanımlamaktadır. Bireyin sosyal yalnızlığa ancak istediği, ilgisini çeken sosyal ağlara sahip olarak çözüm getirebileceğini belirtirken duygusal yalnızlığın yeni sosyal ağlar ya da arkadaşlıklar yoluyla giderilemeyeceğine dikkat çekmektedir. Duygusal yalnızlığın neden olduğu semptomları, ebeveynleri tarafından terk edildiğini düşünen bir çocuğun duyduğu endişe ve sıkıntıya benzetmektedir. Ona göre duygusal yalnızlık yeni bir duygusal bağlanma/bağlılığın kazanılması ya da kaybedilenin tekrar elde edilmesiyle ortadan kalkabilecektir. Weiss (1973)'ün yalnızlık tanımı ve sınıflandırmasını esas alarak Yetişkinler için Yalnızlık Ölçeği'ni (SELSA) ve daha sonrasında kısa formunu (SELSA-S) geliştiren DiTommaso ve Spinner (1993; 1997), sosyal yalnızlıkla beraber duygusal yalnızlığı; ailesel yalnızlık (family loneliness) ve romantik yalnızlık (romantic loneliness) olmak üzere iki alt boyutta ele almaktadır. Romantik yalnızlık ile Weiss (1974)'ün belirttiği ilişki türlerinin tümü arasında bir ilişki olduğunu ancak "bağlanma" ilişki türünün romantik yalnızlığın yordanmasında diğerlerine göre daha önemli bir katkısı olduğunu ve yine aynı biçimde ailesel yalnızlığın da tüm ilişki türleri ile ilişkili olduğunu fakat "rehberliğe sahip olma" ilişki türünün ailesel yalnızlığın yordanmasında daha önemli bir katkıya sahip olduğunu belirtmektedir. Sosyal yalnızlık açısından ise hem "bağlanma" hem de "rehberliğe sahip olma" ilişki türünün sosyal yalnızlığın yordanması bakımından önemli bir katkıya sahip olduğunu vurgulamaktadır. Çeçen (2007) ve Akgül (2020), çalışmalarında, bu yalnızlık modelinin geçerli ve güvenilir bir model olduğunu ortaya koymaktadır.

Yalnızlıkla ilgili önemli diğer iki isim olan Peplau ve Perlman (1981; 1984)'e göre de yalnızlık, bireyin sosyal ağlarının yetersizliği ve/veya istek ve ihtiyaçlarını karşılamaması ile ortaya çıkan, kaçınma isteği uyandıran bir durumdur. Birey kendini kalabalığın içinde dahi yalnız hissedebileceğinden, yalnızlık aynı zamanda öznel bir deneyimdir. Rahatsız edici ve ızdırap veren bu deneyim ne kadar şiddetli ve uzun sürerse bireyin ruh sağlığını da o ölçüde

tehlikeye sokmaktadır. Bu tehlike yaratan duruma zemin hazırlayan faktörlere bakıldığında kişilik özellikleri (düşük öz-saygı, utangaçlık, içe kapanıklık, içedönüklük, düşük yakınlık kurma eğilimleri, atılganlık/girişkenlik becerilerinin yokluğu ve dış kontrol odaklı olma), duruma ait özellikler (zaman, mesafe, para, fırsatlar) ve kültürel değerler ve normlar oldukları görülmektedir. Bireyi yalnızlığa sürükleyen tetikleyici olaylar (dul kalma, boşanma ve göç) ile yukarıda bahsedilen faktörler bir araya geldikten sonra ise bireyin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkiler ile gerçekte var olan sosyal ilişkileri arasındaki uyumsuzluk ve bunlara dair bilişleri ve yüklediği anlamlar sonucu yalnızlık deneyiminin ortaya çıktığı görülmektedir.

Tablo 4.Yalnızlık Deneyiminin Oluşumuna İlişkin Model

1	Bireyin kişilik özellikleri, içinde bulunduğu duruma ait özellikler ve ait olduğu/yaşadığı kültürün değerleri ve normları yalnızlık deneyimine sebep olacak ya da bireyi bu deneyimden koruyacak faktörler olarak görülmektedir.	Zemin Hazırlayan Faktörler
2	Bireyin ihtiyaç duyduğu/arzuladığı sosyal ilişkiler ile gerçekte sahip olduğu sosyal ilişkiler yalnızlık deneyiminin oluşumunu etkilemektedir.	İhtiyaç duyulan/arzulanan sosyal ilişki Gerçekte var olan sosyal ilişki
3	Yalnızlık deneyiminin oluşumu için belli tetikleyici olaylar gerçekleşebilmektedir.	Tetikleyici Olay
4	Tetikleyici olay sonucunda birey; arzuladığı sosyal ilişkilerle sahip olduğu sosyal ilişkileri karşılaştırır. Birey ilişkilerine ve ilişkilerindeki konumuna dair belli biliş, algı ve anlamlara sahiptir.	İhtiyaç duyulan sosyal ilişki ile gerçekte varolan sosyal ilişki arasındaki uyumsuzluk Bilişler ve yüklenen anlamlar
5	Tüm süreçler sonucunda ortaya çıkan uyumsuzluklar vb. yalnızlık deneyiminin yaşanmasına yol açabilmektedir.	YALNIZLIK DENEYİMİ

Peplau ve Perlman (1984)'ten uyarlanmıştır.

De Jong Gierveld (1987) yalnızlığı açıklamaya ve değerlendirmeye yönelik oluşturduğu modelinde sosyal ağın tanımlayıcı özellikleri, sosyal ağın öznel değerlendirmesi, temel değişkenler ve kişilik özellikleri olmak üzere 4 temel bileşene yer vermektedir. Sosyal ağın tanımlayıcı özelliklerini; yakın ilişki sayısı, aile, arkadaşlar, komşular, iş arkadaşlarının sayısı ve bu kişilerle olan ilişkilerden bahsedilip bahsedilmediği, sosyal ağın öznel değerlendirilmesini; ilişkilerden duyulan memnuniyetsizlik, yeni ilişkiler kurma isteği, yaşanan yerdeki insanlarla olan ilişkiler, ilişki kurulan en önemli kişi ile yakınlık derecesi, temel değişkenleri; yaş, çalışma durumu, cinsiyet, barınma, içinde yaşanan toplumun büyüklüğü, coğrafi hareketlilik, bir partnerle yaşama, bir partner olmadan yaşama (bekar ya da bekar ebeveyn olarak), kişilik özelliklerini ise; benlik algısı, sosyal kaygı ile içedönüklük-dışadönüklük oluşturmaktadır. Peplau ve Perlman (1981; 1984) ile De Jong Gierveld (1987)'nin modellerine bakıldığında kişilik özelliklerinin her iki modelde de önemli bir yere

sahip olduğu görülmektedir. Kişilik özellikleri arasında ise yine her ikisinin de yer verdiği kavramın içedönüklük olduğu göze çarpmaktadır. İçedönüklük ile yalnızlık arasındaki ilişkiye bakıldığında iki kavramın pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir (Cacioppo ve Cacioppo, 2018; Gubler, Makowski, Troche ve Schlegel, 2020).

Dışadönüklük ile yalnızlık arasındaysa negatif yönde bir ilişki olduğu ve dışadönük bireylerin yalnızlığı daha az deneyimlediği görülmektedir (Hojat, 1982; Levin ve Stokes, 1986; Saklofske, Yackulic ve Kelly, 1986). Jung (2017) dışadönük kavramını; objektif koşullara önem veren, içsel yaşamına değil kendi dışındaki faktörlere daha fazla odaklanan kişiler için kullanırken içedönük kavramını; dış koşulların farkında olsa da objektif süreçler yerine sübjektif süreçlere ilgi duyan, içsel yaşamına ve algılamalarına daha fazla odaklanan kişiler için kullanmaktadır. Dışadönüklük ele alındığında kişiliğe değerlendirmeye dair önemli bir model olan Beş Faktör Kişilik Modeli (Büyük Beşli)'nin yadsınamayacağı söylenebilmektedir. Warren T. Norman'ın çalışmalarını temel alarak ileriye taşıyan Robert R. McCrae ve Paul T. Costa Jr., kişiliği; Gelişime Açıklık (Openness), Sorumluluk (Conscientiousness), Dışadönüklük (Extraversion), Uyumluluk (Agreeableness) ve Duygusal Dengesizlik (Neuroticism) olmak üzere beş boyutta değerlendirmektedirler. Dışadönüklük boyutu, sosyalliğe ve yakınlık kurmaya dair bileşenleri, duygusal dengesizlik boyutu ise olumsuz duyguları yaşama eğilimini içermektedir (Kabasakal, 2019). Buecker, Maes, Denissen ve Luhmann (2020) çalışmalarında Beş Faktör Kişilik Modeli boyutları arasında, yalnızlık ile en güçlü bağlantının dışadönüklük ve duygusal dengesizlik boyutları arasında ortaya çıktığı, dışadönüklük ve yalnızlık arasında negatif yönde; duygusal dengesizlik ve yalnızlık arasındaysa pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Wilt ve Revelle (2009) da buna paralel biçimde dışadönük bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin psikopatolojik rahatsızlıklara karşı yüksek olduğunu, bilişsel süreçlerde ve sosyal girişimlerde etkili bir işlevsellik gösterdiklerini vurgulamaktadır. Yalnızlığın tanımlarında görülen sosyal süreçler, diğerleri ile olan ilişkilere yapılan vurgu ile Buecker ve ark. (2020) çalışması göz önünde bulundurulduğunda durumun beklendik yönde olduğu söylenebilmektedir.

Yalnızlığı kişilik ve gelişim süreçlerinde ele alan birçok araştırmacının yanı sıra, yalnızlığı farklı yönlerden inceleyen de birçok araştırmacı mevcuttur. (Demir, 1990). Ayrıca yalnızlığın kompleks bir yapıya sahip olduğu, her birey tarafından farklı deneyimlendiği, deneyimlenirken yarattığı duyguların her bireyde farklılık gösterdiği ve bu doğrultuda değişkenlik gösteren davranışlar ortaya çıkmasına sebep olduğu belirtilmektedir (Aktaş, 2017). Hem araştırmacıların farklı yönlerden ele alması hem de kavramın öznelliği, tanımların çeşitliliğini arttırmaktadır.

2.1.3. Yalnızlığın Sınıflandırılması

Yalnızlığın; duygusal, bilişsel, güdüleyici ve davranışsal boyutları ile beraber çeşitli tipleri ve dereceleri olan bir deneyim olduğu görülmektedir (Atak, 2009). Weiss'ın tanımladığı sosyal ve duygusal yalnızlık ile onun çalışmalarından yola çıkarak DiTommaso ve Spinner'in ele aldığı ailesel ve romantik yalnızlık dışında da yalnızlık sınıflandırmaları ve türlerinin olduğu bilinmektedir. Geçtan (1994), birçok farklı yaşantı için “yalnızlık” sözcüğünün ortak olarak kullanıldığını belirtmekte ve aslında farklı sebeplerle ortaya çıkan yalnızlık durumlarının birbirinden farklı yönlere sahip olduğunu vurgulamaktadır. Geçtan (1994), bu farkları göz önünde bulundurarak bir yalnızlık sınıflamasına gitmektedir:

Yaratıcı yalnızlık: Korkutucu, ürkütücü bir duygu olarak gördüğü yalnızlık insanın kendi seçimiyle ve geçici bir süre yaşandığında yaratıcı bir süreci de beraberinde getirmektedir ancak bu tür bir yalnızlığı çok az sayıda birey deneyimleyebilmektedir.

Gerçek yalnızlık: Bebeklik ve çocuklukta ihtiyaç duyulan yakınlık ve sevgiden mahrum kalınan durumlarda ortaya çıkmaktadır. Yetişkinlikte yakın ilişkiler kurmakta zorlanan ve kendini diğerlerinden soyutlayan bireylerin oluşmasına neden olmaktadır. Gerçek yalnızlık diğerleriyle paylaşamamakta ve bunun da ötesinde yalnızlığı deneyimleyen kişi bile kendi yalnızlığına yabancılaşmakta, yalnızlığını tanımlamakta güçlük çekmektedir. Belli bir süre bu yalnızlığı deneyimleyen bireyler ise yaşadıklarını başka birinin yaşayamayacağı inancıyla ve bu yalnızlığın rahatsız ediciliği sebebiyle deneyimlerini zihinlerinden silme yoluna gitmektedirler.

Somut yalnızlık: Bireyin tek başına yaşadığı durumlarda ortaya çıkmaktadır.

Yabancılaşma Sonucu Yalnızlık: Bireyin kendini topluma ait hissetmediği, içinde yaşadığı topluma yabancılaştığı durumlarda ortaya çıkmaktadır.

Dışlanma sonucu yalnızlık: Bireyin çevresi tarafından dışlandığı, görmezden gelindiği durumlarda ortaya çıkmaktadır.

Seçilmiş yalnızlık: Bireyin kişiler arası ilişkileri kendi isteği ile en aza indirmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır.

Sadler (1978) ve Sadler ve Johnson (1981) çalışmalarında yalnızlığın deneyimlenişine dair; *yalnızlık sebebinin oluşumu, yalnızlığın deneyimlenmesi, yalnızlığın sonuçları ve yalnızlıkla başa çıkmaya yönelik girişimler* olmak üzere 4 aşamadan bahsetmektedir. Yalnızlığın yoğun biçimde öznel oluşuna vurgu yaparken aynı zamanda yalnızlığın kendiyile

baş başa kalmak (*solitude*) ve izolasyon (*isolation*) ile karıştırılmaması gerektiğinin de altını çizmektedirler. Yalnızlığın her durumda farklı biçimde yaşandığını belirtmektedirler:

Kişiler arası yalnızlık: En sık karşılaşılan ve ne yazık ki dikkate alınan tek yalnızlık türü olarak karşımıza çıkmaktadır. Arkadaşlık, aşk veya daha farklı bir ilişki türü kapsamında bireyin karşı karşıya kaldığı ayrılık ya da yas süreçleri sonucunda ortaya çıkmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken ayrım, romantik klişeleri kullanarak (“Seni özledim”, “Sevecek birine ihtiyacım var” vb.) yakınan kişilerle gerçekten kişiler arası yalnızlığı deneyimleyen bireyler arasındaki sınırın iyi çizilmesi gerektiğidir.

Sosyal yalnızlık: Bireyin ait olduğu sosyal gruptan dışlandığı ya da uzaklaştı(rıldı)ğı durumlarda ortaya çıkmaktadır. Özellikle sosyal bağların kritik bir değer taşıdığı toplumlarda büyük bir acıya sebep olsa da bireyselliğin ön planda olduğu toplumlarda da yoğun acıya sebep olabilmektedir.

Bireyler ait olduğu sosyal grup ile iyi bir arkadaşları arasında seçim yapmak zorunda kaldıklarında hangi seçimi yaparlarsa yapsınlar yalnızlığı deneyimleyecekleri açıktır. Yapacakları bu acı dolu seçim sadece yalnızlığın türünü değiştirmektedir. Ancak *kişiler arası yalnızlık* ve *sosyal yalnızlık* eşzamanlı olarak da deneyimlenebilmektedir. Örneğin emekli olacak olan bir birey hem iş yerinde sahip olduğu sosyal grubundan hem de iş yerindeki yakın arkadaşlarıyla paylaştığı ortak yaşantıdan mahrum kalacaktır. Böyle bir durumda iki yalnızlık türünün aynı anda yaşanması, bireyin yaşadığı sıkıntıyı da ikiye katlayacaktır.

Kültürel yalnızlık: Bazı bireyler için geleneklerden uzaklaşmak yeni bir macera, gelişim veya kimlik kazanımı fırsatıyken bazı bireyler içinse bariz ve rahatsız edici bir kayıp anlamına gelmektedir. Göçmenler ya da azınlık grupları, genel olarak hâkim olan kültüre yabancılaştıklarını hissettiklerinde bu tür bir yalnızlığı deneyimlemektedirler. Dışlanmışlık ve yabancılaşma bu yalnızlık türü ile yakın ilişki içerisinde. Önemli nokta ise *kültürel yalnızlığı* deneyimleyen bireyin kişiler arası ya da sosyal yalnızlık deneyimlemeyebileceğidir.

Kozmik yalnızlık: Bireyin dinsel bağını yitirdiğini ya da Tanrı’ya yabancılaştığını hissettiği durumlarda ortaya çıkmaktadır. İlâhi hissin yokluğu ile doğa veya onun özel bir parçasından mahrum olduğunu hisseden bireylerde de görülmektedir.

Psikolojik yalnızlık: Bireyin bütünsel bir benlik hissinden uzaklaştığı, bir bütün gibi hissetmediği ve kimlik arayışı içerisinde olduğu ızdıraplı süreçlerde deneyimlenmektedir.

Young (1982), yalnızlığı sınıflandırırken deneyimlenme süresini/uzunluğunu göz önünde bulundurmaktadır:

Kısa süreli/Geçici yalnızlık: Kısa süren ve ara sıra yaşanan yalnız hissetme durumunu karşılamaktadır. Araştırmacılar ya da klinisyenler tarafından fazla endişe verici bulunmamaktadır.

Durumsal/Geçişsel yalnızlık: Spesifik bir değişim meydana gelene dek tatmin edici ilişkilere sahip olan bireylerin, bu değişim sonrası karşı karşıya kaldığı yalnızlık durumudur. Boşanma, yas veya yeni bir yere taşınmak gibi olaylar bu değişimlere birer örnek olarak verilebilir.

Kronik yalnızlık: Birey tatmin edici sosyal ilişkilerden, 2 yıl ya da daha uzun bir süre mahrum kaldığında bu yalnızlık türü ile karşı karşıya kalmaktadır. *Durumsal/Geçişsel yalnızlık* uzun sürdüğünde *kronik yalnızlığa* dönüşebilmektedir.

Yaşar (2007) ise yalnızlığı nedenleri ve belirtileri çerçevesinde ele almaktadır. Depresyonun temel bir bileşen olarak görüldüğü yalnızlığı *derin yalnızlık*; topluma, bir sosyal gruba ait olamayışı veya yabancılaşmayı içeren yalnızlığı *sosyal ya da ilişkisel yalnızlık*; olağan şartlar altında bireyin beklentilerinin karşılanamadığı ve kişisel ve samimi ilişkilerden mahrum kalınan yalnızlığı *duygusal yalnızlık* ve son olarak; paylaşılamayan, bireyin kendi içinde üzüntüsünü yaşadığı yalnızlığı *gizli yalnızlık* olarak tanımlamaktadır.

Covid-19 salgını ile gündeme gelen karantina yalnızlığı (*lockdown loneliness*) diğer bir yalnızlık türüdür. Shah, Nogueras, Woerden, Kiparoglou (2020), karantina yalnızlığını, Covid-19 pandemisi ve diğer benzer acil durumlar sebebiyle uygulanan zorunlu sosyal mesafe sonucunda ortaya çıkan bir yalnızlık türü olarak tanımlamaktadır. Office for National Statistics (2020), Büyük Britanya’da yürüttüğü çalışmada, son yedi gün içerisinde iyi oluş düzeyinin yalnız hissetmeye bağlı olarak kötü etkilendiğini düşünenleri karantina yalnızlığı kategorisinde değerlendirmekte ve 7,4 milyon yetişkinin karantina yalnızlığını deneyimlediğini bildirmektedir. Yalnızlık, yaygın görülmesi ve yüksek oranda hastalık ve ölüm riskiyle bağlantılı olması sebebiyle koronavirüs krizi haricinde de toplumsal bir sağlık sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır (Luchetti, Lee, Aschwanden, Sesker, Strickhouser, Terracciano ve Sutin, 2020). Holmes ve arkadaşları (2020) yaşam boyu sürebilen; anksiyete, depresyon, kendine zarar verme davranışı ve intihar girişimlerinin, yalnızlık ve sosyal izolasyon ile kuvvetli bir biçimde ilişkili olduğunu ve Covid-19 pandemi sürecinde bu iki durumun artacağını belirtmektedir. Verilen bilgilerin ışığında karantina yalnızlığının beraberinde farklı sorunları da getireceği söylenebilmektedir.

2.1.4. Yalnızlığa Dair Diğer Teorik Yaklaşımlar

Birey Merkezli Teori

Rogers (2003) hiçbir insanın birbirinin ne olduğunu tam olarak bilemeyeceğini, bir insanın diğerinin gerçek benliğini tam olarak göremeyeceğini öne sürmektedir. Bireylerin kendileri gibi olduklarında diğerleri tarafından kabul görmeyeceklerini, seilmeyeceklerini düşündüklerini ve önemli kabul ettiği, saygı duyduğu insanların istediği gibi davranırlarsa bu durumlardan uzak kalabileceklerine inandıklarını belirtmektedir. Bu korku büyüdükçe birey, dış dünyaya gösterdiği kendisi ile içindeki kendisi yani kişiliği ya da benliği arasında bir kıyaslama yoluna gitmekte ve içindeki gerçek beni gören birinin onu sevmesinin ve ona ilgi duymasının imkânsız olduğuna kanaat getirmektedir. Bu süreçle beraber diğerlerine yabancılaşmaya başlayan insan giderek yalnızlaşmaktadır. Ancak aynı zamanda yalnızlık kaçınılmaz bir deneyimdir ve insan yalnız ölecektir.

Yalnız insan, gerçek benliğinin dış dünyada dışlanacağından, istenmeyeceğinden emin olan ve bunu fark eden kişidir. Bu yalnızlık duygusundan kurtulmak ise yine bu kişinin elindedir. Birey gerçek kişiliğini gösterebilme ve yaşayabilme riskini aldığı noktadan yalnızlıktan kurtulmaya başlamaktadır. Gerçek kişiliği ile diğerleri ile ilişki kurabileceğine inanan ve bunu başarabilen birey yalnızlıktan kurtulmada önemli bir adımı atmış demektir (Rogers, 2003).

Psikodinamik Teoriler

Psikodinamik yaklaşımların temel aldığı Psikanaliz'in kurucusu Sigmund Freud yalnızlığı direkt olarak ele alan bir çalışmaya sahip olmasa da Psikanalize Giriş Dersleri isimli eserinde yalnızlığa dair "Çocuklardaki ortamlarla ilgili ilk fobiler karanlık ve yalnızlık korkularıdır." tespitinde bulunmaktadır (Freud, 2018; Mijuskovic, 1981). Freud sonrası çalışmalara bakıldığında, Gregory Zilboorg (1938)'in psikodinamik yaklaşım dâhilinde yalnızlığı ele alan ilk araştırmacılardan biri olduğu söylenebilmektedir. Zilboorg (1938) yalnızlığı geçici ve kronik olarak iki farklı biçimde ele almaktadır. Geçici yalnızlığı, yas sürecinin olağan bir bileşeni, bir yalnızlık sıkıntısı (lonesomeness) olarak görürken kronik yalnızlığı (chronic loneliness) patolojik bir durum olarak çerçevelendirmektedir. Ona göre, kronik olarak yalnız bireylerde, çeşitli kombinasyonlar halinde, açık ya da örtük biçimde sergilenen narsisizm, megalomani ve düşmanlık dürtüleri görülmektedir (akt. Leiderman, 1981).

Sullivan (2013)'e göre yalnızlık, aşırı derecede rahatsızlık veren, yoğun ve insanlarla ilişki kurmanın ve/veya kişiler arası yakınlık ihtiyacının yeterli ve uygun biçimde

giderilememesi ile bağlantılı bir deneyimdir. Bireyin yalnızlıkla ilgili deneyimini ve bu deneyim esnasında ne yaptığını hatırlaması oldukça zorlu bir süreçtir. Çünkü yalnızlığın kendisi, anksiyeteden de beter bir deneyimdir.

Sullivan, Kişiler Arası İlişkiler Kuramı'nda bireyin gelişim süreçlerini belli dönemlerde ele almakta ve özellikle çocukluk ve ön ergenlik dönemlerinde yalnızlıkla ilgili önemli bir vurgu yapmaktadır. Çocukluk döneminde ebeveynlerin mesafeli ve soğuk oluşu çocukta yalnızlık hissine neden olabilmekte ve çocuk bu histen kurtulmak için hayal kurmaya, çareyi gündüz düşlerinde arama yoluna gidebilmektedir. Ön ergenlikte ise özellikle bir dost, arkadaş veya sevicecek biri ile ilişki kurma ihtiyacı karşılanamadığında yine yoğun bir yalnızlık hissi ortaya çıkabilmektedir (Ewen, 2014; Sullivan, 2013).

Fromm-Reichmann'a (1959;1981) göre yalnızlık; deneyimleyen kişiyi duygusal açıdan paralyze ve çaresiz bırakan, acılı, korkutucu ve kaçınmak uğruna her şeyin yapılabileceği bir deneyimdir. Yalnızlık, bireyde; ya psikotik bir durumda ortaya çıkmaktadır ya da bireyi er geç böyle bir durumun gelişimine doğru götürmektedir. Fromm-Reichmann, gelişim süreci boyunca kişiler arası yakınlık ihtiyacının sürdüğü konusunda Sullivan'a katılmaktadır. Psikopatolojik boyutun yanı sıra fiziksel anlamda bir yalnızlıktan bahsetmekte ve fiziksel temasın; doğuştan gelen, devamlı ve çocuğun ana rahminden ayrıldığı andan itibaren geçerli olan evrensel bir fenomen olduğunun altını çizmektedir. Yalnızlığın kültürel, gönüllü ya da zorunlu biçimde, kişinin kendine dayattığı bir durum veya gerçekten yalnız olmak suretiyle görülebildiğini ancak terminoloji bakımından tüm bu durumların tek bir yalnızlık çatısı altında ele alındığını vurgulamakta ve bu durumu eleştirmektedir.

Klein (1981) çalışmasında bir tür içsel yalnızlık (*internal loneliness*) hissinden bahsetmektedir. Yalnızlık hissiyle kastettiği nesnel bir durum değil, dış koşullardan bağımsız, içsel bir süreç olarak ele almaktadır. Ona göre yalnızlığı anlayabilmek için bebekliğin erken dönemleri ve yaşamın ilerleyen safhalarında bu dönemin etkileri incelenmelidir. Paranoid ve depresif anksiyeteden temellenen yalnızlığın kökleri; bebeğin ve annenin bilinçdışının ilişkisi ve bu ilişki yoluyla elde edilen tam olarak anlaşılma hissini yitmeye başlaması, ölüm ve yaşam içgüdülerinin çatışmasının fitilinin ateşlenmesi ve sonucunda bebeğin paranoid güvensizlik duygusunu tatmasıyla ortaya çıkan, telafi edilemez bir kaybetme hissiyle oluşmaktadır. Bu paranoid güvensizlik hissi paranoid anksiyeteye, paranoid anksiyete ise depresif anksiyeteye sebep olmaktadır. Bu açıdan yalnızlık şizofrenik ve depresif bir doğaya sahiptir.

Leiderman (1981)'nin bakış açısında, yalnızlık (loneliness), rahatsız edici bir çağrışıma sebebiyet vermesi yönüyle de kendi başına olmak ya da kendiyle baş başa kalmak (solitude) veya tek başına olmak (aloneness) kavramlarından ayrırmakta ve fiziksel izolasyonu karşılamamaktadır. Yalnızlık, bireyin diğerlerinden ayrı olduğunun farkında olduğu, diğerlerine yönelik üstü kapalı ya da anlaşılması güç ihtiyaçların eşlik ettiği bir duygulanım halidir ve depresyondan farklılaşmaktadır. Depresyonun daha çok saldırganlık dürtüleri ile bağıntılı olduğu görülürken, yalnızlığın daha çok libidinal dürtülerle bağıntılı olduğu ortadadır. Bununla birlikte yalnızlık patolojik (pathological loneliness) bir boyut taşımaktadır. Özne ve nesne temsillerinin tam olarak gelişmemesi veya farklılaşmaması sonucunda yalnızlık ortaya çıkmaktadır. Leiderman, yalnızlığı psikodinamik bir model kapsamında ele aldığını, sosyal izolasyon ve anomiye (toplumu meydana getiren bireylerdeki psikolojik çöküntü hali) dair bileşenleri bu kapsamın dışında bıraktığını belirtmektedir.

Varoluşçu Teori

Yalnızlığa varoluşçu bir yaklaşım kazandıran önemli bir isim olan Moustakas yalnızlığı organik ve insan olmanın olağan bir süreci olarak görmektedir. Bir içe bakış süreci olan yalnızlık, geniş kapsamlı ve sonucunda bireyin gelişmesini ve diğerlerine yönelik daha derin ve önemli bir algı kazanmasını sağlamaktadır. Yalnızlık olarak ele alınması gereken şey varoluşsal yalnızlıktır. Varoluşsal yalnızlık, kaçınılmaz olarak insan olma deneyiminin bir parçasıdır. Kendine yabancılaşma ve özünü reddetme ise anlaşılması güç ve rahatsız edici bir kaygı diğer bir ifadeyle yalnızlık kaygısı olarak ortaya çıkmaktadır. Yalnızlık kaygısı içindeki birey modern toplumda üretimden uzak, sürekli tüketen ve yaşadığı dünya ile eylemlerinden kopuk bir haldedir. Gitgide kendi iç dünyası ile de bağı zayıflayan birey kendine yabancılaşmaya başlamaktadır. Varoluşsal yalnızlıkta da acı içeren bir süreç vardır fakat aynı zamanda bu süreç bir yaratım ve öz-farkındalık ile sonuçlanmaktadır (Moustakas, 2016).

Yalom (1980) izolasyon kavramını kişiler arası (*interpersonal*), içsel (*intrapersonal*) ve varoluşsal (*existential*) olmak üzere üç türde ele almaktadır. Kişiler arası izolasyon, diğerlerinden izole halde olmayı karşılamakta ve çoğu kez yalnızlık olarak deneyimlenmektedir. Coğrafi biçimde, yeterli sosyal becerilerin olmayışı, yakınlık kurmaya dair çatışan duygular ve tatmin edici sosyal etkileşimleri imkânsız hale getiren kişilik tipleri (şizoid, narsisistik, istismarcı veya yargılayıcı) kişiler arası izolasyonun oluşmasında etkili olabilmektedir. İçsel izolasyonun, bireyin kendisini oluşturan bileşenleri parçalara ayırması sonucu ortaya çıkan bir çözülme süreci olduğu ve çoğunlukla psikopatoloji ile ilişkilendirildiği söylenebilmektedir. Varoluşsal izolasyon ise birey ile diğeri arasındaki kapatılamaz boşluğu ifade etmektedir. Varoluşsal izolasyon sürecinde birey ölümün ve özgürlüğün olduğu bir

yalnızlık diyarında vakit geçiyor gibidir. Bu süreç, rahatsızlık verici öznel bir durum olsa da sonuçta bireye; büyüme ve özgürlüğü elde etme fırsatını sunmaktadır.

Bilişsel ve Bilişsel-Davranışçı Temelli Teoriler

Bilişsel Teori

Yalnızlığı bilişsel temelde ele alan araştırmacılar, bireyin ilişkilerinde arzuladığı ve/veya ihtiyaç duyduğu durum veya koşullar ile gerçek sosyal yaşamı arasındaki uyuşmaya bakmaktadır. Bu temelde yalnızlığı ele alan model ise Bilişsel Uyuşmazlık Modeli (Cognitive Discrepancy Model)'dir. Bireyin yalnızlık deneyiminde sahip olduğu biliş ve algı süreçleri etkili olmaktadır. Yalnızlığın; olumsuz kendine atfetme (sosyal ilişkilerdeki sorunlar sebebiyle kendini suçlama vb.), gerçekçi olmayan düşünceler, bağımlı veya kaygılı oluş, engellenme duyarlılığı ve yaşamının kontrolünü yitirme hissi sonucunda ortaya çıkabileceği vurgulanmaktadır. Arzu edilen ile elde edilen sosyal ilişkiler arasındaki fark, yalnızlığı yordamada önemli bir etmen olarak karşımıza çıkmaktadır. (McWhirter, 1990; Peplau ve Perlman, 1984; 1998). Yalnızlığın sahip olduğu bilişsel elementler, bireyi bir tür öz-farkındalığa götürmektedir. Bu öz-farkındalık süreciyse temel beklentilerin farkına varılmasını sağlamaktadır. (Sadler ve Johnson, 1981). Burada yalnızlıkla ilgili dikkat edilmesi gereken önemli yön ise, yalnızlığın oluşum ve devamlılık açısından işlevsel olmayan bilişsel değerlendirme stratejileri ile ilişki olduğudur (Wilbert ve Rupert, 1986).

Bilişsel Uyuşmazlık Modeli kapsamında bakıldığında bireyler yalnızlık deneyimlerine belli nedenler aramakta ve bu nedenlere bazı anlamlar yüklemektedir. Birey sosyal ilişkilerinde arzu ettiğine ulaşamayışını kişiliğinin değiştiremeyeceği yönlerine atfedebilmektedir. Bireylerin olaylara, durumlara ve yalnızlıklarına dair kişiliklerine yükledikleri/atfettikleri anlamlar; geleceğe bakıştaki iyimserliğe, benlik saygısına, başa çıkma davranışına ve yalnızlığa yönelik duygusal reaksiyonlarına yadsınamaz bir biçimde etki etmektedir. Bunun sonucunda birey depresif hale gelebilmektedir (Peplau, Miceli ve Morasch, 1982; akt. Perlman ve Peplau, 1982). Beck ve Alford (2009) depresyon ile ilişkili kavramlardan birinin yalnızlık olduğunu belirtmektedir. Weeks, Michela, Peplau ve Bragg (1980) da yalnızlık ve depresyonun aynı şey olmasa da mutlak surette bir ilişkiye ve belli oranda ortak kökene sahip olduklarını vurgulamaktadır.

Bilişsel-Davranışçı Teori

Diğer kuramsal yaklaşımlara nazaran yalnızlık üzerine olan Bilişsel-Davranışçı yaklaşım ve uygulamaların az sayıda olduğu görülmektedir. Bu açıdan önemli bir sistematığı ortaya koyan Young (1982), bireyin yalnızlık süreci ve bu süreci atlatmada 6 adımı yaşadığını belirtmektedir. Her adım bir zincir halinde birbirine bağlıdır ve bir adım tamamlanmadan diğerine geçilememektedir. Terapi sürecinde bireyin hangi adımda bulunduğu tespit, başarılı bir terapi süreci geçirmek adına önemlidir. Ayrıca her birey yalnızlığı farklı şekilde deneyimlemekte ve farklı “yalnızlık grupları” içerisinde yer almaktadır. Unutulmaması gereken nokta, bireyin aynı anda birden fazla grup içerisinde yer alabileceğidir. Her bir grup bireyin yalnızlığı deneyimlemesine zemin hazırlayıcı birer unsur görevi görmektedir. Bu gruplar (Young, 1982):

1. *Tek Başına Olmaktan Memnuniyetsizlik (Discontented Being Alone):* Yalnızlığa ilişkin otomatik düşünceler (Sürekli tek başına kalacağım vb.) ve irrasyonel varsayımlar (Bu durumda olmamın sebebi benim vb.) görülmektedir. Birey genelde tek başına vakit geçirmeyi ve aktif olmamayı tercih etmektedir. Süreç içinde olumsuz duygular oldukça fazladır.
2. *Düşük Benlik Kavramı (Low Self-concept):* Birey istenmeyecek, sevilmeyecek birisi olduğuna inanmaktadır. Diğerlerinden uzak durma eğiliminde olan bireyde olumsuz duygular-özellikle değersizlik duygusu- görülmektedir.
3. *Sosyal Kaygı (Social Anxiety):* Rezil olma korkusu bireyi sosyal ilişkilerden alıkoymaktadır. Soyutlanma ve yargılanma korkusu diğerlerinden kaçınmayı beraberinde getirmektedir.
4. *Sosyal Beceriksizlik (Social Awkwardness):* Sosyal becerilerin zayıf olması ya da neredeyse hiç olmayışı bireyin sosyal ilişkiler içerisinde bulunmasını engellemektedir. Soyutlanma hissi, sosyal ortamlara uyum gösterememe ve üzüntü sürece eşlik etmektedir.
5. *Güvensizlik (Mistrust):* Birey diğerlerine karşı bir güvensizlik hissi içerisinde. İnsanların onların zayıflıklarını suiistimal edeceğine inana birey, yakın ilişkiler kurmaktan uzak durmakta ve aynı zamanda bundan kaynaklı olarak acı duymaktadır.
6. *Kısıtlama (Constriction):* Birey anlaşılamayacağı ve/veya kabul görmeyeceği düşüncesiyle diğerlerinde uzak durmaktadır. Kendini açma konusunda çok kesin ve dar sınırlara sahip olan birey psikoloji boyutta bir soyutlanma içerisinde.

7. *Eş Seçimi Sorunları (Problems in Partner Selection)*: Bireyin reddedilme korkusu kendisine uygun olmayan bir eş seçmesine, gerçekçi olmayan beklentileri ise belki de hiçbir zaman bu kararı verememesine neden olabilmektedir. Sonuçta bireyde hayal kırıklığı ve yakın ilişkileri başlatma veya sürdürmede yetersizlik görülebilmektedir.

8. *Yakınlığın Reddi (Intimate Rejection)*: Terk edilme ya da ayrılık sebebiyle karşı cinse ya da romantik partnere yaklaşımdan ve açılmaktan imtina eden bireyler bu grupta yer almaktadır. Tekrar incinmektense romantik ilişkilerden uzak duran birey yalnız kalışını kendisine yükleme ve bundan dolayı suçluluk duyma eğilimindedir.

9. *Cinsel Kaygı (Sexual Anxiety)*: Birey yetersizlik duygusu ile cinsel yakınlıktan uzak durmaktadır. İlişki içinde olsa dahi birey duygularını açmaktan kaçınmaktadır.

10. *Duygusal Bağlılık Kaygısı (Anxiety About Emotional Commitment)*: Birey romantik ilişki içerisinde partnerine yetemediğini, yeterli karşılığı veremediğini düşünmektedir. Fazla yakınlaşmaktan kaçınan birey çelişen duygular içerisinde.

11. *Güvensiz Pasiflik (Insecure Passivity)*: Duygu ve düşüncelerini terk edilme korkusuyla partnerine açamayan birey, partnerinin onu anlamamasından yakınmakta ve bunun için partnerini suçlamaktadır. Bunun sonucunda kızgınlık ve ilişki içerisinde pasif konumda kalma gibi durumlar sıklıkla görülmektedir.

12. *Gerçekçi Olmayan Beklentiler (Unrealistic Expectations)*: Yalnızlığı süregelen biçimde deneyimleyen birey sosyal ilişkilere dair gerçekleşemeyecek beklentileri sebebiyle ilişkileri ya başlatmamakta ya da gereksiz yere sonlandırmaktadır.

2.1.5. Yalnızlık ve Bireyci-Toplulukçu Kültür Yapısı

Kültür, insanın doğadan ayrı bir biçimde oluşturduğu; yaşayış tarzı, inanç sistemleri, hayata bakış ve toplumsal örgütlenme gibi birçok maddi veya manevi öğeyi içeren ve hayatta kalmasını sağlayan önemli bir yapıdır (Aydın, 2007). Farklı kültürle mensup kişilerin birbirlerinden farklı değerlere sahip olduğu görülmektedir ve bu değerlerin onların kişilerarası ilişkilerindeki iletişim biçimlerini de etkilediği belirtilmektedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2016). Toplamların, sahip oldukları kültürel değer sistemlerinde, bireylerin özerkliği ve öz-yeterliliği ya da aile üyeleri veya toplum ile olan sosyal bağlara verdiği önem derecesine göre birbirlerinden farklılaştıkları görülmektedir (Johnson ve Mullins, 1987). Bu ayrım bağlamında kültür yapısı, bireyci ve toplulukçu kültür olmak üzere iki başlıkta sınıflandırılmaktadır (Hui ve Triandis, 1986; Kağıtçıbaşı, 1997; Triandis, 1995).

Bireyci ve toplulukçu yapılar sosyal bilimler tarafından; değerler, din, bilişsel farklılıklar, ekonomik gelişim, çağdaşlık ve kurumların işleyişi gibi birçok alanda ele alınmıştır. Toplulukçu kültürlerde bireyler, belli bir gruba önem vermekte ve grup içindeki bireylerle grubun dışında kalan bireylere farklı davranmaktadır. Toplulukçu kültürle yetişen bireyler için grup amaçları ve grubun yararı önceliklidir. Bireyler grubun kurallarını takip etmekte ve bu doğrultuda kişilerarası ilişkiler geliştirmektedirler. Birçok kültürde en önemli grubun aile olduğu görülmektedir. Bireyci kültürde ise bireyler yine belli gruplara mensupturlar fakat grup içi ya da dışı kişiler için kesin bir ayırım yapmamaktadırlar. Bu bireyler için kişisel amaçlar ve yarar gruptan önce gelmektedir (Hofstede, Hofstede ve Minkov, 2010; Triandis, McCusker ve Hui, 1990).

Türk kültürünün hangi sınıflamaya dahil olacağı konusunda literatür incelendiğinde kültürümüzün tam olarak bir tarafa ait olmadığı söylenebilmektedir. Türk toplumunun hem bireyci hem de toplulukçu özellikler gösterdiği belirtilmektedir (Aközer, Nuhrat ve Say, 2011; Sakal ve Aytekin, 2014). Göregenli (1995)'e göre Türk kültürünün bireyci ya da toplulukçu olduğuyla ilgili bir çıkarımın yapılabilmesi mümkün gözükmemektedir.

Türkiye, genel manada, sosyoekonomik seviyedeki artışla beraber bireyciliğe evrilme eğilimi göstermektedir ve sosyoekonomik düzeyi fark etmeksizin ebeveynler, çocuklarının duygusal anlamda bağımsız olmasını istemektedir. Özellikle 1980 sonrası hızlı sosyal bir değişim içine giren Türkiye'de, eğitim seviyesi daha yüksek kesimin, benlik kurgularında yer alan ve ilişkisel değerlerini korurken giderek artacak olan bir bireycilik eğilimine yöneleceği söylenebilmektedir. Buradan, eğitim seviyesi yüksek kesimin hem bireyci hem toplulukçu eğilimlere sahip olacağı sonucu çıkartılabilmektedir (İmamoğlu, 1998; İmamoğlu ve Karakitapoğlu Aygün, 2004). Aile Değişim Teorisi içerisinde yer verdiği Duygusal Bağlı Aile Modeli'nde çocuk yetiştirirken özerkliğe verilen önemin yadsınamayacak derecede olduğunu ve aynı zamanda duygusal bağlara ve ilişkilere verilen önemin de devam ettiğini belirten Kağıtçıbaşı'nın söylemi, aynı kültürde hem bireyci hem de toplulukçu öğelerin birlikte bulunabileceğini kanıtlar niteliktedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2016).

Literatürde yalnızlık birçok yönden ele alındığı gibi kültürel bağlamda da ele alınmaktadır. Yalnızlıkla bireyci-toplulukçu kültürler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında:

Goodwin, Cook ve Yung (2001), İtalyan, İngiliz asıllı Kanadalı ve Çin asıllı Kanadalı üç gruptan toplam 206 katılımcıyla yürüttükleri ve yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. İki değişken arasında negatif bir ilişki olduğunu ve bunun en yüksek

oranda Çin asıllı Kanadalılar'dan oluşan örneklem grubunda olduğunu bildirmişlerdir. Buna neden olarak ise toplulukçu kültürlerdeki grup olma hissiyle alakalı süreçleri göstermektedirler.

Beller ve Wagner (2020) 14 Avrupa ülkesinden 40797 katılımcının yer aldığı kültürler arası çalışmalarında, yalnızlığın sağlık üzerindeki etkisinin, toplulukçu özellik gösteren kültürlerde daha yoğun olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Buna benzer olarak Lykes ve Kimmelmeier (2014) de 60-85 yaş arasındaki bireylerle yürüttükleri çalışmada, toplulukçu kültürlerde, bireyci kültürler göre, aileyle olan etkileşimlerin yokluğunun yalnızlıkla daha fazla ilişkilendirildiğini belirtmektedirler. Bunun yanı sıra bireyci kültürlerde de toplulukçu kültürler göre, arkadaşlarla olan etkileşimlerin ve bir sırdışın yokluğunun yalnızlıkla daha fazla ilişkilendirildiğini vurgulamaktadırlar. Öte yandan Barreto, Victor, Hammond, Eccles, Richins ve Qualter (2021) 19-99 yaş aralığındaki 46054 bireyle yürüttükleri çalışmada, yalnızlığın, bireyci kültürlerde daha yüksek olduğunu gözler önüne sermektedirler. Ayrıca yalnızlık açısından en yüksek riske sahip grubun, bireyci kültürlerde yaşayan genç erkekler olduğunu belirtmektedirler.

2.1.6. Yalnızlıkla İlgili Yapılmış Çalışmalar

Literatür incelendiğinde yalnızlığın; yaşam doyumu (Bozorgpour ve Salimi, 2012; Brunes, Hansen ve Heir, 2019; Salimi, 2011; Padmanabhanunni ve Pretorius, 2021), ilişki doyumu (Downing, 2008; Flora ve Segrin, 2000; Mellor, Stokes, Firth, Hayashi ve Cummins, 2008; Mund ve Johnson, 2020), sosyal destek (Ellwardt, Aartsen, Deeg ve Steverink, 2013; Gan, Ong, Lee ve Lin, 2020; Salimi ve Bozorgpour, 2012), bağlanma (Helm, Jimenez, Bultmann, Lifshin, Greenberg ve Arndt, 2020), umutsuzluk (Kıral, Mavruk ve Kıral, 2019) ve travmatik yaşantılar (Gibson ve Hartshorne, 1996; Palgi, Shrira, Ben-Ezra, Shiovitz-Ezra ve Ayalon, 2012; Steenkamp, Weijers, Germann, Eurelins-Bontekoe ve Selten, 2019; Yenidünya, 2017) gibi birçok değişken ile birlikte ele alındığı görülmektedir. Yalnızlıkla ilgili çalışmalar daha çok ergenlik dönemi ve üniversite çağındaki bireyler ile yaşlılarda yoğunlaşmaktadır (Akgül, 2016; Asan, 2020; Avan, 2019; Bugay, 2007; Diehl, Jansen, Ishchanova ve Hilger-Kolb, 2018; Mahon, Yarcheski, Yarcheski, Cannella ve Hanks, 2006; Sahu ve Gupta, 2016; Vasileiou, Barnett, Barreto, Vines, Atkinson, Long, Bakewell, Lawson ve Wilson, 2019).

Yalnızlık ve Depresyon

Yalnızlık ve depresyonun birbiri ile ilişkili iki kavram olduğu görülse de hangisinin diğerine yol açtığı konusunda kesin bir yargıya varmak doğru olmayacaktır. Bazı durumlarda yalnızlık depresyona sebebiyet verirken bazı durumlarda depresyon yalnızlığın oluşumuna zemin hazırlayabilmektedir (Tüfekçi, 2018). Özdemir ve Tatar (2017), 18-25 arası genç yetişkinlerde yürüttükleri çalışmada yalnızlığın yordayıcıları olarak depresyon, kaygı, sosyal destek ve duygusal zekâyı ele almıştır. Araştırmacılar tüm değişkenler arasında yalnızlık ile en güçlü ilişkiye sahip ve yalnızlığı yordama gücü en yüksek olan değişkenin depresyon olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Diğer yandan ise Erzen ve Çıkrıkçı (2018) yalnızlığın depresyona olan etkisini inceledikleri, toplam 88 çalışmaya yer verdikleri ve 40,068 kişilik bir örneklem havuzunu inceledikleri meta-analiz çalışmaları sonucunda yalnızlığın depresyonun oluşumunda önemli bir etken olduğunu ortaya koymuşlardır. Van Winkel, Wichers, Collip, Jacobs, Derom, Thiery, Myin-Germeys ve Peeters (2017) de 18-61 yaş arası bireylerde yalnızlığın depresyonun oluşumundaki rolünü incelemiş ve yalnızlığın majör depresyonu yordadığı bulgusuna ulaşmışlardır. Doman ve Le Roux (2012) 275 üniversite öğrencisinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele aldıkları araştırmalarında, yalnızlığın etkilerinin psikolojik, duygusal ve sosyal açıdan olumsuz durumlara yol açtığını ortaya koymuşlardır. Bu olumsuz durumlar arasında; depresyon, intihar, stres, alkolizmin yer aldığını belirten araştırmacılar, bu doğrultuda hem sağlık hem de üretim ve ekonomi alanlarının kötü etkilenebileceğini vurgulamışlardır.

Segrin, Powell, Givertz ve Brackin (2003) hâlihazırda bir romantik ilişki içinde bulunan 1200 üniversite öğrencisinin gösterdiği depresif belirtiler ve yalnızlık düzeylerinin ilişki doyumlari ile olan ilişkisini incelediği çalışmanın sonucunda depresyon ile yalnızlık arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Çalışma sonunda elde edilen depresyonun düşük düzeyde ilişki doyumu ile bağlantılı olduğu ve dolayısıyla düşük düzeydeki ilişki doyumunun yalnızlık ile bağlantılı olduğu bulgusu önemlidir. Cinsiyetler arasında ise değişkenler açısından önemli bir farklılık bulunamamıştır.

Wiseman, Guttfreund ve Lurie (1995) üniversitenin danışma merkezine başvuran öğrencilerde yalnızlık ve depresyonun cinsiyetlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmıştır. Yalnızlık ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşan araştırmacılar aynı zamanda erkeklerin yalnızlık düzeylerinin, kadınların ise depresyon düzeylerinin birbirlerine oranla daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Kim (2001) de üniversite öğrencilerinde, cinsiyet açısından; sosyal destek, yalnızlık ve depresyonu incelediği çalışmasında, yalnızlığın her iki cinsiyet için de yalnızlığı yordamada kritik bir etken olduğu

sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırma sonucunda ise kadınların yalnızlık ve depresyon düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ceyhan ve Ceyhan (2011) de üniversitenin psikolojik danışma merkezine başvuran öğrencilerle yürüttükleri çalışma sonucunda, öğrencilerin yalnızlık ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ancak bu ilişkinin cinsiyet bağlamında farklılık göstermediğini ortaya koymuştur.

Erözkan (2011) ise üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve depresyonu bağlanma stilleri bağlamında ele aldığı çalışmasında yalnızlık ve depresyon arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Çalışmada hem yalnızlığın hem de depresyonun bağlanma stilleri tarafından yordandığı görülmüştür. Ayrıca, yalnızlıkla; korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki varken güvenli bağlanma stili ile olumsuz yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Depresyon açısından da aynı şekilde; korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri ile pozitif, güvenli bağlanma stiliyle ise negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Choi, Brazeal, Duggirala ve Lee (2020), yalnızlık ve depresyonun; bireysel, kişiler arası ve toplumsal yordayıcılarını inceledikleri çalışmalarında yalnızlık ve depresyon arasında anlamlı düzeyde ve olumlu yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca çalışma sonucunda gelir düzeyi ve algılanan sosyal desteğin hem yalnızlık hem de depresyonun ortak yordayıcıları olduğu görülmektedir.

İleri yetişkinlik dönemindeki bireylerde yalnızlığı ele alan çalışmalara bakıldığında da yalnızlık ve depresyon arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmektedir (Ağırman, Gençler, Arıca, Kaya ve Eğici, 2017; Arslantaş ve Ergin, 2011; Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkey ve Thisted, 2006; Kaneko, Motohashi Sasaki ve Yamaji, 2007; Lee, Pearce, Ajnakina, Johnson, Lewis, Mann, Pitman, Solmi, Sommerlad, Steptoe, Tymoszuk ve Lewis, 2021; Polat ve Karasu, 2020).

Yalnızlık, Sosyal Beceriler ve İletişim

Wittenberg ve Reis (1986) oda arkadaşı olan üniversite öğrencilerinde yalnızlık, sosyal beceriler ve sosyal algıyı inceledikleri çalışmalarında ilişki kurma ve sürdürme konusunda yetersizlik gösteren ve oda arkadaşına dair daha olumsuz bir algıya sahip olan katılımcıların diğerlerine göre daha fazla yalnızlık düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özben (2013) de üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada sosyal beceri düzeyi ve yaşam doyumunun olumlu yönde bir ilişkiye sahip olduğunu ve her iki değişkenin de yalnızlıkla olumsuz yönde bir ilişki içinde bulunduğunu belirtmektedir. Ayrıca araştırmacı sosyal beceri düzeyi ve yaşam doyumunun yalnızlığı olumsuz yönde yordadığını vurgulamaktadır.

Moeller ve Seehuus (2019) örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmalarında sosyal beceri yüksek düzey katılımcıların daha düşük yalnızlık düzeyine sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca çalışmada yalnızlığın, öğrencilerin; anksiyete ve depresyon düzeyleri ile sosyal becerileri arasındaki ilişkide aracı bir rol de üstlendiği görülmektedir. Araştırmacılar özellikle sözel sosyal becerileri zayıf olan öğrencilerin giderek yalnızlaştığını ve bu doğrultuda depresyon düzeylerinin giderek arttığını belirtmektedir. Engin Deniz, Hamarta ve Arı (2005) yine üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal becerileri bağlanma stilleri çerçevesinde ele aldıkları çalışmalarında kadın öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha düşük olduğunu; kadın öğrencilerin duygusal dışavurum ve duygusal duyarlılık alt boyutlarında erkek öğrencilere göre daha yüksek puanlara sahip olduğunu, buna karşın erkek öğrencilerin sosyal kontrol alt boyutunda kadın öğrencilere göre daha yüksek puanlar ortaya koyduğunu belirtmektedirler.

Segrin (2019) yetişkin bireylerde sosyal becerilerin sağlık üzerindeki etkilerinin stres ve yalnızlık düzeyi doğrultusunda ele aldığı çalışmasında zayıf sosyal becerilere sahip olmanın daha yüksek stres ve yalnızlık düzeyiyle bağlantılı olduğunu ve dolaylı olarak bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarının da tehlikeye girdiğini belirtmektedir. Burke, Wosidlo ve Segrin (2012) sosyal beceriler, aile çatışması ve yalnızlığı; anne-baba-çocuk olmak üzere üçlü bir modelde ele aldıkları çalışmalarında ailelerinde yüksek düzeyde çatışma olan bireylerin daha zayıf kendini açma becerisine ve daha yüksek yalnızlık düzeyine sahip olduğunu ortaya koymaktadırlar. Araştırmacılar kendini açma becerilerinin ve dolayısıyla sosyal becerilerin aile ortamı ve yalnızlık ile ilişkili olduğunu vurgulamaktadır.

Yalnızlık, İnternet ve Teknoloji Kullanımı

Çağır ve Gürkan (2010) lise ve üniversite öğrencileriyle yürüttükleri ve problemleri internet kullanımı, yalnızlık algısı ve iyilik halini inceledikleri çalışmalarında problemleri internet kullanımı ile yalnızlık arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Buna paralel biçimde Odacı ve Kalkan (2010) genç yetişkinlerde yürüttükleri çalışmada problemleri internet kullanımı ile yalnızlık ve flört kaygısı arasından pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Khalaila ve Vitman-Schorr (2018) ileri yetişkinlerde internet kullanımı, sosyal ağlar, yalnızlık ve yaşam kalitesini ele aldıkları çalışmalarında internet kullanımı ile yaşam kalitesi arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu ve bu ilişkide yalnızlığın aracı bir rol üstlendiğini ortaya koymuşlardır. Diğer bir deyişle internet kullanımı ile düşük düzeyde yalnızlığın ilişkili olduğunu ve dolayısıyla yüksek düzeyde yaşam kalitesinin görüldüğü belirtilmektedir. Literatürde yer alan başka çalışmalar da ileri yetişkinlerde yüksek düzeydeki internet kullanımının düşük düzeyde yalnızlıkla ilişkili

olduğunu ortaya koymaktadır (Chopik, 2016; Cotten, Anderson ve McCullough, 2013; Sum, Mathews, Hughes ve Campbell, 2008). Diğer yandan Stockwell, Stubbs, Jackson, Fisher, Yang ve Smith (2020) ileri yetişkinlerde yürüttükleri çalışmada internet kullanımı, yalnızlık ve sosyal izolasyonu ele aldıkları çalışmalarında internet kullanımı ile algılanan yalnızlık arasında bir anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır.

Kim, Cho ve Kim (2017) yapısal eşitlik modeli kullandıkları ve üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığını yetişkin bağlanma teorisi bağlamında yalnızlık ve depresyonun aracı rolü ile ele aldıkları çalışmalarında bağlanma, yalnızlık ve depresyonun akıllı telefon bağımlılığı açısından yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca bağlanma anksiyetesi ve bağlanmadan kaçınmanın yalnızlık düzeyinin artmasında direkt, depresyon düzeyinin artmasında ise yalnızlık üzerinden bir etkiye sahip olduğu araştırma bulguları arasında yer almaktadır. Mert ve Özdemir (2018)'in yetişkin bireylerde yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisini inceledikleri çalışmada yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Jeong, Kim, Lee ve Lee (2016) ergenlik ve yetişkinlik çağındaki bireylerde yürüttükleri ve dijital oyun bağımlılığını saldırganlık, yalnızlık ve depresyon perspektifinde ele aldıkları çalışmada saldırganlığın dijital oyun bağımlılığının derecesini yordamada kritik bir rol oynadığı ve yalnızlık ile depresyonun saldırganlık ile olumlu yönde ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yılmaz ve Karaoğlu Yılmaz (2018) ise üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yalnızlık ve depresyon eğilimlerini ele aldıkları çalışmalarında öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyleri ile yalnız hissetme durumları ve depresyon eğilimleri arasında olumlu yönde ve anlamlı ancak düşük düzeyde bir ilişki bulmuşlardır. Bu sonuca paralel bir bulgu da Yılmaz, Karaoğlu Yılmaz ve Kılıç (2018) tarafından yürütülen ve lise öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yalnızlık, saldırganlık ve depresyon eğilimleri arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmada görülmektedir. Çalışma sonucunda öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık eğilimleri arasında düşük düzeyde ve olumlu yönde; çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyleri ile saldırganlık eğilimleri arasında orta düzeyde ve olumlu yönde; çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyleri ile depresyon eğilimleri arasındaysa düşük düzeyde ve olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Yine bu çalışma sonucunda Jeong, Kim, Lee ve Lee (2016)'nın çalışmasına benzer biçimde yalnızlık ile saldırganlık arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgular arasında yer almaktadır.

Yalnızlık ve Evlilik

Sadava ve Matejcic (1987)'in 38 evli çiftte yürüttüğü çalışmada evlilikte yalnızlığın hem kadın hem de erkek açısından birbirini beğendiğini gösterme, iletişim, evlilikten ve genel yaşamdan elde edilen doyum (evlilik ve yaşam doyum), gösterilen-hissedilen yakınlık ile ilişkili olduğu görülmektedir. Stack (1998) 17 farklı ülkeden oluşturduğu örneklemede evlilik, aile ve yalnızlığı incelediği çalışmasında evli olmanın bekar olmaya göre daha düşük yalnızlık düzeyi ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Evli erkeklerde ebeveyn olmanın yalnızlık düzeyini azalttığı görülürken evli kadınlarda böyle bir etkiye rastlanmamıştır. Demir ve Fışıloğlu (1999) 58 evli çiftte yalnızlık ve evlilik uyumunu ele aldıkları çalışmalarında evlilik uyumu ile yalnızlık arasında olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Ayrıca kişilerin kendilerinin kararı ile gerçekleşen evliliklerde görücü usulü olan evliliklere göre daha yüksek düzeyde evlilik uyumu görülmüştür.

Pinquart (2003) evli, boşanmış, dul ve hiç evlenmemiş bireylerde yalnızlığın yordayıcılarını ele almış ve evli bireylerin diğerlerine göre daha az yalnızlık düzeyi gösterirken bir yandan da diğer gruplara göre daha düşük sosyal etkileşim düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Genel olarak erkeklerin daha yüksek düzeyde yalnızlık düzeyi gösterdiği ancak hiç evlenmemiş erkeklerde bunun en yüksek düzeyde olduğu bulgular arasında yer almaktadır. Ben-Zur (2012)'un evli, boşanmış ve dul olan bireylerde yürüttüğü çalışmasında dul bireylerin evli bireylere göre daha yüksek yalnızlık puanlarına sahip olduğu görülmektedir. Boşanmış bireyler ile evli veya dul bireyler arasında ise yalnızlık puanları açısından anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

2.2. Kök Aile ve Kök Aile ile İlişkiler

Aile kavramı kültürden kültüre farklılık gösteren bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Belli bir ortak geçmişi olan, biyolojik, duygusal ve/veya psikolojik bağlarla birbirine bağlı, ekonomik olarak ilişki içerisinde olan ve bir hane içerisinde kendini oraya ait hissedilen insanların oluşturduğu birim olarak tanımlanabilen aile kavramı bireylerin o anki ve gelecekteki yaşamlarını büyük oranda etkilemekte ve şekillendirmektedir. Arkadaşlar, iş arkadaşları, sosyal sınıf, din, milliyet vb. faktörler aile ile karşılaştırıldığında bireyin yaşamında daha az etkiye sahip faktörlerdir. İnsan iyi ya da kötü olsun, ailesinin belli parçalarını içinde yaşatmaktadır (Framo, 1982; Gladding, 2015). Kök aile bireyin çocukluk yıllarını içinde geçirdiği ve fiziksel ve duygusal ilk deneyimlerini yaşadığı ortam olması yönüyle bireyin bu ortamda deneyimlediklerinin onun kişiliğinin şekillenmesinde birincil rolü oynamaktadır (Botha, Van de Berg ve Venter, 2009). Görece az sayıda birey ebeveyn ve büyük

ebeveyn kuşakları ile ilgili çözülmemiş problemleri ve karşılanmamış ihtiyaçları tarafından etkilendiklerini ve kontrol edildiklerini fark edebilmektedir (Williamson, 1978).

Kuşaklar arası/çok kuşaklı aile kuramları kök ailenin birey üzerindeki etkilerini önemle vurgulamaktadır (Akdağ, 2014). Kuşaklar arası/çok kuşaklı aile kuramcıları arasında James Framo, Murray Bowen ve Ivan Boszormenyi-Nagy gibi önemli isimler yer almaktadır (Wilcoxon, 1987). Framo (1976)'ya göre bireylerin evliliklerinde ve kurdukları ailelerinde yaşadıkları sorunlar kök ailelerinde yaşadıkları sorunların birer yansımasıdır. Bireylerin ailelerinde yaşadıkları sorunlar ancak kaynağına yani kök aileye inilerek çözülebilecektir.

Bu noktadan hareketle Framo (1976) bireylerin yetişkinlikte kök aileleri ile nasıl ilişki kurduklarını incelemiş ve bu ilişkileri dört grupta sınıflandırmıştır:

1. Aşırı Katılım: Bu ilişki örüntüsünde bireyler aileleri ile sürekli görüşmektedir. Ailelerinden başka sosyal hayatı olmayan bireylerin eşleri bu durumu hoş karşılayacağı gibi bu durumdan rahatsız da olabilirler.
2. Yüzeysel İlişki: Bu ilişki örüntüsünde bireyler aileleri ile görüşmeyi bir görev gibi görmektedir. Düğün veya cenaze gibi durumlarda aileleri ile görüşen bireyler kendilerinin aileleri ile sorunları olgun bir biçimde çözdüğünü düşünmektedir.
3. Tamamen Kesilmiş İlişki: Bu ilişki örüntüsünde birey ailesiyle görüşmeyi tamamen keser. Birey için ailesi ölmüş gibidir. Bu ilişki örüntüsüne sahip bireyler genellikle kök ailelerinden gelen irrasyonel kalıpları devam ettirmektedir.
4. Uygun İlişki: Bu ilişki örüntüsünde bireyler ebeveynleri ile yetişkin düzeyinde ilişki kurmaktadır. Yetişkin birey ailesinden bağımsız bir benliğe sahiptir ancak ve bu bağımsız benlik ile ailesi içinde var olabilmektedir.

James Framo'nun ortaya koyduğu uygun ilişki örüntüsünde yer alan bağımsız benlik vurgusu Murray Bowen'da da görülmektedir. Ancak Bowen kavramsal olarak Framo'dan farklı bir çerçeve sunmaktadır. Bowen'ın kuramının temeline yerleştirdiği benliğe farklılaşma kavramı bireyin kök ailesinde kendisi ve aynı zamanda kendisini kök ailesinin bir parçası olarak görebilmesini ifade etmektedir. Kişiler arası ve aynı zamanda içsel biçimde gerçekleşen; hissetmeyi (duyguları) ve düşünmeyi ayırt edebilmeyi içeren bu süreç diğerleri ile yakın ilişki kurarken aynı zamanda, kişinin özerkliğini/bağımsızlığını sürdürebilmesini sağlamaktadır (Gladding, 2015). Benliğe farklılaşma düzeyi yüksek bireyler daha esnek, uyum sağlama kapasitesi yüksek ve stresle başa çıkmada daha yeterlidir. Hem duygusal hem de düşünsel düzeyde hareket edebilmektedir ve bu esnada yakın ilişkilerini sürdürebilmekte ve

bir yandan da özerkliğini/bağımsızlığını devam ettirebilmektedir (Skowron ve Friedlander, 1998). Benliğe farklılaşma düzeyi yüksek bireylerin oluşturduğu ailelerin işlevsellik düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilmektedir (Bowen, 2004; Kerr, 1984; Kerr ve Bowen, 1988).

Geçmişe dayalı köklerin etkisinin derin ve yaygın olduğu ve kişinin şimdiki yaşamında da önemli rol oynamaya devam ettiği vurgulanmaktadır. Bireylerin karşılaştığı temel gelişimsel görevlerden birinin, kendi kimliğini veya özerkliğini araması ve elde etmesi olduğu ve bu durumun da kişinin kendi kök ailesiyle olan ilişkisine odaklanmayı içerdiği ifade edilmektedir Birey kimliğini yani kendisi olmayı sürdürürken bir yandan da onun için önemli olan diğer insanlarla ilişki içinde kalamazsa yabancılaşma ve/veya yalnızlık ortaya çıkabilmektedir (Hovestadt, Anderson, Piercy, Cochran ve Fine, 1985). Framo ve Bowen'ın benliğe dair yaklaşımlarını ele aldığımızda bireyin benliğini bağımsız bir biçimde sürdürmesi, kişiliğine ait bileşenleri ilişki içindeyken de koruyabilmesi işlevsellik açısından kritik bir noktada konumlanmaktadır. Hem ilişki içinde olmak hem de özerkliğini/bağımsızlığını korumak birey için belli bir dengeyi sağlamayı da gerektirmektedir.

Large (1989)'un aile süreçleri içerisinde yalnızlığın sebeplerine getirdiği sınıflandırma ile açıklanabilmektedir. Large (1989)'a göre aile içerisinde yalnızlığa 5 durum sebep olabilmektedir:

1. *Çözülmemiş Yas*: Aile içerisinde yaşanan beklenmedik ve/veya erken bir ölüm sonucunda yas süreci karmaşık bir düzeyde yaşanarak kronik bir hale gelebilmektedir. Yas tutan aile bireyleri boşlukta gibi hissedebilmekte ve birey aile üyesinin kaybı sonrası yalnızlık deneyimleyebilmektedir. Bazı durumlarda aile üyelerinden biri yas sürecini tek başına üstlenebilmekte ve giderek duygusal açıdan yalnızlaşmaktadır.
2. *Patolojik Kesinlik*: Aile üyelerinin bir diğer aile üyesi için sorun yaratan veya onu rahatsız eden bir durumu ya da düşüncüyü sürdürdükçe diğer aile üyelerine ulaşamadığını hisseden aile üyesi giderek yalnız hissetmeye başlamaktadır.
3. *Eşzamanlılık/Senkronizasyon*: Bazı aileler için her şeyin planlı ve düzene uygun gitmesi her şeyden önemli olabilmektedir. Duygusal yakınlığa fazla önem verilmeyen bu tip ailelerde bireysellik ve kendi başına verimli olabilmeye değer verildiğinden aile üyesi işlerini kendi başına halletmeye odaklanmaktadır. Bu nedenle de yalnızlığı deneyimlemektedir.
4. *Genleşen Aile*: Bu tip aileler ergen birey(ler), orta yetişkinlikte ve kariyerlerinde değişikliği ve/veya evliliğini sürdürüp sürdürmemeyi düşünen ebeveynleri ve

muhtemelen hastalıklarla uğraşan ve büyükanne/büyükbaba görevlerini aksatan üst nesilden üyelerden oluşmaktadır. Aile hızlı değişimlere maruz kaldığında aile üyeleri yalnızlığı deneyimleyebilmektedir.

5. *Ebeveynlikten Feragat*: Aile içinde çeşitli sebeplerle (hastalık, alkolizm, kariyere önem verme, çatışmalı boşanma vb.) ebeveynlik sorumluluklarını yerine getirmeyen ebeveynler olduğunda çocuklardan biri aile bu sorumlulukları üstlenmektedir. Bu durumda sorumluluğu üstlenen çocuk kendi başına kalmayı öğrenemez ve sürekli ailenin sorunları ile uğraşır. Kendi başına kalmayı öğrenemeyen çocuk yalnızlığa karşı daha kırılgan hale gelir.

2.2.1. Kök Aile ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Benson, Larson, Wilson ve Demo (1993) geç ergenlik döneminde yer alan 17-21 yaş arası bireylerde yürüttükleri çalışmalarında kök ailenin romantik ilişkiler üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmacılar kök ailede özerkliğin düşük olmasının bireyde yüksek düzeyde anksiyete yarattığını ortaya koymuştur. Romantik ilişkideki açık iletişimin kök ailedeki özerklik derecesi ile olumsuz yönde bir ilişki içinde olduğu da belirtilmektedir.

Segrin, Nevarez, Arroyo ve Harwood (2012) kök aile ortamı ve ergenlikte maruz kalınan zorbalığın genç yetişkinlik döneminde yalnızlık üzerindeki yordayıcı etkisini inceledikleri çalışmaları sonucunda iletişime açık olan kök aile ortamlarının genç yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri ile olumsuz yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Zorbalığa maruz kalmanın ve ebeveyn kaynaklı hissedilen yalnızlığın genç yetişkinlerin yalnızlık deneyimleri üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olduğu ve aynı zamanda daha zayıf sosyal becerilere yol açtıkları için dolaylı bir etki de gösterdikleri çalışmanın diğer bulguları arasında yer almaktadır.

Dinero, Conger, Shaver, Widaman ve Larsen-Rife (2008) kök aile ve genç yetişkinlikteki romantik partnerlerin romantik ilişkilerdeki bağlanma üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında ergenlik dönemindeki ergen-ebeveyn ilişkisinin bağlanma üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar ebeveynle kurulan olumlu ilişkinin güvenli bağlanma üzerinde yordayıcı etkisi olduğunu belirtmektedir. Vurgulanan diğer bir nokta ise romantik ilişki sürdürükçe ve daha ciddi hale geldikçe kök ailenin bağlanma üzerindeki direkt etkisi azalmaktadır.

Sabatelli ve Bartle-Haring (2003) tarafından yürütülen çalışmada kök aile deneyimleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Erkek katılımcılarda kök aile deneyimlerinin

kendi evlilik uyumlarını etkilediği görülürken kadın katılımcıların kök aile deneyimlerinin hem kendi hem de eşlerinin evlilik uyumlarını etkilediği görülmüştür. Whitton, Waldinger, Schulz, Allen, Crowell ve Hauser (2008) kök aile etkileşimlerinin yetişkinlikteki evlilik içi etkileşimlere ve ilişki uyumuna yönelik bağlantılarını araştırdıkları çalışmalarında bireylerin ergenlik döneminde kök ailelerinde maruz kaldığı çatışma içeren etkileşimlerin yetişkinlikte evliliklerinde de çatışma içeren etkileşimler olmasına yol açtığı bulgusuna ulaşmıştır. Erkek katılımcılarda kök ailedeki düşmanlık içeren yaşantıların düşük düzeyde evlilik uyumunu yordadığı da araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır.

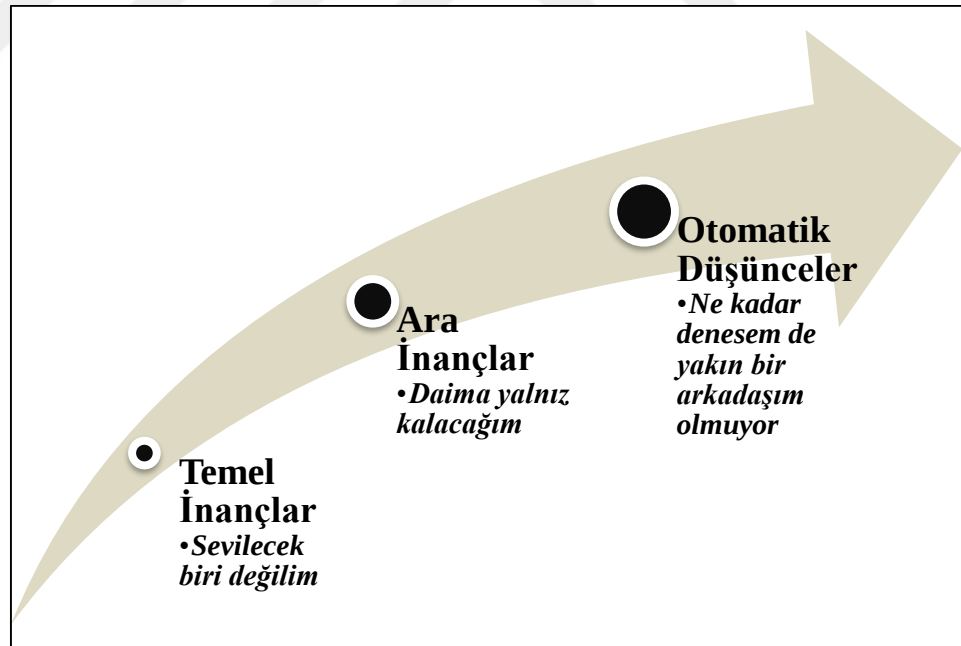
Akar (2019) tarafından yürütülen tez çalışmasında kök aile işlevselliği ile ilişki kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda kök aile işlevselliği ile ilişki kalitesi ve benliğin farklılaşma düzeyi arasında olumlu yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bağlanma kaygısının ise kök aile işlevselliği ve ilişki kalitesi ile olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu da araştırma bulguları arasında yer almaktadır.

2.3. Bilişsel Üçlü ve Pozitif Bilişsel Üçlü

Bilişsel model depresyonu açıklamak için; bilişsel üçlü, şema ve bilişsel çarpıtmalar olmak üzere üç kavram öne sürmektedir. Şemalar bireylerin belli olayları ve bu olaylarda dikkatlerini çeken uyarınları bir örüntü çerçevesinde gruplaması sonucu oluşmaktadır. Şemalar birey bir olayla karşılaştığında, o olaya dair uyarınları filtrelemekte, ayırt etmekte ve bu sayede olaya dair tepkiyi belirlemektedir. Şemalar bireylerin benzer olaylara benzer tepkiler vermesine yol açar ve değişmesi zor, sabit yapılar olarak bilişsel yapıda yer alırlar. Bilişsel çarpıtmalar/hatalar bireyin bilişsel süreçlerde sahip olduğu önyargı ve yanılsamalar sonucu ortaya çıkmaktadır ve olumsuz sonuçlara sebep olmaktadır. Birey bilişsel çarpıtmalar/hatalar sonucunda bir olayı fazla büyütebilir, olayın kendisi ile ilgili olduğuna inanabilmekte, olayın belli bir bölümünü esas alarak, herhangi bir kanıta dayanmadan ya da karşıt kanıtların varlığına rağmen bir yargıya varabilmekte veya olay sonucunda uyması gerektiğini düşündüğü genel kurallar oluşturabilmektedir. Bilişsel üçlü kavramı ise bireyin kendisine, geleceğe ve dünyaya ilişkin olumsuz algısı olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır. Bireyin kendisine yönelik olumsuz algısı yetersizlik, hastalıklı olduğunu düşünme, değersizlik ve iyi şeyleri elde etmek için gereken özelliklerden yoksun olduğunu hissetmeyi; bireyin geleceğe yönelik olumsuz algısı; başarısızlığın, engellenmenin, zorlukların ve acı çekmenin süreceğini; bireyin dünyaya ilişkin olumsuz algısı ise aşılabilir engellerin olduğunu ve hedeflere ulaşamayacağını içermektedir (Arkar, 1992; Beck, 1963; Beck, 1964; Beck, 2002; Beck ve Alford, 2009; Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979).

Bilişsel üçlüyü oluşturan bu düşünceler olumsuz olmaları durumuyla otomatik düşünceler olarak adlandırılmaktadır (Sudak, 2006). Otomatik düşünceler belli bir kelime, anı veya imaj olarak zihnimizde canlanabilmektedir. Spontane biçimde ortaya çıkan bu düşünceler çok nadir olarak olumludur. Otomatik düşünceler bireylerin davranışları ve duygudurumları üzerinde olumsuz yönde değişimi sebep olmaktadır (Yıldız, 2020). Otomatik düşünceler bilişsel sistem içerisinde birinci düzeyde yer almaktadır. Bu sistemde ikinci düzeyde ara inançlar, üçüncü düzeydeyse temel inançlar vardır. Ara inançlar birey için mutlak olan tutum ve kurallar bütününe ifade etmektedir ve otomatik düşüncelerin oluşumunda rol oynamaktadırlar (Seligman ve Reichenberg, 2019). Temel inançlar otomatik düşüncelerin aksine bir olaya özgü değil daha geniş çaplı, genele yayılan ve değişmeyen bilişsel yapılarıdır. Yeterli, değerli ve sevebilir olmaya dair olan temel inançlar olumsuz yönde üç kategoride incelenmektedir:

1. Yetersizlik ile ilgili temel inançlar
2. Değersizlik ile ilgili temel inançlar
3. Sevilememe ile ilgili temel inançlar (Beck, 2011; 2021).



Şekil 1. Bilişsel Sistemde Düzeyler

Mak, Ng ve Wong (2011) olumsuz biçimde ele alınan bilişsel üçlü kavramını psikolojik sağlamlık çerçevesinde ele alarak pozitif bilişsel üçlü (positive cognitive triad) kavramını öne sürmektedir. Araştırmacılar pozitif bilişsel üçlü kavramının psikolojik sağlamlığa sahip olmanın bir parçası olduğunu belirtmektedir. Bu doğrultuda pozitif bilişsel üçlü kavramının bireyin kendisine, geleceğe ve dünyaya yönelik olumlu bir bakış açısına sahip olarak depresyon ve stresten korunabileceği ve iyi oluş ile yaşam doyumunun artacağı öngörülmektedir.

2.3.1. Pozitif Bilişsel Üçlü ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Pozitif bilişsel üçlü ele alındığında gerek ülkemiz gerekse dünyada fazla sayıda çalışmanın olmadığı görülmektedir (Güneş, 2021). Genel olarak pozitif bilişsel üçlünün konu edinildiği çalışmalar incelendiğinde farklı değişkenlerle ele alınan çalışmaların varlığına rastlanmaktadır. Bu noktadan hareketle gelecekte pozitif bilişsel üçlüye dair çalışmaların giderek hız kazanacağı söylenebilmektedir.

Erarslan (2014) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada belirli değişkenlerde pozitif bilişsel üçlü ve umudun aracı rolünü incelemiştir. Çalışmada bireyin kendisine yönelik olumlu algısının diğer pozitif bilişsel üçlü bileşenlerinden farklı olarak değişkenler açısından tam aracı role sahip olduğu bulgular arasındadır. Genel çerçevede ise psikolojik sağlamlığın pozitif bilişsel üçlü aracılığıyla yaşam memnuniyetini arttırdığı ve böylece depresif belirtilerin azaldığı görülmektedir.

Boyacı (2020) çalışmasında evcil hayvana sahip yetişkinlerde anne-babaya bağlanma ve evcil hayvana bağlanma ile bilişsel üçlü arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışma sonucunda Anne-babaya bağlanma düzeyi ile bilişsel üçlü algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunurken evcil hayvana bağlanma düzeyi ile bilişsel üçlü algısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ayrıca anne-babaya güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan katılımcıların güvenli bağlanma düzeyi düşük bireylere göre daha pozitif bir bilişsel üçlü algısına sahip oldukları belirtilmektedir.

Nacaroğlu (2020) kanser hastaları ile çalışan gönüllü bireyler ve sağlık çalışanları ile yürüttüğü çalışmada özgecilik, pozitif bilişsel üçlü ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcıların, özgecilik oranları arttıkça depresyon oranlarının düştüğü ve daha pozitif bilişsel üçlü algısına sahip oldukları araştırmacı tarafından ortaya konmaktadır. Bu sonuç doğrultusunda özgeciliğin genel olarak pozitif algıya kuvvetlendirdiği vurgulanmaktadır.

Mehta, Grover, DiDonato ve Kirkhart (2019) pozitif bilişsel üçlü ile psikolojik sağlamlık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele aldıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde pozitif bilişsel üçlünün psikolojik sağlamlık ve iyi oluş arasında aracı rol üstlendiği sonucuna ulaşmıştır. Çalışmada pozitif bilişsel üçlüyü benlik saygısı, dünya algısı, umut ve yaşam doyumu kavramları ile modelleyen araştırmacılar psikolojik sağlamlığın benlik saygısını arttırdığını, umut ve benlik saygısının da psikolojik sağlamlık ve iyi oluş ile bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Ancak olumlu bir dünya algısına sahip olmanın psikolojik sağlamlık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklayıcı bir role sahip olmadığı da araştırma bulguları arasındadır. Olumlu dünya algısı açısından farklı bir sonuca ulaşan Thompson (2019) psikolojik sağlamlık ile olumlu dünya algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır.

Ergenlerde pozitif bilişsel üçlü ve depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi inceleyen Pittard, Pössel, Adelson, Spence, Sheffield ve Sawyer (2020) pozitif bilişsel üçlünün depresif semptomlar açısından koruyucu bir faktör olduğunu belirtmektedir. Tüm bileşenler arasında pozitif benlik algısının koruyucu faktör olarak öne çıktığı araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır. Bileşenler tek tek ele alındığındaysa geleceğe yönelik olumlu algıya sahip olmanın tek başına bir koruyucu faktör rolü üstlenmediği araştırma sonuçları arasındadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde iki veya daha çok değişkenin birlikteki değişimleri ve mevcut bir değişim varsa bunun nasıl meydana geldiği incelenmektedir (Karasar, 2011). Bu noktadan hareketle araştırmada evli yetişkinlerde yalnızlığın kök aile ve bilişsel üçlü açısından yordanıp yordanmadığı ve yalnızlık ile yaş, cinsiyet vb. değişkenler ile arasındaki ilişki, ilişkisel tarama modeli çerçevesinde ele alınmıştır.

3.2. Evren, Örneklem ve Çalışma Grubu

Araştırma evrenini Türkiye’de yaşamakta olan, ortaöğretim ve üstü eğitim düzeyine sahip evli yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan Kök Aileyle İlişkiler Envanteri’nin uygulama kriterleri sebebiyle en az ortaöğretim ve üstü eğitim seviyesindeki evli yetişkinler ile çalışılmıştır. Örneklem grubunun oluşturulmasında uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada yer alan katılımcılar sürece gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma grubunun özellikleri incelendiğinde:

Katılımcıların %60.4’ünü kadın, %39.6’sını erkek bireyler oluşturmaktadır. Büyük çoğunluğun (%83.9) 26-49 yaş grubunda olduğu ve yaklaşık yarısının (%56.6) lisans düzeyinde eğitim aldığı bulgularına ulaşılmaktadır. Büyük çoğunluğun aktif olarak çalıştığı (%83.6) ve yaklaşık yarısının (%42.2) gelir düzeyinin 5500 TL’nin üstünde yer aldığı görülmektedir.

Katılımcıların büyük çoğunluğu (%74.5) çekirdek ailede yetişmiştir. Yaklaşık yarısının (%53.1) 2 ile 4 arasında kardeşi vardır, %2.3’ü tek çocuktur, %32.6’sının bir kardeşi vardır, %12’sininse 5 ve üstünde kardeşi bulunmaktadır. %49’u çocukluğunda annesinden, %41.6’sı anne ve babasından, %6.2’si büyükanne/büyükbabasından bakım almıştır. Neredeyse tamamının (%96.8) anne babası evlidir. Yine neredeyse tamamının anne (99.1) ve babası (96.8) çocukluklarında sağdır.

Katılımcıların evli olduğu yıla göre dağılımları kategoriler arasında homojen dağılmaktadır. Yaklaşık %70’inin çocuk sayısı 1 ya da 2’dir, %24’ünün çocuğu yoktur. Neredeyse yarısı (%41.9) eşi ile okul ya da işyerinde, %28.4’ü arkadaş aracılığıyla, %12.9’u

ailesi aracılığıyla tanışmıştır. Büyük çoğunluğu (65.7) eşi ve çocuklarıyla yaşamaktadır. Neredeyse hiçbiri (%96.8) şu anki evliliğinden önce bir evlilik yaşamamıştır.

Tablo 5.Katılımcılara Dair Demografik Bulgular

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Erkek	135	39.6
	Kadın	206	60.4
Yaş	18-25 yaş	8	2.3
	26-33 yaş	106	31.1
	34-41 yaş	94	27.6
	42-49 yaş	86	25.2
	50-57 yaş	39	11.4
	58 yaş ve üstü	8	2.3
	Lise (Ortaöğretim)	55	16.1
	Yüksekokul/Önlisans	28	8.2
Eğitim Seviyesi	Lisans	193	56.6
	Lisansüstü (Yüksek Lisans/Doktora)	65	19.1
	Çalışıyorum	285	83.6
Çalışma Durumu	Çalışmıyorum	48	14.1
	Diğer	8	2.3
Gelir Düzeyi	1499 TL ve altı	9	2.6
	1500-2499 TL	24	7.0
	2500-3499 TL	32	9.4
	3500-4499 TL	35	10.3
	4500-5499 TL	97	28.4
	5500 TL ve üstü	144	42.2
	Çekirdek Aile	254	74.5
	Geniş Aile	83	24.3
İçinde Büyüdüğü Aile Tipi	Diğer	4	1.2
	Tek çocuk	8	2.3
	1	111	32.6
Kardeş Sayısı	2- 4	181	53.1
	5 ve üstü	41	12.0
	Anne	167	49.0
Çocukluğunda Bakım Veren Kişi	Baba	3	0.9
	Anne ve Baba birlikte	142	41.6
	Büyükanne/Büyükbaba	21	6.2
	Bakıcı	3	0.9
	Diğer	5	1.5

Çocukluğunda Anne Sağ Mıydı?	Hayır	3	0.9
	Evet	338	99.1
Çocukluğunda Baba Sağ Mıydı?	Hayır	11	3.2
	Evet	330	96.8
Çocukluğunda Anne ve Babanın İlişki Durumu	Boşanmış/Ayrı	11	3.2
	Evli	330	96.8
Evli Olunan Süre	0-5 yıl	106	31.1
	6-10 yıl	62	18.2
	11-15 yıl	47	13.8
	16-20 yıl	56	16.4
	21+ yıl	70	20.5
	0	82	24.0
Çocuk Sayısı	1	103	30.2
	2	135	39.6
	3 ya da 4	21	6.2
Eşi İle Tanışma Biçimi	Aile aracılığıyla	44	12.9
	Görücü usulü	25	7.3
	Arkadaş vasıtasıyla	97	28.4
	Okul/İş yeri	143	41.9
	İnternet ortamında	18	5.3
	Diğer	14	4.1
Kiminle Yaşıyor	Eşimle	99	29.0
	Eşimle ve çocuklarımla	224	65.7
	Annem, babam, eşim ve çocuklarımla	6	1.8
	Eşimin ailesi, eşim ve çocuklarımla	6	1.8
	Diğer	6	1.8
Şu Anki Evliliğinden Önce Bir Evlilik Yaşadı Mı?	Hayır	330	96.8
	Evet	11	3.2

3.3. Veri Toplama Süreci ve Araçları

Veri toplama sürecinde COVID-19'a bağlı pandemi süreci sebebiyle yaşanan karantina şartları doğrultusunda Google Forms kullanılmıştır. Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. Toplam 344 katılımcıya ulaşılmış, bu yanıtlardan 341 tanesi geçerli sayılarak analiz sürecine dahil edilmiştir. Toplam 344 katılımcıya ulaşılmış, bu yanıtlardan 341 tanesi geçerli sayılarak analiz sürecine dahil edilmiştir. Google Forms üzerinden oluşturulan formlar aracılığıyla katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, De Jong Gierveld Yalnızlık

Ölçeği, Kök Aileyle İlişkiler Envanteri, Bilişsel Üçlü Envanteri ve Beck Depresyon Envanteri uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma amacına uygun olarak oluşturulmuş olan Kişisel Bilgi Formu gerekli literatür taraması sonucu, araştırma dahilindeki değişkenlere yönelik hazırlanmıştır. Formda kategorilendirilmiş cevaplara sahip sorular yer aldığı gibi açık uçlu sorular da yer almaktadır. Katılımcılardan cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, çalışma durumu, gelir düzeyi, içinde büyünülen aile tipi, kardeş sayısı, çocuklukta bakım veren kişi, çocukluktan anne ve babanın sağ/ölü olup olmadığı, çocuklukta anne ve babanın evli/ayrı olup olmadığı, kaç yıldır evli oldukları, sahip oldukları çocuk sayısı, eşleri ile nasıl tanıştıkları, kiminle yaşadıkları, daha önce evlenip evlenmedikleri ve günde sosyal medyada ne kadar vakit geçirdiklerini cevaplamaları istenmiştir.

3.3.2. De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği

De Jong Gierveld ve Kamphuis (1985) tarafından De Jong Gierveld Loneliness Scale ismiyle geliştirilen ölçeğin uyarlama çalışması, Çavdar, Bağcı, Çorbacı, Sarıtaş ve Taşdelen-Yayvak (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlık seviyelerini ölçmektedir. 11 maddeden oluşan ölçek dörtlü Likert tipindedir. Ölçek Duygusal ve Sosyal Yalnızlık olmak üzere iki alt boyuta sahiptir. Ölçeğin KMO katsayısı .95 ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Kök Aileyle İlişkiler Envanteri

Ölçek Cihan Güngör (2007) tarafından doktora çalışmasında kullanılmak ve bireyin çocukluluğunda içinde büyüdüğü ailenin, psikolojik, fiziksel ve duygusal özelliklerini ve yapısını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 21 maddeden oluşmakta olup “Evet” ve “Hayır” olmak üzere iki cevap seçeneğinde oluşmaktadır. Anneyle İlişkiler, Babayla İlişkiler ve Aile Ortamı olmak üzere üç alt boyuta sahiptir. Anneyle İlişkiler alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .70 ve test-tekrar test güvenirliği .75, Babayla İlişkiler alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .85 ve test-tekrar test güvenirliği .84, Aile Ortamı alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .95 ve test-tekrar test güvenirliği .75 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Bilişsel Üçlü Envanteri

Beckham, Leber, Watkins, Boyer ve Cook (1986) tarafından Beck’in Bilişsel Üçlü’sünü ölçmek amacıyla The Cognitive Triad Inventory adıyla geliştirilen ölçek Erarslan

ve Işıklı (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 36 maddeden oluşmakta olup yedili Likert tipindedir. Ölçek Benlik Algısı, Dünya Algısı ve Gelecek Algısı olmak üzere üç alt boyuta sahiptir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ,91 ve dört haftalık arayla iki kez uygulanan envanterin test- tekrar test güvenirlik katsayıları 0,86 ile 0,82 arasında bulunmuştur.

3.3.5. Beck Depresyon Envanteri

Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh (1961) tarafından Beck Depression Inventory adıyla bireylerin depresyon düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek Hisli (1988; 1989) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır ve her madde için katılımcıya 4 seçenek sunulmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .80 ve yarıya bölme güvenirliği .74 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Analizi

3.4.1. Gruplar Arası Karşılaştırmalar

Ölçeklerden elde edilen puanların normallik testleri için Shapiro-Wilk normallik sınaması kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin hiçbirisi normal dağılım göstermemiştir. Gruplar arası karşılaştırmalar için, her bir gruba ait ölçek puanlarının da normallik sınamaları Shapiro-Wilk testleri ile yapılmıştır ve karşılaştırılan tüm grupların normal dağıldığı bir durum bulunmamıştır. Bu nedenle tüm gruplar arası karşılaştırmalarda parametrik olmayan analiz yöntemleri kullanılmıştır. İkili grup karşılaştırmalarında Mann-Whitney U testi, ikiden fazla grubun olduğu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. İstatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunan analizlerde ikili karşılaştırmalar Bonferroni düzeltmesi ve Mann-Whitney U testleri ile yapılmıştır. Tüm analizler SPSS 25.0 istatistik programı ile gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 kabul edilmiştir.

3.4.2. Korelasyon ve Regresyon Analizleri

Ölçek puanları normal dağılım göstermediğinden tüm korelasyon analizleri Spearman korelasyon analizi ile yapılmıştır. Regresyon analizleri için En Küçük Kareler (EKK) tahmin yöntemi ile çok değişkenli regresyon modelleri kurulmuştur. Modele girecek değişkenlere değişken eleme yöntemi (backward selection) ile karar verilmiştir.

Modelin EKK tahmininden elde edilen çıktıların güvenilir olması için, verinin ve model hatalarının sağlaması gereken bazı varsayımlar bulunmaktadır. Bunlar bağımlı ve bağımsız değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olması, hata terimlerinin 0 ortalama ve sabit varyans ile normal dağılımlı olması, bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı olmaması ve hataların ilişkisiz olmasıdır (Montgomery, Peck ve Vining, 2012). Modelin hata

değişkenleri arasında otokorelasyon olup olmadığı Durbin Watson testi ile araştırılmıştır. Otokorelasyon hata terimlerinin birbirleriyle ilişkili olma durumudur ve Durbin Watson test değeri 1.5 ile 2.5 aralığında ise hata terimleri ilişkisizdir. Hata terimlerinin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov normallik testleri ile araştırılmıştır. Modelde değişen varyans (heteroscedasticity) sorunu olup olmadığı Breusch-Pagan testi ile araştırılmıştır. Değişen varyans sorunu hata terimlerinin varyansının sabit olmamasıdır ve sorununun varlığında regresyon katsayısı anlamlılık testleri (kısmi t testleri) ve modelin anlamlılığı F testi güvenilirliklerini kaybetmektedir (Montgomery, Peck, ve Vining, 2012). Modelin bağımsız değişkenleri arasında çoklu bağlantı sorununun varlığı varyans büyütme faktörü (VIF) ile kontrol edilmiştir. VIF katsayısının 10'dan büyük olması güçlü doğrusal bağlantıya, 1-5 arasındaki değerler orta derecede doğrusal bağlantıya işaret etmektedir (Montgomery, Peck ve Vining, 2012). Tüm analizler SPSS 25.0 (statistical package for social sciences) istatistik programı ile gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 kabul edilmiştir.

3.5. Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenirliği

Ölçeklerin yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ile araştırılmış, ölçek güvenirliliği Cronbach Alfa katsayısı ile ölçülmüştür. De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği, Kök Aile ile İlişkiler Envanteri ve Beck Depresyon Envanteri cevap seçenekleri 5'ten az olan Likert tipi ölçeklerdir ve sıralı (ordinal) tür veriler üretmektedir. “Açık farkla DFA içinde en yaygın tahmin yöntemi, gözlemlenen değişkenlerin sürekli ve normal dağılımlı olduğunu varsayan bir teknik olan maksimum olabilirlik (ML) tahmin yöntemidir. Bu varsayımlar, gözlemlenen veriler kesikli olduğunda (sıralı ölçekler kullanıldığında olduğu gibi) karşılanmaz, bu nedenle, ML tahmini kullanılarak sıralı ölçekler için DFA modelleri uyarlanırken önemli sorunlar ortaya çıkabilir” (Flora ve Curran, 2004, s. 466). Sıralı verilere maksimum olabilirlik tahmin yöntemiyle doğrulayıcı faktör analizi uygulanması genel model uyumu hakkında yanlış kararlara, yanlış parametre tahminlerine ve yanlış standart hata tahminlerine yol açabilir (Flora & Curran, 2004; Flora, LaBrish, & Chalmers, 2012; Li, 2016). Likert ölçeklerinden elde edilen sıralı verilere göre yapı geçerliliği analiz edildiğinde, faktörlendirme Pearson korelasyon matrisi yerine çok-düzeyle (polikorik) korelasyon matrisi kullanılarak yapılırsa faktör sonuçlarını teorik modele daha iyi uymaktadır. Çok-düzeyle (polikorik) korelasyonlar kullanılarak elde edilen çözümler, verileri oluşturmak için kullanılan ölçüm modelinin daha doğru bir şekilde yeniden üretilmesini sağlamaktadır (Holgado-Tello, Chacón-Moscoso, Barbero-García, ve Vila-Abad, 2010). Tahmin yöntemi için ise ortalamaya ve varyansa göre düzeltilmiş ağırlıklandırılmış en küçük kareler (weighted least square mean and variance adjusted - WLSMV) veya Bayes tahmini gibi sağlam bir ağırlıklandırılmış en küçük kareler (WLS)

tahmincisi düşünmeleri önerilmektedir (Schmitt, 2011). Bu nedenle bu üç ölçeğin doğrulayıcı faktör analizleri önerilen çok-düzeyle (polikorik) korelasyon matrisi ile WLSMV tahmin yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Bilişsel üçlü envanteri ise 7'li Likert tipi cevap seçeneklerine sahip bir ölçektir ve eğer maksimum olabilirlik (ML) tahmin yönteminin varsayımlarını sağlarsa Pearson korelasyon matrisi ile ML tahmin yöntemi kullanılarak DFA gerçekleştirilebilmektedir. Bu nedenle öncelikle verilerin ML tahmin yöntemi varsayımlarını sağlayıp sağlamadığı kontrol edilmiştir. Çok değişkenli normallik varsayımı Mardia'nın MVN testleri ile araştırılmış ve ölçekten elde edilen verilerin çok değişkenli normal dağılıma sahip olmadığı görülmüştür. Ölçeği oluşturan her bir maddenin normal dağılıma sahip olup olmadığı Shapiro-Wilk normallik testleri ile kontrol edilmiştir ve 30 maddenin de normal dağılıma sahip olmadığı belirlenmiştir. Ölçeği oluşturan maddelerin dağılımları normal olmadığından Pearson korelasyon matrisi maddeler arası ilişkileri doğru belirleyemeyecektir. Yanıt seçeneği 5 ve üstünde olan ve maddeleri normal dağılan ölçeklerde Pearson korelasyonları kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirmek oldukça yaygındır ancak Likert tipi yanıt seçenekleri özünde sıralı (ordinal) veriler üretmektedir. Bu çalışmada elde edilen veriler normal dağılım göstermediğinden sıralı tip veri olarak değerlendirilmiştir. Bu nedenle bilişsel üçlü envanterinin doğrulayıcı faktör analizi için çok-düzeyle (polikorik) korelasyon matrisi hesaplanarak kullanılmıştır. Kullanılacak tahmin yöntemi belirlenirken verilerin çok değişkenli normal dağılım varsayımını sağlamadığı göz önünde bulundurulmuştur. Normallik varsayımı ihlal edildiğinde WLSMV tahmin yöntemi ile elde edilen faktör yükleri daha doğru olmaktadır (Li, 2016). Bilişsel üçlü envanterinin de doğrulayıcı faktör analizi önerilen çok-düzeyle (polikorik) korelasyon matrisi ile WLSMV tahmin yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

Yapılmış simülasyon çalışmaları WLSMV yönteminin örneklem hacmi 200 ve üstü olan verilerde iyi performans gösterdiğini işaret etmektedir (Brown, 2015). Dolayısıyla bu çalışma için örneklem hacmi yeterlidir. Faktör analizleri sonucunda elde edilen faktör yüklerinin değerlendirilmesinde örneklem büyüklüğüne dikkat edilmiştir. Örneklem hacmi 350 ve üstü olduğunda 0.3 üzeri faktör yükleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilirken, örneklem hacmi 200'e düştüğünde bu rakam 0.4'e çıkmaktadır. 0.6 ve üzeri faktör yükleri yeterli kabul edilmektedir, 0.8 üzeri yükler ilgili alt boyut ile çok iyi korelasyona işaret etmektedir (Hair, Black, Babin, ve Anderson, 2010). Bu çalışmada anlamlı faktör yükü sınırı 0.3 olarak kabul edilmiştir.

Verilerin ölçeğin orijinal formunda önerilen kuramsal modele ne derece uyduğuna karar vermek için çeşitli uyum indeksi ölçütleri kullanılmaktadır. Bu çalışmada uyum indeksi

olarak χ^2 , CFI, TLI, RMSEA ve SRMR kullanılmış ve sınır değerleri analiz çıktıları ile birlikte verilmiştir. Ölçek güvenirliklerinin ölçülmesinde çok-düzeyle (polikorik) korelasyon matrisi ile hesaplanmış Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı kullanılmıştır. Veriler sıralı tipte olduğunda (2 ile 7 arası yanıt seçeneğine sahip Likert tipi veri) Cronbach Alfa katsayısının da çok-düzeyle (polikorik) korelasyon matrisi kullanılarak hesaplanması önerilmektedir (Gadermann, Guhn, & Zumbo, 2012). Kabul edilebilir güvenirlik için sınır değeri 0.70'tir ve değeri 1'e yaklaştıkça ölçeğin güvenirliği artmaktadır (Cortina, 1993). Tüm geçerlik ve güvenirlik analizleri RStudio versiyon 4.0.3 ile Psych, Lavaan ve SemPlot paketleri kullanılarak yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi 0.05 kabul edilmiştir.

3.6. Araştırmacının Rolü

Araştırma sürecinde planla aşamasında gerekli olan ön literatür taraması yapılmış ve araştırma için bir ön taslak hazırlanmıştır. Planlama aşaması sonrasında gerekli ölçme araçları belirlenmiş ve ölçekleri uyarlayan araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmada ele alınan değişkenler doğrultusunda, bu değişkenleri ele alan çalışmalar incelenerek araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur. Veri toplama aşamasında Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Etik Kurul'undan onay alınmış ve elektronik ortam üzerinden katılımcılara ulaştırılmıştır. Son aşamada ise elde edilen veriler incelenmiş, gerekli analizler yürütülmüş ve analiz sonuçları literatürde yer alan çalışmalar doğrultusunda ele alınmıştır.

BÖLÜM IV

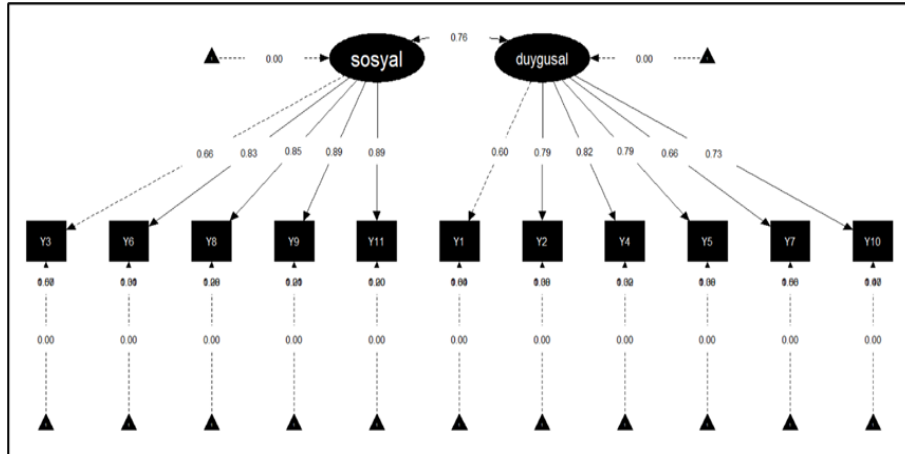
BULGULAR

4.1. Çalışmanın Ölçeklerinin Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları

4.1.1. De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği

Yapı Geçerliği

Ölçeğin özgün formunun faktör yapısının bu çalışmanın örneklem verileri ile doğrulanıp doğrulanmadığını belirlemek üzere doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği 4'lü Likert tipi cevap seçeneklerine sahip bir ölçektir, yani ölçeği oluşturan her bir madde sıralı (ordinal) tipte değişkenlerdir. Bu nedenle De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği'nin doğrulayıcı faktör analizi çok-düzeyle (polikorik) korelasyon matrisi ile WLSMV tahmin yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. DFA ile hesaplanan faktör yükleri ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayıları Şekil 2'de verilmiştir. İlk alt boyut olan sosyal yalnızlık boyutu (SSY) faktör yüklerinin 0.66 ile 0.89 arasında değiştiği, ikinci alt boyut olan duygusal yalnızlık boyutu (DYG) faktör yüklerinin 0.60 ile 0.82 arasında değiştiği belirlenmiştir. İki alt boyut arasında pozitif yönde güçlü ilişki olduğu söylenebilmektedir ($r=0.76$).



Şekil 2. De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği Faktör Analizi Modeli

Tablo 6. De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği Uyum İndeksleri ve Uyum İndekslerinin Sınır Değerleri

	χ^2	sd	χ^2/sd	CFI	TLI (NNFI)	RMSEA	SRMR
Değer	240.087	43	5.583	0.963	0.953	0.116	0.060
Sınır Değerler			≤ 5	≥ 0.90	≥ 0.90	≤ 0.08	≤ 0.10

De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu iki faktörlü ve toplam 11 maddeden oluşan modelin iyi uyum indekslerine sahip olduğunu ve çalışmanın verilerinin orijinal formun modeli ile uyumunu göstermiştir ($\chi^2(43)=240.087$, $p<0.001$).

Ölçek Güvenirliği

Ölçeğin güvenirliliği çok-düzeyle (polikorik) korelasyon matrisi ile hesaplanan Cronbach Alfa ölçüsü ile değerlendirilmiştir. Ölçeğin sosyal yalnızlık alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı 0.91, duygusal yalnızlık alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı 0.86 ve De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği Cronbach Alfa katsayısı 0.92'dir. De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği geçerlik ve güvenirlik analiz sonuçları alt boyut puanlarının ve toplam ölçek puanlarının hesaplanıp kullanılabileceğine işaret etmektedir.

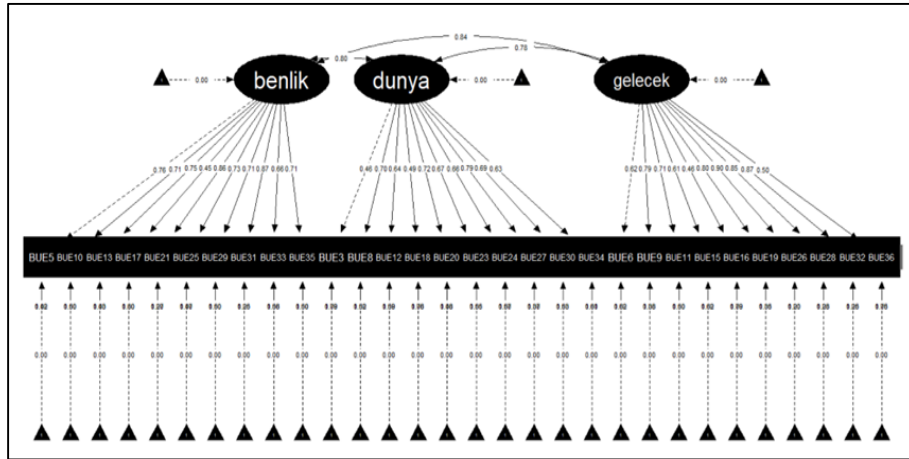
4.1.2. Bilişsel Üçlü Envanteri

Yapı Geçerliği

Ölçeğin özgün formunun faktör yapısının bu çalışmanın örneklem verileri ile doğrulanıp doğrulanmadığını belirlemek üzere doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Bilişsel Üçlü Envanteri 7'li Likert tipi cevap seçeneklerine sahip 36 madde ve 3 alt boyuttan oluşan bir ölçektir (6 madde puanlamaya dahil edilmemektedir) ve eğer maksimum olabilirlik (ML) tahmin yönteminin varsayımlarını sağlarsa Pearson korelasyon matrisi ile ML tahmin yöntemi kullanılarak DFA gerçekleştirilebilmektedir. Bu nedenle öncelikle verilerin ML tahmin yöntemi varsayımlarını sağlayıp sağlamadığı kontrol edilmiştir. İlk olarak veride aykırı değer olup olmadığı Mahalanobis uzaklıkları kullanılarak kontrol edilmiş ve olmadığı belirlenmiştir. Verilerin çok değişkenli normal dağılıma sahip olup olmadığı Mardia'nın MVN testi (Mardia's MVN test) ile kontrol edilmiştir ve hem Mardia'nın çok değişkenli çarpıklık testi ($\chi^2(4960) = 14251.561$, $p < 0.001$) hem de hem Mardia'nın çok değişkenli basıklık testi ($\chi^2(4960) = 68.702$, $p < 0.001$) verilerin çok değişkenli normal dağılıma sahip olmadığını göstermiştir. Ölçeğin maddeleri arasında güçlü çoklu doğrusallık (multicollinearity) olup olmadığı VIF katsayıları ile kontrol edilmiştir ve tüm maddeler için VIF katsayılarının 4'ten

küçük olduğu belirlenmiştir. VIF katsayısının 10'dan büyük olması güçlü doğrusal bağlantıya, 1-5 arasındaki değerler orta derecede doğrusal bağlantıya işaret etmektedir. Bu ölçeğin maddeleri arasında güçlü doğrusal bağlantı olmadığına karar verilmiştir. Ölçeği oluşturan her bir maddenin normal dağılıma sahip olup olmadığı Shapiro-Wilk normallik testleri ile kontrol edilmiştir ve 30 maddenin de normal dağılıma sahip olmadığı belirlenmiştir (tüm maddeler için $p < 0.001$).

Ölçeği oluşturan maddelerin dağılımları normal olmadığından bilişsel üçlü envanterinin doğrulayıcı faktör analizi önerilen çok-düzeyle (polikorik) korelasyon matrisi ile WLSMV tahmin yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. DFA ile hesaplanan faktör yükleri ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayıları Şekil 3'te verilmiştir. Benlik algısı alt boyutu (BNL) faktör yüklerinin 0.46 ile 0.86 arasında değiştiği belirlenmiştir. Bu boyutta faktör yükü 0.60'ın altında kalan tek madde 17. maddedir. Dünya algısı alt boyutu (DNY) faktör yüklerinin 0.46 ile 0.79 arasında değiştiği belirlenmiştir, 0.60'ın altında kalan maddeler madde 3 ve madde 18'dir. Gelecek algısı alt boyutu (GLC) faktör yüklerinin 0.46 ile 0.90 arasında değiştiği belirlenmiştir, 0.60'ın altında kalan maddeler madde 16 ve madde 36'dir. Üç alt boyut arasında pozitif yönde güçlü ilişki olduğu görülmektedir.



Şekil 3. Bilişsel Üçlü Envanteri Faktör Analizi Modeli

Tablo 7. Bilişsel Üçlü Envanteri Uyum İndeksleri ve Uyum İndekslerinin Sınır Değerleri

	χ^2	sd	χ^2/sd	CFI	TLI (NNFI)	RMSEA	SRMR
Değer	1231.855	402	3.064	0.915	0.908	0.078	0.069
Sınır Değerler			≤ 5	≥ 0.90	≥ 0.90	≤ 0.08	≤ 0.10

Bilişsel üçlü envanteri için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu üç faktörlü ve toplam 36 maddeden (6 madde puanlamaya dahil edilmemektedir) oluşan modelin oldukça iyi uyum indekslerine sahip olduğunu ve çalışmanın verilerinin orijinal formun modeli ile uyumunu göstermiştir ($\chi^2(402)=1231.855$, $p<0.001$). Ölçeğin 5 maddesinin ait oldukları alt boyutlar ile ilişkisi zayıf olduğu halde, faktör yükleri kabul edilemez limit değer olan 0.30'dan büyük olduğundan ve modelin uyum indeks değerleri çalışma verilerinin orijinal form ile oldukça uyumlu olduğuna işaret ettiğinden Bilişsel Üçlü Envanteri'nin model veri uyumunun tatmin edici olduğuna karar verilmiştir.

Ölçek Güvenirliği

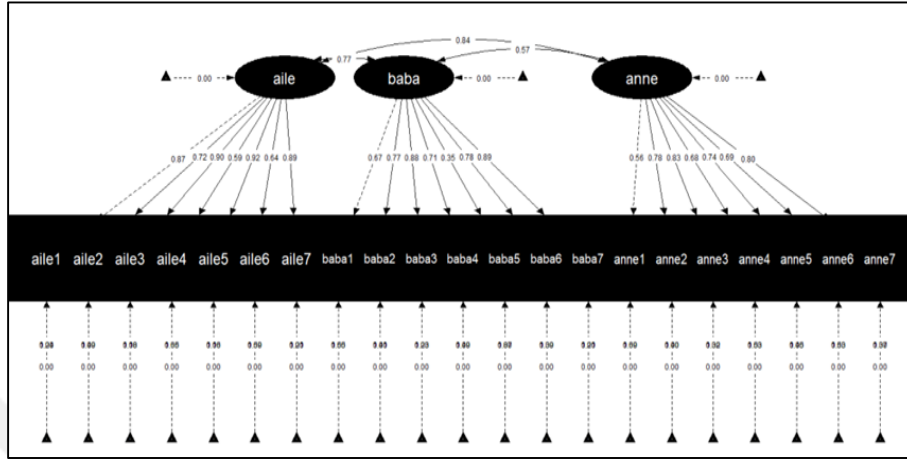
Ölçeğin güvenirliliği çok-düzeyle (polikorik) korelasyon matrisi ile hesaplanmış Cronbach Alfa iç tutarlılık ölçüsü ile değerlendirilmiştir. Benlik algısı alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı 0.90, dünya algısı alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı 0.87, gelecek algısı alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı 0.90 ve bilişsel üçlü envanteri Cronbach Alfa katsayısı 0.95'tir. Tüm alt boyutların ve toplam ölçeğin oldukça güvenilir olduğuna karar verilmiştir. Bilişsel üçlü envanteri geçerlik ve güvenirlilik analiz sonuçları alt boyut puanlarının ve toplam ölçek puanlarının hesaplanıp kullanılabileceğine işaret etmektedir.

4.1.3. Kök Aile ile İlişkiler Envanteri

Yapı Geçerliği

Kök aile ile ilişkiler envanteri 2'li Likert tipi (evet-hayır) cevap seçeneklerine sahip 21 madde ve 3 alt boyuttan oluşan bir ölçektir ve sıralı veriler üretmektedir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi çok-düzeyle (polikorik) korelasyon matrisi ile WLSMV tahmin yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. DFA ile hesaplanan faktör yükleri ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayıları Şekil 4'te verilmiştir. Aile ortamı alt boyutu faktör yüklerinin 0.59 ile 0.92 arasında değiştiği, baba ile ilişkiler alt boyutu faktör yüklerinin 0.355 ile 0.89 arasında değiştiği, anne ile ilişkiler alt boyutu faktör yüklerinin 0.56 ile 0.83 arasında değiştiği belirlenmiştir. Baba ile ilişkiler alt boyutu 5. madde ve anne ile ilişkiler alt boyutu 1. madde faktör yükü 0.6'ın altında kalan maddelerdir. Üç alt boyut arasında pozitif yönde güçlü ilişki

vardır. Yapı geçerliliği analizleri sonucunda ulaşılan alt boyutlar arasındaki ilişkilerin, envanterin geliştirildiği çalışmada ortaya konan ilişkiler ile tutarlılık gösterdiği görülmektedir (Cihan Güngör, 2007).



Şekil 4. Kök Aile ile İlişkiler Envanteri Faktör Analizi Modeli

Tablo 8. Kök Aile ile İlişkiler Envanteri Uyum İndeksleri ve Uyum İndekslerinin Sınır Değerleri

	χ^2	sd	χ^2/sd	CFI	TLI (NNFI)	RMSEA	SRMR
Değer	393.713	186	2.117	0.950	0.944	0.057	0.091
Sınır Değerler			≤ 5	≥ 0.90	≥ 0.90	≤ 0.08	≤ 0.10

Kök aile ile ilişkiler envanteri için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucu üç faktörlü ve toplam 21 maddeden oluşan modelin oldukça iyi uyum indekslerine sahip olduğunu ve çalışmanın verilerinin orijinal formun modeli ile uyumunu göstermiştir ($\chi^2(186)=393.713$, $p<0.001$).

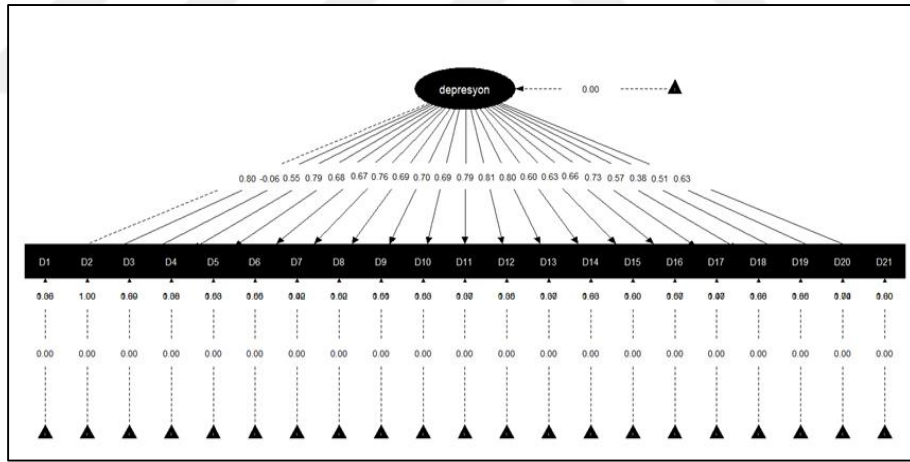
Ölçek Güvenirliği

Ölçeğin güvenirliliği çok-düzeyli (polikorik) korelasyon matrisi ile hesaplanmış Cronbach Alfa iç tutarlılık ölçüsü ile değerlendirilmiştir. Aile ortamı alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı 0.91, baba ile ilişkiler alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı 0.87, anne ile ilişkiler alt boyutu Cronbach Alfa katsayısı 0.88 ve kök aile ile ilişkiler envanteri Cronbach Alfa katsayısı 0.94'tür. Tüm alt boyutların ve toplam ölçeğin oldukça güvenilir olduğuna karar verilmiştir. Kök aile ile ilişkiler envanteri geçerlik ve güvenirlilik analiz sonuçları alt boyut puanlarının ve toplam ölçek puanlarının hesaplanıp kullanılabileceğine işaret etmektedir.

4.1.4. Beck Depresyon Envanteri

Yapı Geçerliği

Beck Depresyon Envanteri 4'lü cevap seçeneklerine sahip 21 madde ve tek boyuttan oluşan bir ölçektir. Sıralı tipte veriler ürettiğinden doğrulayıcı faktör analizi çok-düzeyle (polikorik) korelasyon matrisi ile WLSMV tahmin yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. DFA sonuçları sonucu ölçeğin 2. maddesinin faktör yükü -0.057 olarak elde edilmiştir. Bu madde hem envanter ile korelasyon göstermemektedir hem de sorunun yönü katılımcılar tarafından ters algılanmıştır. Orijinal formun yapı geçerliliğini bozmamak için bu madde ölçekten çıkarılmamıştır. Formun 19. maddesinin faktör yükü 0.381 olarak belirlenmiştir. Bu maddenin envanter ile ilişkisi zayıftır ancak faktör yükü 0.3'ün üzerinde olduğundan kabul edilebilir değerdedir. Envanterin kalan maddelerinin faktör yükleri 0.512 ile 0.808 arasında değişmektedir (Şekil 5).



Şekil 5. Beck Depresyon Envanteri Faktör Analizi Modeli

Tablo 9. Beck Depresyon Envanteri Uyum İndeksleri ve Uyum İndekslerinin Sınır Değerleri

	χ^2	sd	χ^2/sd	CFI	TLI (NNFI)	RMSEA	SRMR
Değer	357.565	189	1.892	0.970	0.966	0.051	0.073
Sınır Değerler			≤ 5	≥ 0.90	≥ 0.90	≤ 0.08	≤ 0.10

Doğrulayıcı faktör analizi tek boyutlu ve toplam 21 maddeden oluşan modelin oldukça iyi uyum indekslerine sahip olduğunu ve çalışmanın verilerinin orijinal formun modeli ile uyumunu göstermiştir ($\chi^2(189)=357.565$, $p<0.001$).

Ölçek Güvenirliği

Ölçeğin güvenirliliği çok-düzeyle (polikorik) korelasyon matrisi ile hesaplanmış Cronbach Alfa iç tutarlılık ölçüsü ile değerlendirilmiştir. İç tutarlılık katsayısı 0.93 olarak bulunmuştur. Kök aile ile ilişkiler envanteri geçerlik ve güvenirlilik analiz sonuçları alt boyut puanlarının ve toplam ölçek puanlarının hesaplanıp kullanılabileceğine işaret etmektedir.

4.2. Katılımcıların Çalışmanın Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Dağılımları

Tablo 10. Katılımcıların Çalışmanın Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Dağılımları

Çalışmanın ölçekleri	n	Min.	Max.	Yüzdelikler		
				25	Medyan	75
Sosyal Yalnızlık Puanı	341	5	20	8.00	10.00	12.00
Duygusal Yalnızlık Puanı	341	6	22	9.00	12.00	15.00
De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği Toplam Puanı	341	11	42	17.00	22.00	26.00
Benlik Algısı	341	10	70	14.00	18.00	24.00
Dünya Algısı	341	10	70	23.50	30.00	36.00
Gelecek Algısı	341	10	69	18.00	23.00	30.00
Anne İle İlişkiler	341	0	7	4.00	5.00	7.00
Baba İle İlişkiler	341	0	7	2.00	4.00	6.00
Aile Ortamı İlişkileri	341	0	7	4.00	6.00	7.00
Depresyon Düzeyi	341	0	38	3.00	8.00	15.00

Katılımcıların sosyal yalnızlık düzeyleri (Medyan=10, IQR=(8 – 12)) ve duygusal yalnızlık düzeylerinin (Medyan=12, IQR=(9 – 15)) orta düzeyde olduğu sonucuna

ulaşılmaktadır. Duygusal yalnızlık puanlarının çeyrekler açıklığı sosyal yalnızlık puanlarına göre daha geniş bir aralıkta yayılmaktadır. Toplam yalnızlık düzeyleri de sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinde olduğu gibi orta düzeyde dağılım göstermektedir (Medyan=22, IQR=(17 – 26). Katılımcıların benlik algısı puanlarının ortanca değeri 18’dir (IQR=(14 – 24), diğer bir deyişle katılımcıların yüksek düzeyde pozitif benlik algısına sahip oldukları görülmektedir. Dünya algısı puanlarının ortanca değeri 30 (IQR=(23.5 – 36))’dur. Bu puan katılımcıların dünya algılarının nispeten yüksek düzeyde pozitif olduğunu göstermektedir. Gelecek algısı puanlarının ortanca değeri 23’tür (IQR=(18 – 30) ve yüksek düzeyde olduğu söylenebilmektedir. Aile ile ilişkiler envanterinden alınan puanlar incelendiğinde, katılımcıların anne ile ilişkiler boyutundan aldığı puanların çeyrekler açıklığı 4 ile 7 arasında değişmektedir, ortanca puan ise 5’tir. Katılımcıların çoğunluğunun anne ile ilişkilerinin sağlıklılık düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Baba ile ilişkiler boyutunun puanlarının ise çeyrekler açıklığı 2 ile 6 arasında değişmektedir. Bu değişim aralığı anne ile ilişkilerin değişimine göre daha geniş bir aralıkta gerçekleşmektedir. Yani katılımcıların baba ile ilişkilerinin sağlıklılık düzeyi düşükten yükseğe daha fazla çeşitlilik gösterirken anne ile ilişkiler puanları yüksek değerlerde yoğunlaşmaktadır. Katılımcıların aile ortamı ilişkilerinin sağlıklılık düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Anne ile ilişkilerinde olduğu gibi aile ortamı ilişkilerinde de sağlıklılık düzeyinin yüksek değerlerde yoğunlaştığı söylenebilmektedir. Depresyon düzeyi puanlarına bakıldığında katılımcıların depresyon düzeylerinin düşük olduğu; depresyon ve/veya depresyona dair bir belirti göstermedikleri gözlemlenmektedir.

4.3. Yalnızlık Düzeyi Puanlarının Gruplar Arasında Karşılaştırmaları

Tablo 11. Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Cinsiyet Açısından Karşılaştırmaları

	Cinsiyet	N	Medyan	IQR	Test ist.	P Değeri
Sosyal Yalnızlık Puanı	Erkek	135	10	(9 – 13)	3.130*	0.002
	Kadın	206	10	(7 -11.25)		
Duygusal Yalnızlık Puanı	Erkek	135	12	(9 – 14)	-0.531*	0.596
	Kadın	206	12	(9 – 15)		
Yalnızlık Ölçeği Toplam Puan	Erkek	135	22	(18 – 26)	-1.077*	0.282
	Kadın	206	21	(17 – 26)		

IQR: Çeyrekler Açıklığı, *Mann-Whitney U test istatistiği, **Kruskal Wallis test istatistiği

Çalışmada yer alan kadın katılımcıların sosyal yalnızlık puanlarının erkek katılımcıların sosyal yalnızlık puanlarına göre anlamlı düzeyde düşük olduğu bulgular

arasındadır. Duygusal yalnızlık ve toplam yalnızlık puanları cinsiyetler arasında farklılık göstermemektedir.

Tablo 12. Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Yaş Açısından Karşılaştırmaları

	Yaş	N	Medyan	IQR	Test ist.	p değeri
Sosyal Yalnızlık Puanı	18-25 yaş	8	8.5	(6.5 – 9)	14.422**	0.013
	26-33 yaş	106	11	(9 – 13)		
	34-41 yaş	94	10	(7.75 – 11)		
	42-49 yaş	86	10	(7 – 11.25)		
	50-57 yaş	39	10	(9 – 11)		
	58 yaş ve üstü	8	11	(8.5 – 14)		
Duygusal Yalnızlık Puanı	18-25 yaş	8	11	(6.75 – 15.75)	13.405**	0.020
	26-33 yaş*	106	13	(10 – 16)		
	34-41 yaş	94	11	(9 – 14)		
	42-49 yaş*	86	11	(7.75 – 14)		
	50-57 yaş	39	12	(7 – 14)		
	58 yaş ve üstü	8	12	(8 – 13)		
Yalnızlık Ölçeği Toplam Puanı	18-25 yaş	8	18	(16.25 – 24)	14.017**	0.016
	26-33 yaş	106	24	(19 – 24)		
	34-41 yaş	94	20	(17 – 25.25)		
	42-49 yaş	86	20	(16 – 25)		
	50-57 yaş	39	22	(16 – 25)		
	58 yaş ve üstü	8	23	(16.75 – 26.25)		

IQR: Çeyrekler Açıklığı, *Mann-Whitney U test istatistiği, **Kruskal Wallis test istatistiği

Sosyal yalnızlık puanlarının yaş grupları arasında farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis testi sonucunda en az bir yaş grubunun puanlarının diğer gruplardan farklı olduğu bulunmuştur. Hangi yaş grupları arasında fark olduğunu belirlemek üzere Bonferroni düzeltmesi ile Mann-Whitney U testleri yapılmıştır. Yürütülen testler sonucunda grupların sosyal yalnızlık puanları arasında fark bulunmamıştır. 26-33 yaş grubunun duygusal yalnızlık puanları 42-49 yaş grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır (U=47.376, z=3.323, p=0.013). Diğer yaş gruplarının duygusal yalnızlık puanları

arasında fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Toplam yalnızlık puanlarının da 26-33 yaş grubunda 42-49 yaş grubuna göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu elde edilen bulgular arasındadır ($U=45.354$, $z=3.174$, $p=0.023$), diğer gruplar arasında ise fark saptanmamıştır.

Tablo 13. Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Eğitim Seviyesi Açısından Karşılaştırmaları

	Eğitim seviyesi	N	Medyan	IQR	Test ist.	p değeri
Yalnızlık Puanı	Lise (Ortaöğretim)	55	10	(8 – 13)	2.952**	0.399
	Yüksekokul/Önlisans	28	10.5	(9 – 12)		
	Lisans	193	10	(8 – 11)		
	Lisansüstü (Yüksek Lisans/Doktora)	65	10	(8 – 13)		
Sosyal Yalnızlık Puanı	Lise (Ortaöğretim)	55	12	(11 – 15)	5.364**	0.147
	Yüksekokul/Önlisans	28	11.5	(9 – 14)		
	Lisans	193	11	(8.5 – 14)		
	Lisansüstü (Yüksek Lisans/Doktora)	65	11	(8 – 15)		
Duygusal Yalnızlık Puanı	Lise (Ortaöğretim)	55	23	(18 – 27)	4.149**	0.246
	Yüksekokul/Önlisans	28	21.5	(18.5 – 27)		
	Lisans	193	21	(17 – 25)		
	Lisansüstü (Yüksek Lisans/Doktora)	65	22	(17 – 29)		
Yalnızlık Ölçeği Toplam Puanı	Lise (Ortaöğretim)	55	23	(18 – 27)	4.149**	0.246
	Yüksekokul/Önlisans	28	21.5	(18.5 – 27)		
	Lisans	193	21	(17 – 25)		
	Lisansüstü (Yüksek Lisans/Doktora)	65	22	(17 – 29)		

IQR: Çeyrekler Açıklığı, *Mann-Whitney U test istatistiği, **Kruskal Wallis test istatistiği

Eğitim seviyelerine göre ayrılmış katılımcılar arasında yalnızlık puanları açısından fark bulunmamıştır.

Tablo 14. Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Çalışma Durumu Açısından Karşılaştırmaları

	Çalışma durumu	N	Medyan	IQR	Test ist.	p değeri
Sosyal Yalnızlık Puanı	Çalışıyor	285	10	(8 – 12)	8.604**	0.014
	Çalışmıyor	48	9	(6.25 – 11)		
	Diğer	8	8	(5.25 – 10.75)		
Duygusal Yalnızlık Puanı	Çalışıyor	285	12	(9 – 15)	2.137**	0.343
	Çalışmıyor	48	12	(9 – 15)		
	Diğer	8	9	(6- 13)		
Yalnızlık Ölçeği Toplam Puanı	Çalışıyor	285	22	(17 – 27)	3.331**	0.189
	Çalışmıyor	48	21.5	(17 – 25.75)		
	Diğer	8	17	(11.75 – 23.25)		

IQR: Çeyrekler Açıklığı, *Mann-Whitney U test istatistiği, **Kruskal Wallis test istatistiği

Çalıştığını belirten katılımcıların sosyal yalnızlık puanları çalışmadığını belirten katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir ($U=37.417$, $z=2.450$, $p=0.043$). Duygusal

yalnızlık puanları ve toplam yalnızlık puanları açısından ise anlamlı farklılık olmadığı söylenebilmektedir.

Tablo 15. Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Gelir Seviyesi Açısından Karşılaştırmaları

	Gelir Seviyesi	N	Medyan	IQR	Test ist.	p değeri
Sosyal Yalnızlık Puanı	1499 TL ve altı	9	11	(8.5 – 14)	6.662**	0.247
	1500-2499 TL	24	10	(7.25 – 13.75)		
	2500-3499 TL	32	10	(7.25 – 13)		
	3500-4499 TL	35	9	(6 – 11)		
	4500-5499 TL	97	10	(9 – 12)		
	5500 TL ve üstü	144	10	(8 – 11)		
Duygusal Yalnızlık Puanı	1499 TL ve altı	9	14	(10.5 – 19.5)	9.237**	0.100
	1500-2499 TL	24	12	(9 – 16)		
	2500-3499 TL	32	13	(11 – 15)		
	3500-4499 TL	35	11	(8 – 15)		
	4500-5499 TL	97	11	(8 – 14)		
	5500 TL ve üstü	144	11	(9 – 14)		
Yalnızlık Ölçeği Toplam Puanı	1499 TL ve altı	9	26	(19.5 – 33)	7.233**	0.204
	1500-2499 TL	24	22.5	(16.25 – 27.75)		
	2500-3499 TL	32	24	(18 – 26.75)		
	3500-4499 TL	35	20	(14 – 24)		
	4500-5499 TL	97	22	(17 – 26)		
	5500 TL ve üstü	144	21	(17 – 25)		

*IQR: Çeyrekler Açıklığı, *Mann-Whitney U test istatistiği, **Kruskal Wallis test istatistiği*

Gelir seviyelerine göre ayrılmış gruplar arasında yalnızlık puanları açısından fark saptanmamıştır.

Tablo 16.Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Psikiyatrik İlaç Kullanımı Açısından Karşılaştırmaları

	Psikiyatrik İlaç Kullanımı	N	Medyan	IQR	Test Ist.	P Değeri
Sosyal	Kullanmıyor	313	10	(8 -12)		
Yalnızlık	Kullanıyor	28	10	(6.5 - 11)	-0.796*	0.426
Puanı						
Duygusal	Kullanmıyor	313	11	(9 - 14)		
Yalnızlık	Kullanıyor	28	13.5	(11 - 15)	-2.134*	0.033
Puanı						
Yalnızlık	Kullanmıyor	313	21	(17 - 26)	-1.066*	0.287
Ölçeği	Kullanıyor	28	23	(19.25 - 27.75)		
Toplam						
Puanı						

IQR: Çeyrekler Açıklığı, *Mann-Whitney U test istatistiği, **Kruskal Wallis test istatistiği

Psikiyatrik ilaç kullanmayan grubun duygusal yalnızlık puanları kullanan gruba göre anlamlı düzeyde düşük olduğu görülmektedir (U=3319,000, z=-2.134, p=0.033).

Tablo 17.Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Aile Tipi Açısından Karşılaştırmaları

	Aile tipi	N	Medyan	IQR	Test ist.	p değeri
Sosyal	Çekirdek aile	254	10	(8 – 12)		
Yalnızlık	Geniş aile	83	10	(8 – 11)	1.516**	0.469
Puanı	Diğer	4	8.5	(7.25 – 12.75)		
Duygusal	Çekirdek aile	254	11	(9 – 15)		
Yalnızlık	Geniş aile	83	12	(9 – 14)	0.745**	0.689
Puanı	Diğer	4	10	(9.25 – 15.25)		
Yalnızlık	Çekirdek aile	254	21	(17 – 26.25)		
Ölçeği	Geniş aile	83	22	(18 – 26)	0.069**	0.966
Toplam	Diğer	4	20.5	(17 – 25.5)		
Puanı						

IQR: Çeyrekler Açıklığı, *Mann-Whitney U test istatistiği, **Kruskal Wallis test istatistiği

Tablo 18.Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Kardeş Sayısı Açısından Karşılaştırmaları

	Kardeş Sayısı	N	Medyan	IQR	Test ist.	p değeri
	Tek çocuk	8	10	(7.25 – 13)		
	1 kardeş	111	10	(7 – 11)		
	2-3 kardeş	161	10	(8 – 12)	1.935**	0.586
	4 üstü	61	10	(8.5 – 12.5)		
Sosyal Yalnızlık Puanı	Tek çocuk	8	12	(10.5 – 16)	3.981**	0.264

Yalnızlık Ölçeği Toplam Puanı	1 kardeş	111	11	(9 – 14)	3.345**	0.341
	2-3 kardeş	161	11	(8 – 15)		
	4 üstü	61	12	(9.5 – 15)		
	Tek çocuk	8	23.5	(17.5 – 29)		
	1 kardeş	111	21	(17 – 25)		
	2-3 kardeş	161	21	(16.5 – 27)		
	4 üstü	61	23	(20 – 27)		

IQR: Çeyrekler Açıklığı, *Mann-Whitney U test istatistiği, **Kruskal Wallis test istatistiği

İçinde büyüdüğü aile tipi ve kardeş sayısına göre ayrılmış gruplar arasında yalnızlık puanları açısından fark bulunmamıştır.

Tablo 19.Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Çocuklukta Bakım Veren Kişi Açısından Karşılaştırmaları

	Bakım Veren Kişi	N	Medyan	IQR	Test ist.	p değeri
Sosyal Yalnızlık Puanı	Anne	167	10	(8 – 12)	9.374**	0.025
	Anne ve baba	142	10	(7 – 11)		
	Büyükanne/Büyükbaba	21	12	(10 – 13.5)		
	Baba/Bakıcı/Diğer	11	10	(8 – 11)		
Duygusal Yalnızlık Puanı	Anne	167	12	(9 – 15)	6.852**	0.077
	Anne ve baba	142	11	(8.75 – 14)		
	Büyükanne/Büyükbaba	21	14	(11 – 16.5)		
	Baba/Bakıcı/Diğer	11	12	(10 – 17)		
Yalnızlık Ölçeği Toplam Puanı	Anne	167	22	(17 – 27)	10.317**	0.016
	Anne ve baba	142	21	(16 – 25)		
	Büyükanne/Büyükbaba	21	25	(22 – 29)		
	Baba/Bakıcı/Diğer	11	22	(21 – 24)		

IQR: Çeyrekler Açıklığı, *Mann-Whitney U test istatistiği, **Kruskal Wallis test istatistiği

Çocukluğunda büyükanne/büyükbabasından bakım almış katılımcıların sosyal yalnızlık ($U=-66.960$, $z=-2.925$, $p=0.021$) ve toplam yalnızlık puanlarının ($U=-72.696$, $z=-3.158$, $p=0.010$) anne ve babasından bakım almış katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgular arasındadır. Çocukluğunda büyükanne/büyükbabasından bakım almış katılımcıların toplam yalnızlık puanları annesinden bakım almış katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir ($U=-61.253$, $z=-2.687$, $p=0.043$).

Tablo 20. Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Çocuklukta Anne-Babanın İlişki Durumu Açısından Karşılaştırmaları

Anne-Baba İlişki		N	Medyan	IQR	Test ist.	p değeri
	Durumu					
Sosyal	Boşanmış/Ayrı	11	11	(8 – 14)		
Yalnızlık Puanı	Evli	330	10	(8 – 12)	-1.315*	0.189
Duygusal	Boşanmış/Ayrı	11	13	(9 – 17)		
Yalnızlık Puanı	Evli	330	12	(9 – 15)	-0.655*	0.512
Yalnızlık Ölçeği	Boşanmış/Ayrı	11	25	(17 – 31)		
Toplam Puanı	Evli	330	21.5	(17 – 26)	-1.002*	0.316

IQR: Çeyrekler Açıklığı, *Mann-Whitney U test istatistiği, **Kruskal Wallis test istatistiği

Çocukluğunda anne ve babası ayrı olan katılımcılar ile anne ve babası birlikte olan katılımcılar arasında yalnızlık puanları açısından bir farka rastlanmamıştır.

Tablo 21. Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Evlilik Süresi Açısından Karşılaştırmaları

	Evlilik Süresi	N	Medyan	IQR	Test ist.	p değeri
Sosyal Yalnızlık Puanı	0-5 yıl	106	10	(8 – 12)		
	6-10 yıl	62	11	(8.75 – 13)		
	11-15 yıl	47	10	(8 – 12)	7.836**	0.098
	16-20 yıl	56	9.5	(7 – 10.75)		
	21+ yıl	70	10	(8 – 11)		
Duygusal Yalnızlık Puanı	0-5 yıl	106	12	(10 – 16)		
	6-10 yıl	62	11	(8 – 16)		
	11-15 yıl	47	11	(9 – 14)	7.294**	0.121
	16-20 yıl	56	11	(8 – 13)		
	21+ yıl	70	11	(8 – 14)		
Yalnızlık Ölçeği Toplam Puanı	0-5 yıl	106	22	(18 – 27)		
	6-10 yıl	62	22	(17 – 29)		
	11-15 yıl	47	21	(17 – 26)	7.762**	0.101
	16-20 yıl	56	20	(15.25 – 23)		
	21+ yıl	70	21	(16.75 – 24.25)		

IQR: Çeyrekler Açıklığı, *Mann-Whitney U test istatistiği, **Kruskal Wallis test istatistiği

Evli olduğu yıla göre oluşturulmuş gruplar arasında yalnızlık puanları açısından anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 22. Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Çocuk Sayısı Açısından Karşılaştırmaları

	Çocuk Sayısı	N	Medyan	IQR	Test ist.	p değeri
Sosyal Yalnızlık Puanı	0	82	10	(8 – 13)	5.684**	0.128
	1	103	10	(8 – 12)		
	2	135	10	(7 – 11)		
	3-4	21	10	(8.5 – 13)		
Duygusal Yalnızlık Puanı	0	82	12	(9 – 12)	7.315**	0.062
	1	103	12	(8 – 14)		
	2	135	11	(9 – 14)		
	3-4	21	11	(9 – 16)		
Yalnızlık Ölçeği Toplam Puanı	0	82	23.5	(17 – 28.25)	8.241**	0.041
	1	103	22	(18 – 27)		
	2	135	20	(16- 24)		
	3-4	21	20	(20 – 29)		

IQR: Çeyrekler Açıklığı, *Mann-Whitney U test istatistiği, **Kruskal Wallis test istatistiği

Çocuğa sahip olmayan katılımcıların yalnızlık ölçeği toplam puanlarının, 2 çocuğa sahip olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir (U=36.938, z=2.679, p=0.044).

Tablo 23. Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Birlikte Yaşanılan Kişi Açısından Karşılaştırmaları

Birlikte Yaşanılan						
	Kişi	N	Medyan	IQR	Test ist.	p değeri
Sosyal Yalnızlık Puanı	Eş	99	10	(8 - 13)	4.816**	0.307
	Eş ve çocuklar	224	10	(8 – 11)		
	Anne, baba, eş ve çocuklar	6	10.5	(10 – 13.75)		
	Eşin ailesi, eş ve çocuklar	6	9	(7.75 – 12.25)		
	Diğer	6	9.5	(8 – 15.25)		
Duygusal Yalnızlık Puanı	Eş	99	12	(9 – 16)	7.784**	0.100
	Eş ve çocuklar	224	11	(8.25 – 14)		

Yalnızlık Ölçeği Toplam Puanı	Anne, baba, eş ve çocuklar	6	13	(11 – 16.25)		
	Eşin ailesi, eş ve çocuklar	6	10	(6 – 13.25)		
	Diğer	6	12.5	(6 – 17)		
	Eş	99	23	(18 – 27)		
	Eş ve çocuklar	224	21	(17 – 25)		
	Anne, baba, eş ve çocuklar	6	23.5	(22.5 – 29)	7.577**	0.108
	Eşin ailesi, eş ve çocuklar	6	20.5	(13.75 – 24.75)		
	Diğer	6	22	(14 – 32.25)		

*IQR: Çeyrekler Açıklığı, *Mann-Whitney U test istatistiği, **Kruskal Wallis test istatistiği*

Katılımcıların, birlikte yaşadığı kişiye göre yalnızlık puanları açısından anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Tablo 24. Yalnızlık Puanlarının Gruplar Arasında Geçmişte Evliliğe Sahip Olma Açısından Karşılaştırmaları

	Geçmişte Evliliğe Sahip		N	Medyan	IQR	Test Ist.	P Değeri
	Olma						
Sosyal	Hayır		330	10	(8 – 12)	-0.158*	0.874
Yalnızlık Puanı	Evet		11	10	(9 – 13)		
Duygusal	Hayır		330	12	(9 – 15)	-0.019*	0.985
Yalnızlık Puanı	Evet		11	12	(9 – 14)		
Yalnızlık Ölçeği	Hayır		330	21.5	(17 – 26)	-0.275*	0.783
Toplam Puanı	Evet		11	24	(17 – 26)		

*IQR: Çeyrekler Açıklığı, *Mann-Whitney U test istatistiği, **Kruskal Wallis test istatistiği*

Katılımcıların şu anki evliliğinden önce evlilik yaşama durumuna göre oluşturulmuş gruplar arasındaki yalnızlık puanları açısından anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Sosyal medyada geçirilen zaman ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla yapılan Spearman korelasyon analizi sonucunda, gün içinde sosyal medyada geçirilen zaman ile sosyal yalnızlık puanı ($r=0.016$, $p=0.763$), duygusal yalnızlık puanı ($r=0.075$, $p=0.166$) ve De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği toplam puanı arasında ($r=0.048$, $p=0.374$) anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4.4 Bilişsel Üçlü ve Yalnızlık İlişğine Dair Bulgular

Tablo 25. Bilişsel Üçlü ile Yalnızlık İlişğine Dair Bulgular

		Benlik	Dünya	Gelecek
Sosyal yalnızlık puanı	Korelasyon	0.443	0.609	0.523
	p	<0.001	<0.001	<0.001
Duygusal yalnızlık puanı	Korelasyon	0.511	0.572	0.495
	p	<0.001	<0.001	<0.001
Yalnızlık ölçeği toplam puanı	Korelasyon	0.542	0.659	0.572
	p	<0.001	<0.001	<0.001

Bilişsel üçlü envanterinin alt boyutları olan benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısının yalnızlık ile ilişkisini araştırmak üzere yapılan Spearman korelasyon analizi sonucunda aralarında anlamlı düzeyde, pozitif yönde ve doğrusal bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık ve toplam yalnızlık ölçeği ile en güçlü ilişkiyi dünya algısı alt boyutu göstermektedir. Sosyal yalnızlık ile benlik algısı alt boyutu arasında orta, dünya algısı alt boyutu arasında yüksek, gelecek algısı alt boyutu arasında ise orta düzeyde anlamlı, doğrusal bir ilişki vardır. Duygusal yalnızlık ile benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı arasında orta düzeyde anlamlı doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Toplam yalnızlık puanı ile benlik algısı arasında orta, dünya algısı arasında yüksek, gelecek algısı arasında orta düzeyde anlamlı, doğrusal bir ilişki olduğu bulgular arasındadır.

4.5. Kök Aile ile İlişkiler ve Yalnızlık İlişğine Dair Bulgular

Tablo 26. Kök Aile ile İlişkiler ile Yalnızlık İlişğine Dair Bulgular

		Anne ile İlişkiler	Baba ile İlişkiler	Aile ortamı İlişkiler	Kök aileyle İlişkiler
Sosyal yalnızlık puanı	Korelasyon	-0.380	-0.277	-0.366	-0.411
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001
Duygusal yalnızlık puanı	Korelasyon	-0.342	-0.221	-0.296	-0.338
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001
Yalnızlık ölçeği toplam puanı	Korelasyon	-0.399	-0.274	-0.360	-0.410
	p	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001

Kök aile ile ilişkilerin yalnızlık ile ilişkisini araştırmak üzere yapılan Spearman korelasyon analizi sonucunda kök aile ilişkileriyle yalnızlık arasında negatif yönde zayıf düzeyde anlamlı doğrusal bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sosyal yalnızlık ile en güçlü ilişkiyi kök aileyle ilişkiler alt boyutu göstermektedir ($r=-0.411$, $p<0.001$). Duygusal yalnızlık açısından en güçlü ilişkinin anne ile ilişkiler alt boyutuyla olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r=-0.342$, $p<0.001$). Anne ilişkiler alt boyutundan sonra, duygusal yalnızlık ile en güçlü ilişkiyi kök aileyle ilişkiler alt boyutu ortaya koymaktadır ($r=-0.338$, $p<0.001$). Yalnızlık ölçeği toplam puanı ile en güçlü ilişkiyi ise kök aileyle ilişkiler alt boyutu göstermektedir ($r=-0.410$, $p<0.001$).

4.6. Depresyon ile Yalnızlık İlişkisine Dair Bulgular

Tablo 27. Depresyon ile Yalnızlık İlişkisine Dair Bulgular

		Depresyon
Sosyal yalnızlık puanı	Korelasyon	-0.020
	<i>p</i>	0.717
Duygusal yalnızlık puanı	Korelasyon	0.048
	<i>p</i>	0.372
Yalnızlık ölçeği toplam puanı	Korelasyon	0.015
	<i>p</i>	0.782

Depresyonun yalnızlık ile ilişkisini araştırmak üzere yapılan Spearman korelasyon analizi sonucunda aralarında depresyon ile yalnızlık arasında anlamlı düzeyde ve doğrusal yönde ilişki olmadığı bulunmuştur.

Tablo 28. Yalnızlık Puanlarının Depresyon Düzeyleri Açısından Karşılaştırmaları

	Depresyon Düzeyi	N	Medyan	IQR	Test ist.	<i>p</i> değeri
Sosyal Yalnızlık Puanı	Minimal	186	10	(8 – 12)		
	Depresyon/Depresyon yok					
	Hafif Şiddetli Depresyon	86	10	(8 – 12)	0.358	0.949
	Orta Şiddetli Depresyon	59	10	(9 – 11)		
	Şiddetli Depresyon	10	10.5	(6.75 – 11.25)		
Duygusal Yalnızlık Puanı	Minimal	186	11.5	(8 – 15)		
	Depresyon/Depresyon yok				0.986	0.805
	Hafif Şiddetli Depresyon	86	12	(9 – 14)		

Yalnızlık Ölçeği Toplam Puanı	Orta Şiddetli Depresyon	59	12	(9 – 15)	0.476	0.924
	Şiddetli Depresyon	10	9	(7.75 – 14.5)		
	Minimal	186	21.5	(17 – 26)		
	Depresyon/Depresyon yok					
	Hafif Şiddetli Depresyon	86	22	(17 – 26)		
	Orta Şiddetli Depresyon	59	22	(18 – 27)		
	Şiddetli Depresyon	10	19.5	(14.75 – 26.25)		

Depresyon düzeyine göre ayrılmış gruplar arasında yalnızlık puanları açısından anlamlı fark olmadığı bulunmuştur.

4.7. Yalnızlık Düzeyine Dair Regresyon Sonuçları

4.7.1. Sosyal Yalnızlık Düzeyine Dair Regresyon Modeli

Bilişsel üçlü envanteri alt boyutları, kök aileyle ilişkiler alt boyutları, depresyon düzeyi ve grup karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilen 5 bağımsız değişken olmak üzere toplam 12 bağımsız değişken ile ilk regresyon modeli oluşturulmuştur. Sosyal yalnızlığı en iyi açıklayan modeli elde etmek için değişken eleme yöntemi (backward selection) kullanılmıştır. Eleme sonrası elde edilen regresyon analizi sonuçları cinsiyet, psikiyatrik ilaç kullanımı, dünya algısı, gelecek algısı ve anne ile ilişkilerin sosyal yalnızlık düzeyinin yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Tablo 29. Sosyal Yalnızlık Düzeyi Regresyon Modeline Dahil Edilen Bağımsız Değişkenler

Değişkenler	Standardize edilmemiş katsayılar		Std. katsayılar		p.	VIF
	B	Std. Hata	Beta	t		
Sabit	4.974	1.534		3.242	0.001	
Cinsiyet (Kadın)	-0.689	0.294	-0.106	-2.339	0.020	1.290
Yaş	0.087	0.124	0.031	0.700	0.484	1.242
Çalışıyor	1.198	0.889	0.139	1.348	0.178	6.748
Çalışmıyor	0.646	0.926	0.071	0.698	0.486	6.460

Bakım veren anne	0.111	0.740	0.017	0.150	0.881	8.529
Bakım veren anne ve baba	-0.175	0.751	-0.027	-0.233	0.816	8.529
Bakım vere büyükanne/ büyükbaba	0.337	0.891	0.025	0.379	0.705	2.858
Psikiyatrik ilaç kullanımı	-1.147	0.488	-0.099	-2.352	0.019	1.116
Benlik	0.000	0.022	0.000	0.005	0.996	2.466
Dünya	0.145	0.019	0.468	7.661	<0.001	2.357
Gelecek	0.047	0.019	0.154	2.483	0.014	2.436
Anne ile ilişkiler	-0.315	0.086	-0.202	-3.657	<0.001	1.930
Baba ile ilişkiler	-0.134	0.074	-0.090	-1.809	0.071	1.557
Aile ortamı ilişkileri	0.163	0.095	0.108	1.726	0.085	2.451
Depresyon	-0.014	0.015	-0.037	-0.911	0.363	1.019

Beş değişken (*cinsiyet, psikiyatrik ilaç kullanımı, dünya algısı, gelecek algısı ve anne ile ilişkiler*) ile kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [$F(5, 335)=59.413$, $p<0.001$, $R = 0.686$, Düzeltilmiş $R^2=0.462$, Durbin Watson=1.757]. Modelin determinasyon katsayısı (açıklama oranı) 0.462'dir. Determinasyon katsayısı modelin uyum iyiliği ölçüsüdür ve bağımlı değişkende gözlemlenen değişimin ne kadarının bağımsız değişkenler tarafından açıklandığını göstermektedir. Oluşturulan regresyon modeline göre, sosyal yalnızlık puanlarında gözlemlenen değişimin %46.2'si bağımsız değişkenlerden kaynaklanmaktadır.

Yordanan değişken ile yordayıcı değişkenler arasında doğrusal bir ilişki vardır ($R = 0.686$). Modelin Durbin Watson test değeri 1.757'dir ve bu bulgu modelin hata terimlerinin ilişkisiz olduğunu ortaya koymaktadır. Modelin bağımsız değişkenleri arasında çoklu bağlantı sorununun varlığı varyans büyütme faktörü (VIF) ile kontrol edilmiş ve değişkenler arasında çoklu bağlantı olmadığı belirlenmiştir (tüm değişkenler için $VIF<3$). Hata terimleri 0 ortalama ile normal dağılmaktadır ($\bar{X}=0$, $D(341)=0.037$, $p>0.200$). Modelde değişen varyans (heteroscedasticity) sorunu olup olmadığı Breusch-Pagan testi ile araştırılmıştır. Test sonucunda modelde değişen varyans sorunu olmadığı saptanmıştır ($\chi^2(1) = 1.211$, $p=0.271$). Oluşturulan model EKK regresyon modelinin tüm varsayımlarını sağladığından tahminlerin güvenilirliğini ortaya koymaktadır.

Tablo 30. Sosyal Yalnızlık Düzeyi Regresyon Modeli

Değişkenler	Standardize edilmemiş katsayılar		Std. katsayılar		t	p	%95 G.A.
	B	Std. Hata	B				
Sabit	6.664	0.740			9.008	<0.001	(5.209, 8.119)
Cinsiyet (Kadın vs Erkek)	-0.855	0.270	-0.131		-3.162	0.002	(-1.387, -0.323)
Psikiyatrik ilaç kullanımı (Var vs Yok)	-1.101	0.466	-0.095		-2.360	0.019	(-2.018, -0.183)
Dünya	0.141	0.017	0.454		8.141	<0.001	(0.107, 0.175)
Gelecek	0.047	0.016	0.153		2.894	0.004	(0.015, 0.079)
Anne ile ilişkiler	-0.299	0.071	-0.192		-4.198	<0.001	(-0.439, -0.159)

Bağımlı Değişken: Sosyal yalnızlık, $R = 0.686$, Düzeltilmiş $R^2 = 0.462$, Model std. hatası = 2.339, $F(5,335) = 59.143$, $p < 0.001$

Regresyon analizi sonucunda cinsiyet (kadın) değişkeninin katsayısının negatif olması, kadınların ortalama sosyal yalnızlık puanlarının erkeklere göre daha düşük olduğunu göstermektedir. Diğer değişkenlerin değerleri sabitken katılımcı kadın olduğunda sosyal yalnızlık puanında ortalama 0.855 ± 0.270 puan azalma görülmektedir. Psikiyatrik ilaç kullanan katılımcıların ortalama sosyal yalnızlık puanları kullanmayanlara göre daha düşüktür. Diğer değişkenler sabit tutulurken, katılımcı psikiyatrik ilaç kullanıyorsa sosyal yalnızlık puanında ortalama 1.101 ± 0.466 puan düşüş gözlemlenmektedir. Anneyle ilişkiler ile sosyal yalnızlık arasında negatif yönde korelasyon bulunmaktadır ve bu değişken 1 puan yükseldiğinde sosyal yalnızlık puanı ortalama $0.3 (0.299 \pm 0.071)$ puan düşmektedir. Dünya algısı ve gelecek algısı değişkenlerinin sosyal yalnızlık puanlarına marjinal etkisi, cinsiyet ve psikiyatrik ilaç kullanıma göre daha düşüktür ve dünya algısı ile gelecek algısı değişkenleri sosyal yalnızlık ile pozitif yönde korelasyona sahiptir. Diğer değişkenler sabitken, yalnızca dünya algısı puanında 1 puanlık artış gerçekleştiğinde sosyal yalnızlık puanı ortalama 0.141 ± 0.017 puan artmaktadır. Yalnızca gelecek algısında 1 puanlık artış olduğunda ise sosyal yalnızlık puanı ortalama 0.047 ± 0.016 puan artmaktadır.

4.7.2. Duygusal Yalnızlık Düzeyine Dair Regresyon Modeli

Bilişsel üçlü envanteri alt boyutları, kök aileyle ilişkiler envanteri alt boyutları, depresyon düzeyi ve grup karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilen yaş değişkeni olmak üzere toplam 8 değişken ile ilk regresyon modeli kurulmuş, ardından değişken eleme yöntemi (backward selection) kullanılarak duygusal yalnızlığı en iyi açıklayan model elde edilmiştir. Eleme sonrası elde edilen regresyon analizi sonuçları, *yaş*, *benlik algısı*,

dünya algısı, gelecek algısı, anne ile ilişkiler ve aile ortamı ilişkilerinin duygusal yalnızlık düzeyinin yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Tablo 31. Duygusal Yalnızlık Düzeyi Regresyon Modeline Dahil Edilen Bağımsız Değişkenler

	Standardize edilmemiş katsayılar		Std. katsayılar		t	p	VIF
	B	Std. Hata	B				
Sabit	5.881	1.124			5.231	<0.001	
Yaş	-0.294	0.148	-0.086		-1.991	0.047	1.065
Benlik	0.063	0.028	0.144		2.232	0.026	2.351
Dünya	0.144	0.024	0.381		5.921	<0.001	2.338
Gelecek	0.057	0.024	0.152		2.337	0.020	2.394
Anne ile ilişkiler	-0.320	0.107	-0.169		-2.995	0.003	1.807
Baba ile ilişkiler	-0.045	0.094	-0.025		-0.477	0.634	1.540
Aile ortamı ilişkileri	0.271	0.120	0.147		2.255	0.025	2.400
Depresyon düzeyi	0.010	0.020	0.022		0.514	0.608	1.011

Elde edilen 6 değişkenli (*yaş, benlik algısı, dünya algısı, gelecek algısı, anne ile ilişkiler ve aile ortamı ilişkilerinin*) modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [$F(6, 334)=38.975$, $p<0.001$, $R = 0.642$, Düzeltilmiş $R^2=0.401$, Durbin Watson=1.950]. Yordanan değişken ile yordayıcı değişkenler arasında doğrusal ilişki vardır ($R=0.642$). Modelin Durbin Watson test değeri 1.95'tir ve bu bulgu modelin hata terimleri ilişkisiz olduğunu ortaya koymaktadır. Değişkenler arasında çoklu bağlantı yoktur (tüm değişkenler için $VIF<3$). Hata terimleri 0 ortalama ile normal dağılmaktadır ($\bar{X}=0$, $D(341)=0.038$, $p>0.200$). Breusch-Pagan testi sonucunda modelde değişen varyans sorunu olmadığı saptanmıştır ($\chi^2(1) = 1.799$, $p = 0.180$). Oluşturulan model EKK regresyon modelinin tüm varsayımlarını sağlamıştır ve güvenilir tahminler ortaya koyduğu görülmektedir. Regresyon modeline göre, sosyal yalnızlık puanlarında gözlemlenen değişimin %40'ı bağımsız değişkenlerden kaynaklanmaktadır.

Duygusal yalnızlık puanı ile anneye ilişki puanı arasında negatif yönde korelasyon bulunmaktadır. Diğer değişkenlerin değerleri sabitken yalnızca anneye ilişkiler puanı 1 puan arttığında duygusal yalnızlık puanı ortalama 0.321 ± 0.106 puan düşmektedir. Aile ortamı ilişkileri ise duygusal yalnızlık ile pozitif yönde korelasyona sahiptir. Diğer değişkenler sabitken 1 puan arttığında duygusal yalnızlık puanında da ortalama 0.244 ± 0.109 puan artış görülmektedir. Yaş değişkeni ile duygusal yalnızlık puanı negatif korelasyon göstermektedir. Diğer değişkenler sabitken yaş kategorisi 1 grup ileri geçtiğinde duygusal yalnızlık puanı ortalama 0.288 ± 0.147 puan düşmektedir. Duygusal yalnızlık puanları bilişsel üçlü envanteri

boyutlarından diğer değişkenlere göre daha az etkilenmektedir. Duygusal yalnızlık puanı, diğer değişkenler sabitken yalnızca benlik algısı puanı 1 birim arttığında ortalama 0.065 ± 0.028 puan, yalnızca dünya algısı puanı 1 birim arttığında ortalama 0.143 ± 0.024 puan, yalnızca gelecek algısı puanı 1 birim arttığında ise ortalama 0.056 ± 0.024 puan artmaktadır

Tablo 32. Duygusal Yalnızlık Düzeyi Regresyon Modeli

	Standardize edilmemiş katsayılar		Std. katsayılar		p.	%95 G.A
	B	Std. Hata	B	t		
Sabit	5.910	1.093		5.405	<0.001	(3.759, 8.061)
Yaş	-0.288	0.147	-0.085	1.957	0.051	(-0.577, 0.001)
Benlik	0.065	0.028	0.149	2.324	0.021	(0.010, 0.119)
Dünya	0.143	0.024	0.380	5.931	<0.001	(0.096, 0.191)
Gelecek	0.056	0.024	0.150	2.325	0.021	(0.009, 0.104)
Anne ile ilişkiler	-0.321	0.106	-0.170	3.017	0.003	(-0.530, -0.112)
Aile ortamı ilişkileri	0.244	0.109	0.133	2.239	0.026	(0.030, 0.459)

Bağımlı Değişken: Duygusal yalnızlık, $R = 0.642$, Düzeltilmiş $R^2 = 0.401$, Model std. hatası = 2.994, $F(6,334) = 38.975$, $p < 0.001$

4.7.3. Toplam Yalnızlık Düzeyine Dair Regresyon Modeli

Bilişsel üçlü envanteri alt boyutları, kök aileyle ilişkiler envanteri alt boyutları, depresyon düzeyi ve grup karşılaştırmalarında istatistiksel olarak anlamlılık tespit edilen 3 bağımsız değişken olmak üzere toplam 10 değişken ile ilk regresyon modeli kurulmuş, ardından değişken eleme yöntemi (backward selection) kullanılarak toplam yalnızlık puanını en iyi açıklayan model elde edilmiştir. Regresyon analiz sonuçları, **dünya algısı, gelecek algısı ve anne ile ilişkilerin** toplam yalnızlık puanının yordayıcısı olduğu göstermektedir.

Tablo 33. Toplam Yalnızlık Düzeyi Regresyon Modeline Dahil Edilen Bağımsız Değişkenler

	Standardize edilmemiş katsayılar		Std. katsayılar	t	p	VIF
	B	Std. Hata				
Sabit	13.951	2.549		5.474	<0.001	
Yaş	-0.191	0.263	-0.034	-0.724	0.469	1.503
Bakım veren anne	-0.670	1.414	-0.053	-0.474	0.636	8.413
Bakım verern anne ve baba	-0.949	1.429	-0.073	-0.664	0.507	8.364
Bakımveren büyükanne/büyükbaba	-0.575	1.690	-0.022	-0.340	0.734	2.781
Çocuğu yok	-1.720	1.195	-0.115	-1.440	0.151	4.391
Tek çocuğu var	-1.993	1.115	-0.144	-1.787	0.075	4.416
İki çocuğu var	-2.269	1.072	-0.174	-2.117	0.035	4.627
Benlik	0.060	0.043	0.084	1.400	0.163	2.435
Dünya	0.283	0.037	0.455	7.735	<0.001	2.368
Gelecek	0.113	0.037	0.184	3.079	0.002	2.434
Anne ile ilişkiler	-0.642	0.165	-0.206	-3.888	<0.001	1.926
Baba ile ilişkiler	-0.134	0.142	-0.045	-0.943	0.347	1.563
Aile ortamı ilişkileri	0.426	0.185	0.140	2.299	0.022	2.536
Depresyon düzeyi	-0.001	0.030	-0.002	-0.040	0.968	1.014

Elde edilen üç değişkenli (*dünya algısı, gelecek algısı, anne ile ilişkiler*) regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [$F(3,337)=114.310$, $p<0.001$, $R=0.710$, $R^2=0.500$]. EKK model varsayım kontrolleri sonucunda, yordanan ve yordayıcı değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olduğu ($R=0.710$), hata terimlerinin 0 ortalama ile normal dağıldığı ($\bar{X}=0$, $D(341)=0.031$, $p>0.200$), birbirleri ile ilişkisiz (Durbin Watson=1.869) ve sabit varyansa sahip olduğu ($\chi^2(1)=0.087$, $p=0.768$) ortaya konmaktadır. Bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı olmadığı görülmektedir (tüm değişkenler için $VIF<3$). Oluşturulan model EKK regresyon modelinin tüm varsayımlarını sağlamaktadır ve güvenilir tahminler sunmaktadır. Regresyon modeline göre, toplam yalnızlık puanlarında gözlemlenen değişimin %50'si bu üç bağımsız değişkenden kaynaklanmaktadır.

Üç bağımsız değişken arasından anne ile ilişkiler değişkeni toplam yalnızlık puanı üzerinde en yüksek etkiye sahip olan değişkendir. Aralarında negatif yönde korelasyon bulunmaktadır. Diğer değişkenler sabit tutulurken, anne ile ilişkiler puanı 1 puan arttığında toplam yalnızlık puanında ortalama 0.442 ± 0.133 puan düşüş gerçekleşmektedir. Toplam yalnızlık puanı ile dünya ve gelecek algısı arasında ise pozitif yönde korelasyon mevcuttur. Diğer değişkenler sabitken, dünya algısı puanı 1 puan arttığında toplam yalnızlık puanı

ortalama 0.297 ± 0.033 puan, gelecek algısı puanı 1 puan arttığında toplam yalnızlık puanı ortalama 0.131 ± 0.031 puan artmaktadır.

Tablo 34. Toplam Yalnızlık Düzeyi Regresyon Modeli

	Standardize edilmemiş katsayılar		Std. katsayılar		t	p.	%95 G.A
	B	Std. Hata	B				
Sabit	11.676	1.279			9.131	<0.001	(9.161, 14.191)
Dünya	0.297	0.033	0.478		8.918	<0.001	(0.231, 0.362)
Gelecek	0.131	0.031	0.212		4.203	<0.001	(0.069, 0.192)
Anne ile ilişkiler	-0.442	0.133	-0.142		-3.317	0.001	(-0.705, -0.180)

*Bağımlı değişken: Yalnızlık ölçeği toplam puanı, $R = 0.710$, Düzeltilmiş $R^2 = 0.500$, Model std. hatası = 4.510
 $F(3,337) = 114.310$, $p < 0.001$*

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

5.1.1. Yalnızlık Düzeyi ve Bazı Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiye Dair Bulguların Tartışılması

Katılımcıların sosyal yalnızlık düzeyleri incelendiğinde, sosyal yalnızlık puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucu ortaya çıkmaktadır. Sosyal yalnızlık alt boyutuna ait puanlara bakıldığında erkek katılımcıların sosyal yalnızlık puanlarının kadın katılımcıların sosyal yalnızlık puanlarına göre daha yüksek değerler arasında değiştiği görülmektedir. Bu noktada kadın katılımcıların sosyal yalnızlık düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha düşük olduğu söylenebilmektedir. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlara sahip çalışmalar olduğu görülmektedir (De Jong Gierveld, Broese van Groenou, Hoogendoorn ve Smit, 2009; Salimi, 2011). Duygusal yalnızlık ve toplam yalnızlık puanları incelendiğindeyse cinsiyetler arası anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Bu bulguyu destekleyen çalışmalar olduğu gibi (Akbağ ve Erden İmamoğlu, 2010; Clinton ve Anderson, 1999; Özkan, 2019; Şeremet, 2019) aksi sonuçlar ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Bugay, 2007; Engin Deniz, Hamarta ve Arı, 2005; Galanaki ve Kalantzi-Azizi, 1999; Liu, Zhang, Yang ve Yu, 2020; Salo, Junttila ve Vauras, 2020). Literatürdeki farklı sonuçların yalnızlığın öznel bir deneyim olması ve bireylerin beklentilerine göre farklı düzeylerde deneyimlenmesiyle bağıntılı olduğu söylenebilmektedir.

Yaş değişkeni kapsamında katılımcıların duygusal yalnızlık puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülürken sosyal yalnızlık ve toplam yalnızlık puanları açısından 26-33 yaş grubundaki katılımcıların ile 42-49 yaş grubundaki katılımcılara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir. Ngyuen, Lee, Daly, Tsung-Chin Wu, Tang, Tu, Van Patten, Jeste ve Palmer (2021) 20-69 yaş arasındaki bireylerde yürüttükleri çalışmada yaş ilerledikçe yalnızlığın arttığı bulgusuna ulaşmıştır. Victor ve Yang (2012) ise çalışmalarında 20 yaş altı ve 65 yaş üstü yetişkinlerin daha yüksek düzeyde yalnızlığa sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Yalnızlık deneyiminin kompleks oluşu sebebiyle tek başına yaş değişkeni ile açıklanamayacak olması, bu sonuçların sebeplerinden biri olarak sayılabilir.

Eğitim ve gelir seviyesi açısından katılımcıların yalnızlık puanları arasında (sosyal, duygusal ve toplam yalnızlık) anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çalıştığını belirten katılımcıların sosyal yalnızlık puanlarının çalışmadığını belirten gruba göre anlamlı düzeyde

farklılık gösterdiği görülmektedir. Ancak katılımcıların çalışan ve çalışmayan olarak dağılımlarına ve puan aralıklarına bakıldığında bu farklılığın sebebinin bu durumdan kaynaklandığı söylenebilmektedir. Bu bulgu ile paralel bulgulara sahip çalışmaların literatürde yer aldığı görülmektedir (Kavlak ve Saruhan, 2002; Yıldırım, Engin ve Yıldırım, 2011; Yılmaz, 2017). Duygusal yalnızlık ve toplam yalnızlık puanları açısından ise çalışan ve çalışmayan katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Psikiyatrik ilaç kullandığını belirten katılımcıların duygusal yalnızlık puanlarının psikiyatrik ilaç kullanmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulgular arasındadır. Benzer sonuca sahip çalışmaların varlığı ve yalnızlığın psikolojik acı içeren bir deneyim olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu durumun beklendik yönde olduğu öngörülmektedir. (Boehlen, Herzog, Quinzler, Haefeli, Maatouk, Niehoff, Saum, Brenner ve Wild, 2015; Kotwal, Steinman, Cenzer ve Smith, 2021; von Soest, Luhmann ve Gerstorf, 2020;

Katılımcıların içinde büyüdükleri aile tipi, kardeş sayısı ve çocukluklarında anne-babalarının birlikte/ayrı olması açısından yalnızlık puanları (sosyal, duygusal ve toplam yalnızlık) arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Büyükanne/büyükbabası tarafından bakım almış katılımcıların sosyal yalnızlık ve toplam yalnızlık puanlarının anne ve babası tarafından bakım almış katılımcılara göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ve daha yüksek düzeyde yalnızlığa sahip oldukları görülmektedir. Aynı şekilde büyükanne/büyükbabası tarafından bakım almış katılımcıların toplam yalnızlık puanlarının annesinden tarafından bakım almış katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bağlanma figürlerine yönelik beklentiler çocuklukta oluşmakta ve yaşamın kalanında sürdürülmektedir (Bowlby, 1973). Çocuklar bakım veren kişiyle kurdukları ilişki ve bu ilişki kapsamındaki ihtiyaçlarına göre gelecekteki etkileşimlerindeki konumlarına ve beklentilerine yönelik bir temel oluşturmaktadır (Soygüt, 2004). Yalnızlığın kişilerin beklentilerine ve ihtiyaçlarına bağlı olarak farklılık gösterebildiği de düşünüldüğünde büyükanne/büyükbabası tarafından bakım almış katılımcıların anne-babası ve/veya annesi tarafından bakım almış katılımcılara göre daha yüksek düzeyde yalnızlığa sahip olmaları karşılanmamış ihtiyaç ve beklentilerle açıklanabilir.

Evli olunan yıl, birlikte yaşanan kişi ve daha önce evlilik yapmış olup olmama durumuna göre katılımcıların yalnızlık puanları (sosyal, duygusal ve toplam yalnızlık) açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çocuğa sahip olmayan katılımcıların yalnızlık ölçeği toplam puanlarının 2 çocuğa sahip olan katılımcılardan anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ve çocuğa sahip olmayan katılımcıların yalnızlık düzeyinin daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Bireyler çocuk sahibi olarak yeni bir role sahip olmakta ve dolayısıyla

yeni bir ilişki içerisine girmektedirler (çocuk-ebeveyn ilişkisi). Weiss (1974)'e göre bireyler içerisinde bulundukları her farklı ilişkiden başka başka kazançlar elde etmektedir. Bir çocuğa bakım verme imkânı ve üstsoy-altsoy ilişkisi içinde bulunma şansı elde eden bireyler kendilerine ihtiyaç duyulması, desteklenme ve birliktelik gibi hisleri deneyimleyebilmektedir. Bu yaklaşım doğrultusunda çocuğa sahip olan katılımcıların, olmayan katılımcılara göre daha az düzeyde yalnızlığa sahip olmaları anlaşılabilir niteliktedir.

5.1.2. Yalnızlık Düzeyi ve Bilişsel Üçlü'ye Dair Regresyon Analizi Bulgularının Tartışılması

Yalnızlık düzeyi ve bilişsel üçlü arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülen regresyon analizleri, dünya ve gelecek algısı alt boyutu puanlarının yalnızlık puanları üzerindeki etkisinin pozitif yönde olduğunu ve dünya algısı alt boyutunun sosyal, duygusal ve toplam yalnızlık puanları açısından anlamlı düzeyde yordayıcı bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Dünya algısının tüm yalnızlık puanları üzerinde en güçlü yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Bilişsel Üçlü Envanteri alt boyutlarından alınan puanların düşük oluşu olumlu bilişsel üçlüye işaret etmektedir. Bu doğrultuda dünya ve gelecek algısı alt boyutu puanları düştükçe yalnızlık puanlarının da düşeceği, diğer bir deyişle olumlu dünya ve gelecek algısının düşük düzeyde yalnızlığı yordayacağı söylenebilmektedir. Beck, Rush, Shaw ve Emery (1979) negatif dünya ve gelecek algısına sahip bireylerin yaşamlarına umutsuz bir pencereden baktığını belirtmektedir. Literatür incelendiğinde yalnızlık ile umutsuzluk arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir (Girgin, 2009; Joiner ve Rudd, 1996; Niu, Jia, Ma, Wang, Sun, Zhang ve Zhou, 2020; Pehlivan, Ovayolu, Ovayolu, Sevinç ve Camcı, 2012; Ruchkin, Eisemann ve Hägglöf, 1999).

Duygusal yalnızlığın benlik algısı açısından yordandığı da araştırma bulguları arasında yer almaktadır. Benlik algısı alt boyutu puanları düştükçe daha pozitif bir benlik algısının görüldüğü ve pozitif benlik algısının düşük düzeyde yalnızlığın yordandığı sonucuna ulaşılmaktadır. Benzer bir bulguya Çıbık (2019)'un çalışmasında da rastlanmaktadır. Young (1982)'nin yalnızlık grupları arasında tanımladığı Düşük Benlik Kavramı (Low Self-concept)'nin değersizlik duyguları ile ilişkili olduğunu ve yalnızlığı deneyimleme biçimlerinden biri olduğunu belirttiği dikkate alındığında da sonucun beklenen yönde olduğu görülmektedir.

5.1.3. Yalnızlık Düzeyi ve Kök Aile ile İlişkilere Dair Regresyon Analizi Bulgularının Tartışılması

Yalnızlık düzeyi ve kök aile ile ilişkiler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülen regresyon analizleri sonucunda, anne ile ilişkiler alt boyutu puanlarının yalnızlık puanları (sosyal, duygusal ve toplam yalnızlık) ile negatif yönde korelasyona sahip olduğu, anne ile ilişkiler alt boyutu puanları artarken yalnızlık puanlarında düşüş yaşandığı gözlemlenmiştir. Anne ile ilişkiler alt boyutunun yalnızlık puanları açısından anlamlı düzeyde yordayıcı bir rol üstlendiği görülmektedir. Çocukluk yıllarında ebeveynlerin çocuklarına karşı yakınlık kurmayışının yalnızlığa sebebiyet verebildiği (Ewen, 2014; Sullivan, 2013) ve çocuklukta sağlıklı bağlanma sürecinin yalnızlıkla ilişkili olduğu (Hecht ve Baum, 1984) düşünüldüğünde anne ile kurulan sağlıklı ilişkilerin düşük düzeyde yalnızlığın yordayıcısı olması şaşırtıcı bir sonuç değildir.

Aile ortamı ilişkileri alt boyutu incelendiğinde ise yalnızca duygusal yalnızlık alt boyutu açısından anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Anne ile ilişkiler alt boyutunun aksine aile ortamı ilişkileri alt boyutu puanları, duygusal yalnızlık alt boyutu puanları ile pozitif yönde korelasyona sahiptir. Bu sonuç düşünüldüğünde aile ortamı ilişkilerinin yalnızlığa olan etkisi Large (1989)'un aile süreçlerinde yalnızlığın sebeplerine dair ortaya koyduğu sınıflandırma ile açıklanabilmektedir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Araştırma kapsamında evli yetişkinlerde yalnızlığın kök aile ve bilişsel üçlü açısından yordanıp yordanmadığı ve belirli demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi, çalışma durumu, gelir düzeyi, içinde büyünülen aile tipi, kardeş sayısı, çocuklukta bakım veren kişi, çocuklukta anne ve babanı sağ olup olmadığı, çocuklukta anne ve babanın ilişki durumu, evli olunan süre, çocuk sayısı, eş ile tanışma biçimi, kiminle yaşandığı, daha önce evlilik yapp yapmama, sosyal medyada geçirilen günlük süre) açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir.

Cinsiyet, yaş (26-33 ile 42-49 yaş arasındaki katılımcılar), çalışma durumu, psikiyatrik ilaç kullanımı, çocuklukta bakım veren kişi ve çocuk sayısı değişkenleri açısından yalnızlık düzeylerinin katılımcılar arasında anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmektedir. Ancak eğitim ve gelir seviyesi, içinde büyünülen aile tipi, kardeş sayısı, çocuklukta anne ve babanı sağ olup olmadığı, evli olunan süre, eş ile tanışma biçimi ve kiminle yaşandığı değişkenleri açısından yalnızlık düzeylerinin katılımcılar arasında anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Korelasyon analizleri bulguları doğrultusunda sosyal medyada geçirilen günlük süre ile yalnızlık arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Benlik, gelecek ve dünya algısı değişkenlerinin yalnızlık ile anlamlı düzeyde ve pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu, yalnızlık ile en yüksek düzeyde ve anlamlı ilişkiye dünya algısı alt boyutunun sahip olduğu söylenebilmektedir. Kök aile ilişkileriyle yalnızlık arasında ise negatif yönde, zayıf düzeyde ve anlamlı doğrusal bir ilişki olduğu saptanmıştır. Depresyon ile yalnızlık arasında ise anlamlı düzeyde herhangi bir ilişkiye rastlanamamıştır.

Regresyon analizleri açısından bakıldığında anneyle ilişkiler, aile ortamı ilişkileri, dünya, gelecek ve benlik algısı değişkenlerinin katılımcıların yalnızlık düzeylerini yordayıcı role sahip olduğu görülmektedir. Cinsiyet, yaş ve psikiyatrik ilaç kullanımının da katılımcıların yalnızlık düzeyleri üzerinde yordayıcı etkiye sahip olduğu söylenebilmektedir.

Öneriler

- Araştırma sonuçları bağlamında kök aile ve bilişsel üçlü kavramlarının evli yetişkinlerde yalnızlığı yordadığı çalışma kapsamında ortaya konmaktadır. Gelecekteki çalışmalarda farklı örneklem gruplarıyla çalışılması bu kavramlara dair sonuçların genellenebilmesi için faydalı olacaktır.
- Yalnızlığın öznel bir kavram olması, her birey tarafından farklı deneyimlenmesi ve kültürden kültüre farklı algılanması sebebiyle kültürlerarası çalışmalar yürütülmesi yalnızlığa ve yalnızlıkla ilişki kavramlara dair farklı yönlerin ortaya konması açısından farklı sonuçlar elde edilmesini sağlayacaktır.
- COVID-19 pandemisi sonrasında yalnızlık, yalnız kalmak ve izolasyon gibi kavramların yeni anlamlar kazanmış olma ihtimaline yönelik olarak bu süreci de göz önünde bulunduracak ve inceleyecek araştırmalar tasarlanması hem yalnızlık ile pandemi ilişkisine hem de pandeminin bireylerdeki etkisine dair önemli sonuçlar ortaya koyacaktır.
- Araştırma sonuçlarının, bireylere ve ailelere yönelik ruh sağlığı hizmetlerinde katkı sağlayabileceği önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, H., & Kılınç, M. (2017). Orta yetişkinlik döneminde uyum ve psikopatoloji. İçinde F. Savi Çakar (Ed.) *Yaşam dönemleri ve uyum sorunları* (pp. 354-382). Pegem Akademi.
- Adler, A. (2017). *Yaşamın anlam ve amacı* (13. Basım). Say Yayınları.
- Adler, A. (2018). *İnsanı tanıma sanatı* (18. Basım). Say Yayınları.
- Ağırman, E., & Genç, M. Z. (2017). Huzurevinde, evde ailesiyle ve yalnız yaşayan yaşlı bireylerde depresyon, yalnızlık hissi düzeylerinin karşılaştırılması. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 7(3), 234-240. <https://doi.org/10.16899/gopctd.349938>
- Ağırman, E., Genç, M. Z., Arıca, S., Kaya, E., & Eğici, M. T. (2017). Depression and loneliness levels among the older people, a comparison between living alone, living with family or living at nursing home. *J. Contemp Med*, 7(3), 234-240. doi: 10.16899/gopctd.349938
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>
- Akar, K. (2019). *The role of differentiation of self and attachment anxiety in the association between family of origin functioning and couple relationship quality* (Yayın No: 581373) [Yüksek Lisans Tezi, Özyeğin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Akar, K. (2019). *Yalnızlık duygusu, psikolojik dayanıklılık ve anksiyete düzeyleri açısından ev hanımlarıyla çalışan kadınların karşılaştırılması* (Yayın No: 485508) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Akbağ, M., & İmamoğlu, S. E. (2010). The Prediction of Gender and Attachment Styles on Shame, Guilt, and Loneliness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10(2), 669-682. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ889191.pdf>
- Akdağ, F. (2014). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanması* (Yayın No: 378591) [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Akgül, H. (2016). *Yalnızlığı azaltma psiko-eğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisi* (Yayın No: 431286) [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Akgül, H. (2020). Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin (SELSA-S) Türk kültürüne uyarlaması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 54-69. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/995122>
- Aközer, M., Nuhurat, C., & Say, Ş. (2011). Türkiye'de yaşlılık dönemine ilişkin beklentiler araştırması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 27(27), 103-128. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/198255>

- Aktaş, A. S. (2017). *Yetişkin bireylerde sosyal medya kullanım davranışları ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yayın No: 460719) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Aktu, Y. (2015). *Levinson'un kuramı açısından ilk yetişkinlik dönemindeki bireylerin yaşam yapılarının incelenmesi*. (Yayın No: 415655) [Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Altıparmak, P. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın yordayıcıları olarak sosyal duygusal yalnızlık ve öz-anlayış* (Yayın No: 553275) [Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Anar, B. (2011). *Evli ve çalışan yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu ve iş doyumu ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No: 300316) [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Arendt, H. (1973). *The origins of totalitarianism*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5(1-3), 37-40. <https://dusunenadamdergisi.org/storage/upload/pdfs/1593600447-tr.pdf>
- Arnett, J. J., & Galambos, N. L. (2003). Culture and conceptions of adulthood. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2003(100), 91-98. <https://doi.org/10.1002/cd.77>
- Arsıntaş, H., & Ergin, F. (2011). Yalnızlık, depresyon, sosyal destek ve etki eden faktörler. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14(2), 135-144. <https://www.geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf TJG 571.pdf>
- Asan, R. (2020). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No: 645935) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Atak, H. (2009). Big five traits and loneliness among Turkish emerging adults. *International Journal of Behavioral, Cognitive, Educational and Psychological Sciences* 1(2), 124-128. https://www.researchgate.net/publication/277021068_Atak_H_2009_Big_five_traits_and_loneliness_among_Turkish_emerging_adults_International_Journal_of_Behavioral_Cognitive_Educational_and_Psychological_Sciences_12_124-128
- Atak, H., Tatlı, C. E., Çokamay, G., Büyükpabuşcu, H., & Çok, F. (2016). Yetişkinliğe geçiş: Türkiye'de demografik ölçütler bağlamında kuramsal bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 204-227. <https://doi.org/10.18863/pgy.238184>

- Avan, O. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile tek başına olmayı tercih etme düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayın No: 568247) [Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Aydın, S. (2007). Kültür kavramı. İçinde H. Üstündağ (Ed.), *Antropoloji* (ss:23-46). Anadolu Üniversitesi
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178. <https://doi.org/10.1177%2F0265407590072001>
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Beck, A. T. (1963). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324-333. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1963.01720160014002>
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10(6), 561-571. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1964.01720240015003>
- Beck, A. T. (2002). Cognitive models of depression. İçinde R. L. Leahy & E. T. Dowd (Eds.), *Clinical advances in cognitive psychotherapy: Theory and application* (pp. 29-61). Springer Publishing Company.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571. doi:10.1001/archpsyc.1961.01710120031004
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy* (2. Basım). Guilford Publication.
- Beck, J. S. (2021). *Cognitive behavior therapy* (3. Basım). Guilford Publication.
- Beckham, E. E., Leber, W. R., Watkins, J. T., Boyer, J. L., & Cook, J. B. (1986). Development of an instrument to measure Beck's cognitive triad: the Cognitive Triad Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 566. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.54.4.566>

- Beller, J., & Wagner, A. (2020). Loneliness and health: the moderating effect of cross-cultural individualism/collectivism. *Journal of Aging and Health*, 32(10), 1516-1527. <https://doi.org/10.1177%2F0898264320943336>
- Benson, M. J., Larson, J., Wilson, S. M., & Demo, D. H. (1993). Family of origin influences on late adolescent romantic relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 55(3), 663-672. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/353347>
- Bentley, E. (2007). *Adulthood*. Routledge.
- Ben-Zur, H. (2013). Loneliness, optimism, and well-being among married, divorced, and widowed individuals. İcinde A. Rokach (Ed.), *Loneliness updated* (pp. 41-54). Routledge.
- Berk, L. (2018). *Development through the lifespan*. Pearson.
- Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J., & Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne des sciences du comportement*, 43(1), 40-51. <https://doi.org/10.1037/a0021199>
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., Wiltink, J., Wild, P. S., Münzel, T., Lackner, K. J. ve Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC psychiatry*, 17(1), 1-7. doi: 10.1186/s12888-017-1262-x
- Boehlen, F., Herzog, W., Quinzler, R., Haefeli, W. E., Maatouk, I., Niehoff, D., Saum, K.-U., Brenner, H., and Wild, B. (2015) Loneliness in the elderly is associated with the use of psychotropic drugs. *Int J. Geriatr Psychiatry*, 30, 957- 964. doi: 10.1002/gps.4246.
- Botha, A., Van den Berg, H. S., & Venter, C. A. (2009). The relationship between family-of-origin and marital satisfaction. *Health SA Gesondheid*, 14(1). 1-7. <https://doi.org/10.4102/hsag.v14i1.441>
- Bowen, M. (2004). *Family therapy in clinical practice*. Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Volume II: Separation, anxiety and anger*. NY: Basic Books.
- Bowlby, J. (2012). *Bağlanma* (T. V. Soylu Çev.). Pinhan Yayıncılık.
- Boyacı, B. G. (2020). *Bireylerin hayvanlarına ve ebeveynlerine bağlanma düzeylerine göre bilişsel üçlü algısı* (Yayın No: 639132) [Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Boyd, D., & Bee, H. (2015). *Lifespan development* (Global Edition). Pearson.
- Bozorgpour, F., & Salimi, A. (2012). State self-esteem, loneliness and life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 2004-2008. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.157>
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research*. The Guilford Press.

- Brunes, A., B Hansen, M., & Heir, T. (2019). Loneliness among adults with visual impairment: prevalence, associated factors, and relationship to life satisfaction. *Health and Quality of Life Outcomes*, 17(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s12955-019-1096-y>
- Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J., Luhmann, M., & Laceulle, O. M. (2020). Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta-Analysis. *European Journal of Personality, Eur. J. Pers.*, 34(1), 8-28. <https://doi.org/10.1002%2Fper.2229>
- Bugay, A. (2007). *Loneliness and life satisfaction of Turkish university students*. 8 Haziran 2022 tarihinde https://www.iscet.pt/uploads/obSolidao/loneliness_and_life_satisfaction_on_turkish_university_students.pdf adresinden elde edilmiştir.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85-108. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.1005>
- Burke, T. J., Woszidlo, A., & Segrin, C. (2012). Social skills, family conflict, and loneliness in families. *Communication Reports*, 25(2), 75-87. <https://doi.org/10.1080/08934215.2012.719461>
- Bühler, C. (1968). The course of human life as a psychological problem. *Human Development*, 11(3), 184-200. doi: 10.1159/000270606
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9)
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Loneliness. İçinde M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 227-240). The Guilford Press.
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W.W. Norton & Company.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140-151. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>
- Cambridge Dictionary (n.d.). *Alone, lonely, or lonesome?*. İçinde <https://dictionary.cambridge.org/tr/dictionary>. 6 Şubat 2021 tarihinde <https://dictionary.cambridge.org/tr/dilbilgisi/ingiliz-dilbilgisi/alone-lonely-or-lonesome> adresinden elde edilmiştir.
- Can, G. (2020). Kişilik gelişimi (psikososyal ve ahlak gelişimi). İçinde B. Yeşilyaprak (Ed.), *Eğitim psikolojisi* (pp:123-163). Pegem Akademi.
- Ceyhan, E., & Ceyhan, A. A. (2011). Üniversite psikolojik danışma merkezine başvuran öğrencilerin yalnızlık ve depresyon düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 81-92.

<http://earsiv.anadolu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11421/14900/14900.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Choi, H., Brazeal, M., Duggirala, L., & Lee, J. (2022). Loneliness and depression among adults living on MS Gulf Coast: Individual, interpersonal and community predictors. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(1), 108-117. <https://doi.org/10.1177%2F0020764020978677>
- Chopik, W. J. (2016). The benefits of social technology use among older adults are mediated by reduced loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(9), 551-556. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0151>
- Cihan Güngör, H. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme* (Yayın No: 211681) [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Clinton, M., & Anderson, L. R. (1999). Social and emotional loneliness: Gender differences and relationships with self-monitoring and perceived control. *Journal of Black Psychology*, 25(1), 61-77. <https://doi.org/10.1177/0095798499025001005>
- Cortina, J. M. (1993). What is coefficient alpha? An examination of theory and applications. *Journal of Applied Psychology*, 78(1), 98-104. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.1.98>
- Cotten, S. R., Anderson, W. A., & McCullough, B. M. (2013). Impact of internet use on loneliness and contact with others among older adults: cross-sectional analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 15(2), 1-13. doi: 10.2196/jmir.2306
- Coyle, C. E., & Dugan, E. (2012). Social isolation, loneliness and health among older adults. *Journal of Aging and Health*, 24(8), 1346-1363. <https://doi.org/10.1177%2F0898264312460275>
- Cüceloğlu, D. (2014). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Çağır, G., & Gürkan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 70-85. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/857027>
- Çavdar, D., Bağcı, V., Çorbacı, E. C., Sarıtaş, S., & Taşdelen-Yayvak, M. K. (2015). Adaptation of de Jong Gierveld loneliness scale into Turkish. *International Journal of Humanities and Social Science*, 5(9), 84-92. http://www.ijhssnet.com/journals/Vol_5_No_9_September_2015/8.pdf
- Çeçen, A. R. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 180-190.
- Çelik, M., & Yazgan İnanç, B. (2009). Evlilik doyum ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2), 247-269. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/50539>

- Çıbık, T. (2019). *Eşini kaybetmiş kadınlarda benlik saygısı, sosyal destek ile duygusal ve sosyal yalnızlık arasındaki ilişkiler* (Yayın No: 545865) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- De Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119-128. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>
- De Jong Gierveld, J. (1989). Personal relationships, social support, and loneliness. *Journal of Social And Personal Relationships*, 6(2), 197-221. <https://doi.org/10.1177%2F026540758900600204>
- De Jong Gierveld, J., & Kamphuls, F. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289-299. <https://doi.org/10.1177%2F014662168500900307>
- De Jong Gierveld, J., & Tilburg, T. V. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness: Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582-598. <https://doi.org/10.1177%2F0164027506289723>
- De Jong Gierveld, J., Broese van Groenou, M., Hoogendoorn, A. W., & Smit, J. H. (2009). Quality of marriages in later life and emotional and social loneliness. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(4), 497-506. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbn043>
- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler* (Yayın No: 12493) [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Demir, A. ve Fıfıloğlu, H. (1999). Loneliness and marital adjustment of Turkish couples. *The Journal of Psychology*, 133(2), 230-240. <https://doi.org/10.1080/00223989909599736>
- Demirli, A. (2013). *The structural relationships of parenting styles, attachment dimensions, loneliness and hope* (Yayın No: 345468) [Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Dinero, R. E., Conger, R. D., Shaver, P. R., Widaman, K. F., & Larsen-Rife, D. (2008). Influence of family of origin and adult romantic partners on romantic attachment security. *Journal of Family Psychology*, 22(4), 622-632. <https://doi.org/10.1037/a0012506>

- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127-134. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-3)
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417-427. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00204-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00204-8)
- Doğan, A., & Cebioğlu, S. (2011). Beliren yetişkinlik: Ergenlikten yetişkinliğe uzanan bir dönem. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 11-21. <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpy1301996120110000m000110.pdf>
- Doman, L. C., & Le Roux, A. (2012). The relationship between loneliness and psychological well-being among third-year students: a cross-cultural investigation. *International Journal of Culture and Mental Health*, 5(3), 153-168. <https://doi.org/10.1080/17542863.2011.579389>
- Donovan, N. J., Wu, Q., Rentz, D. M., Sperling, R. A., Marshall, G. A., & Glymour, M. M. (2017). Loneliness, depression and cognitive function in older US adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 32(5), 564-573. <https://doi.org/10.1002/gps.4495>
- Downing, V. L. (2008). *Attachment style, relationship satisfaction, intimacy, loneliness, gender role beliefs, and the expression of authentic self in romantic relationships* (Yayın No: 3324769) [Doktora Tezi, University of Maryland]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Ellwardt, L., Aartsen, M., Deeg, D., & Steverink, N. (2013). Does loneliness mediate the relation between social support and cognitive functioning in later life?. *Social Science & Medicine*, 98, 116-124. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.09.002>
- Engin Deniz, M., Hamarta, E., & Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 33(1), 19-32. <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.1.19>
- Erarslan, Ö., & Işıklı, S. (2019). Bilişsel üçlü Envanteri'nin Türkçe uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Nöro-Psikiyatri Arşivi*, 56(1), 32-39. <https://doi.org/10.29399/npa.19390>
- Eraslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi* (Yayın No: 380089) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W.W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. W.W. Norton & Company.

- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed* (Extended Version). W.W. Norton & Company.
- Erözkan, A. (2011). The attachment styles bases of loneliness and depression. *International Journal of Psychology and Counselling*, 3(9), 186-193. doi: 10.5897/IJPC11.032
- Eryılmaz, A. (2019). Bir yaşam dönemi olarak yetişkinlik: tanımı, ölçütleri ve kuramları. İçinde H. Bacanlı & Ş. Işıklı (Eds.). *Yetişkinlik ve yaşlılık gelişimi ve psikolojisi* (pp. 31-64). Pegem Akademi.
- Erzen, E., & Çıkrıkçı, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427-435. <https://doi.org/10.1177%2F0020764018776349>
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(5), 5-11. https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_4_1_5_11.pdf
- Ewen, R. B. (2014). *An introduction to theories of personality*. Psychology Press.
- Feldman, R. S. (2017). *Life span development: A topical approach* (3. Basım). Pearson.
- Flora, D. B., & Curran, P. J. (2004, December). An empirical evaluation of alternative methods of estimation for confirmatory factor analysis with ordinal data. *Psychol Methods*, 9(4), 466-491. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.9.4.466>
- Flora, D. B., LaBrish, C., & Chalmers, R. P. (2012). Old and new ideas for data screening and assumption testing for exploratory and confirmatory factor analysis. *Frontiers in Psychology*, 3(55), 1-21. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00055>
- Flora, J., & Segrin, C. (2000). Relationship development in dating couples: Implications for relational satisfaction and loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(6), 811-825. <https://doi.org/10.1177%2F0265407500176006>
- Framo, J. L. (1976). Family of origin as a therapeutic resource for adults in marital and family therapy: You can and should go home again. *Family Process*, 15(2), 193-210. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1976.00193.x>
- Framo, J. L. (1982). *Explorations in marital and family therapy: Selected papers of James L. Framo*. Springer Publishing Company.
- Freud, S. (2018). *Psikanalize Giriş Dersleri*. (S. Budak Çev.). Öteki Yayınevi.
- Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. *Psychiatry*, 22(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/00107530.1990.10746661>
- Fromm-Reichmann, F. (1981). Loneliness. İçinde J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (pp. 338-361). International Universities Press.

- Gadermann, A. M., Guhn, M., & Zumbo, B. D. (2012). Estimating ordinal reliability for Likert-type and ordinal item response data: A conceptual, empirical, and practical guide. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 17(1), 1-13. <https://doi.org/10.7275/n560-j767>
- Galanaki, E. (2004). Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude?. *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 435-443. <https://doi.org/10.1080%2F01650250444000153>
- Galanaki, E.P. & Kalantzi-Azizi, A. (1999). Loneliness and social dissatisfaction: Its relation with children's self-efficacy for peer interaction. *Child Study Journal*, 29(1), 1-22. <https://eric.ed.gov/?id=EJ591758>
- Gan, S. W., Ong, L. S., Lee, C. H., & Lin, Y. S. (2020). Perceived social support and life satisfaction of Malaysian Chinese young adults: The mediating effect of loneliness. *The Journal of Genetic Psychology*, 181(6), 458-469. <https://doi.org/10.1080/00221325.2020.1803196>
- Geçtan, E. (1974). *Çağdaş insanda normal dışı davranışlar*. Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları.
- Geçtan, E. (1994). *İnsan olmak* (14. Basım). Remzi Kitabevi.
- Genç, Y., Durğun, A., Kara, H. Z., & Çakır, R. (2018). İnternet kullanımının üniversite öğrencilerinin yalnızlık algılarına etkileri. *Akademik İncelemeler Dergisi (AİD)*, 13(2), 301-336. <https://doi.org/10.17550/akademikincelemeler.329440>
- Gibson, R. L., & Hartshorne, T. S. (1996). Childhood sexual abuse and adult loneliness and network orientation. *Child Abuse & Neglect*, 20(11), 1087-1093. [https://doi.org/10.1016/0145-2134\(96\)00097-X](https://doi.org/10.1016/0145-2134(96)00097-X)
- Girgin, G. (2009). Evaluation of the factors affecting loneliness and hopelessness among university students in Turkey. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(6), 811-817. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.6.811>
- Gladding, S. T. (2015). *Family therapy: History, theory, and practice* (Global Edition). Pearson.
- Goodwin, R., Cook, O., & Yung, Y. (2001). Loneliness and life satisfaction among three cultural groups. *Personal Relationships*, 8(2), 225-230. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2001.tb00037.x>
- Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(35), 1-13. <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443319950000m000286.pdf>

- Gubler, D. A., Makowski, L. M., Troche, S. J., & Schlegel, K. (2020). Loneliness and well-being during the Covid-19 pandemic: Associations with personality and emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1-20. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00326-5>
- Güneş, A. C. (2021). *Üniversite öğrencilerinde Allah merkezlilik, başkası merkezli dışsallık ve olumlu bilişsel üçlü arasındaki ilişki* (Yayın No: 673249) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis*. Prentice Hall.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 1-14. doi: 10.1007/s12160-010-9210-8
- Hecht, D. T., & Baum, S. K. (1984). Loneliness and attachment patterns in young adults. *Journal of Clinical Psychology*, 40(1), 193-197. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198401\)40:1%3C193::AID-JCLP2270400136%3E3.0.CO;2-2](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198401)40:1%3C193::AID-JCLP2270400136%3E3.0.CO;2-2)
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Helm, P. J., Jimenez, T., Bultmann, M., Lifshin, U., Greenberg, J., & Arndt, J. (2020). Existential isolation, loneliness, and attachment in young adults. *Personality and Individual Differences*, 159. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109890>
- Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6(22), 118-126.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Hofstede, G., Hofstede, G. J., & Minkov, M. (2010). *Cultures and organizations: Software of the mind*. Mcgraw-Hill.
- Hojat, M. (1982). Loneliness as a function of selected personality variables. *Journal of Clinical Psychology*, 38(1), 137-141. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(198201\)38:1<137::AID-JCLP2270380122>3.0.CO;2-2](https://doi.org/10.1002/1097-4679(198201)38:1<137::AID-JCLP2270380122>3.0.CO;2-2)
- Holgado-Tello, F. P., Chacón-Moscoso, S., Barbero-García, I., & Vila-Abad, E. (2010). Polychoric versus Pearson correlations in exploratory and confirmatory factor analysis of ordinal variables. *Quality & Quantity*, 44(1), 153-166. <https://doi.org/10.1007/s11135-008-9190-y>
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Silver, R. C., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A.K., Shafran, R., Sweeney, A., Worthman, C. A., Yardley, L., Cowan,

- K., Coper, C., Hotopf, M. ve Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547-560. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30168-1)
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237. <https://doi.org/10.1177%2F1745691614568352>
- Hovestadt, A. J., Anderson, W. T., Piercy, F. P., Cochran, S. W., & Fine, M. (1985). A family- of- origin scale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 11(3), 287-297. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1985.tb00621.x>
- Hui, C. H., & Triandis, H. C. (1986). Individualism-collectivism: A study of cross-cultural researchers. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 17(2), 225-248. <https://doi.org/10.1177%2F0022002186017002006>
- İlhan, T. (2012). Loneliness among university students: Predictive power of sex roles and attachment styles on loneliness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12(4), 2387-2396. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1002853.pdf>
- İmamoğlu, E. O. (1998). Individualism and collectivism in a model and scale of balanced differentiation and integration. *The Journal of Psychology*, 132(1), 95-105. <https://doi.org/10.1080/00223989809599268>
- İmamoğlu, E. O., & Karakitapoğlu Aygün, Z. (2004). Self-construals and values in different cultural and socioeconomic contexts. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 130(4), 277-306. <https://doi.org/10.3200/MONO.130.4.277-306>
- Jeong, E. J., Kim, D. J., Lee, D. M., & Lee, H. R. (2016, January). A study of digital game addiction from aggression, loneliness and depression perspectives. *2016 49Th Hawaii International Conference On System Sciences (HICSS)*, 3769-3780. doi: 10.1109/HICSS.2016.470
- Johnson, D. P., & Mullins, L. C. (1987). Growing old and lonely in different societies: Toward a comparative perspective. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 2(3), 257-275. <https://doi.org/10.1007/BF00160684>
- Joiner, T. E., & Rudd, M. D. (1996). Disentangling the interrelations between hopelessness, loneliness, and suicidal ideation. *Suicide and Life- Threatening Behavior*, 26(1), 19-26. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.1996.tb00253.x>
- Jung, C. G. (2009). *Anılar, düşler, düşünceler* (İ. Kantemir Çev.) (Dördüncü Basım). Can Yayınları
- Jung, C. G. (2017). *Psychological types*. Routledge Classics.
- Kabasakal, Z. (2019). Kişilik. İçinde Ş. Işık (Ed.), *Psikolojiye giriş* (pp. 269-2694). Pegem Akademi.

- Kabasakal, Z., & Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214. http://jret.org/FileUpload/ks281142/File/21a.zekavet_kabasakal.pdf
- Kağıtçıbaşı, C. (1997). Individualism and collectivism. İçinde J. W. Berry, Y. H. Poortinga, J. Pandey, P. R. Dasen, T. S. Saraswathi, M. H. Segall & Ç. Kağıtçıbaşı (Eds.) *Handbook of cross-cultural psychology Vol. 3*, (pp:1-49). Allyn & Bacon.
- Kağıtçıbaşı, Ç., & Cemalcılar, Z. (2016). *Dünden bugüne insan ve insanlar*. Evrim Yayınları.
- Kaneko, Y., Motohashi, Y., Sasaki, H., & Yamaji, M. (2007). Prevalence of depressive symptoms and related risk factors for depressive symptoms among elderly persons living in a rural Japanese community: a cross-sectional study. *Community Mental Health Journal*, 43(6), 583–590. <https://doi.org/10.1007/s10597-007-9096-5>
- Karaca, E. (2019). *Sosyolojik kuramda yalnızlık: Modern toplum ve mesafe kültürü* (Yayın No: 581856) [Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46. <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TVRNNU9EUXhNUT09/ergenlerde-baglanma-stilleri-ve-yalnizlik-arasindaki-iliski>
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Kavlak, O., & Saruhan, A. (2002). İnfertil kadınlarda yalnızlık düzeyi ve bunu etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Ege Tıp Dergisi*, 41(4), 229-232. <http://egetipdergisi.com.tr/en/download/article-file/350009>
- Kerr, M. E. (1984). Theoretical base for differentiation of self in one's family of origin. *The Clinical Supervisor*, 2(2), 3-36. https://doi.org/10.1300/J001v02n02_02
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation*. W.W. Norton & Company.
- Khalaila, R., & Vitman-Schorr, A. (2018). Internet use, social networks, loneliness, and quality of life among adults aged 50 and older: mediating and moderating effects. *Quality of Life Research*, 27(2), 479-489. <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1749-4>
- Kılıç, H., & Sevim, S. A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 69-88. <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TmpRM05UWTI/ergenlerde-yalnizlik-ve-bilissel-carpitmalar>
- Kıral, G., Mavruk, C., & Kıral, E. (2019). Fiziksel yetersizlik, umutsuzluk, parasal problem ve sosyal sermayenin yalnızlık hissi üzerine etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 239-261. <https://doi.org/10.26466/opus.568540>

- Killeen, C. (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762-770. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1998.00703.x>
- Kim, E., Cho, I., & Kim, E. J. (2017). Structural equation model of smartphone addiction based on adult attachment theory: Mediating effects of loneliness and depression. *Asian Nursing Research*, 11(2), 92-97. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2017.05.002>
- Kim, O. (2001). Sex differences in social support, loneliness, and depression among Korean college students. *Psychological Reports*, 88(2), 521-526. <https://doi.org/10.2466%2Fpr0.2001.88.2.521>
- Klein, M. (1981). On the sense of loneliness. İçinde J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (pp. 362-376). International Universities Press.
- Knafo, D. (2012). Alone together: Solitude and the creative encounter in art and psychoanalysis. *Psychoanalytic Dialogues*, 22(1), 54-71. <https://doi.org/10.1080/10481885.2012.646605>
- Koçak, Ş. (2019). *Yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri ve benlik algıları ile nesne ilişkileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No: 590088) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Kotwal, A. A., Steinman, M. A., Cenzer, I., & Smith, A. K. (2021). Use of high-risk medications among lonely older adults: results from a nationally representative sample. *JAMA Internal Medicine*, 181(11), 1528-1530. doi:10.1001/jamainternmed.2021.3775
- Körük, S. (2019). Evlilik ve çift ilişkisi. İçinde N. Özabacı (Ed.), *Evlilik ve yakın ilişkiler* (pp. 38-55). Pegem Akademi.
- Large, T. (1989). Some aspects of loneliness in families. *Family Process*, 28(1), 25-35. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1989.00025.x>
- Leiderman, P. H. (1981). Pathological loneliness: A psychodynamic interpretation. İçinde J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (pp. 377-393). International Universities Press.
- Levin, I., & Stokes, J. P. (1986). An examination of the relation of individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality*, 54(4), 717-733. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1986.tb00422.x>
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3-13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Li, C. H. (2016). Confirmatory factor analysis with ordinal data Comparing robust maximum likelihood and diagonally weighted least squares. *Behavior Research Methods*, 48(3), 936-949. <https://doi.org/10.3758/s13428-015-0619-7>

- Liu, H., Zhang, M., Yang, Q., & Yu, B. (2020). Gender differences in the influence of social isolation and loneliness on depressive symptoms in college students: a longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(2), 251-257. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01726-6>
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21-44. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00204>
- Luchetti, M., Lee, J. H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J. E., Terracciano, A. ve Sutin, A. R. (2020). The trajectory of loneliness in response to COVID-19. *American Psychologist*, 75(7), 897-908. <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000690>
- Lykes, V. A., & Kemmelmeier, M. (2014). What predicts loneliness? Cultural difference between individualistic and collectivistic societies in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(3), 468-490. <https://doi.org/10.1177%2F0022022113509881>
- Maden, H. (2015). *Anne babası boşanmış üniversite öğrencilerinin evlilik tutumu ile anne babası evli üniversite öğrencilerinin evlilik tutumunun karşılaştırılması* (Yayın No: 427609) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., Yarcheski, T. J., Cannella, B. L., & Hanks, M. M. (2006). A meta-analytic study of predictors for loneliness during adolescence. *Nursing Research*, 55(5), 308-315. doi: 10.1097/00006199-200609000-00003
- Mak, W. W., Ng, I. S., & Wong, C. C. (2011). Resilience: enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 610-617. <https://doi.org/10.1037/a0025195>
- Malkoç, G., & Güren, A. S. (2018). Evli ve çocuk sahibi çiftlerin evlilik uyumu, evlilik çatışması, yakın ilişki düzeyi ve yalnızlık düzeylerinin çocuk yetiştirme tutumları ile ilişkisi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 17(33), 225-239. <https://acikerisim.medipol.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12511/6315>
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., Ambler, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2016). Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(3), 339-348. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1178-7>
- McHugh Power, J., Hannigan, C., Hyland, P., Brennan, S., Kee, F., & Lawlor, B. A. (2020). Depressive symptoms predict increased social and emotional loneliness in older adults. *Aging & Mental Health*, 24(1), 110-118. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1517728>

- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. *Journal of Counseling & Development*, 68(4), 417-422. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb02521.x>
- Mehta, M. H., Grover, R. L., DiDonato, T. E., & Kirkhart, M. W. (2019). Examining the positive cognitive triad: A link between resilience and well-being. *Psychological Reports*, 122(3), 776-788. <https://doi.org/10.1177%2F0033294118773722>
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 213-218. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.020>
- Mert, A., & Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(1), 88-107. <https://doi.org/10.26466/opus.382285>
- Mijuskovic, B. (1981). Loneliness: An interdisciplinary approach. İçinde J. Hartog, J. R Audy & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (pp. 65-94). International Universities Press.
- Mijuskovic, B. L. (2012). *Loneliness in philosophy, psychology, and literature*. iUniverse, Inc.
- Moeller, R. W., & Seehuus, M. (2019). Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety. *Journal of Adolescence*, 73, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.03.006>
- Montgomery, D. C., Peck, E. A., & Vining, G. G. (2012). *Introduction to linear regression analysis*. John Wiley & Sons.
- Moraglia, G. (1994). C. G. Jung and the psychology of adult development. *Journal of Analytical Psychology*, 39(1), 55-75. <https://doi.org/10.1111/j.1465-5922.1994.00055.x>
- Moustakas, C. E. (2016). *Loneliness*. Pickle Partners Publishing.
- Mund, M., & Johnson, M. D. (2021). Lonely me, lonely you: Loneliness and the longitudinal course of relationship satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 22(2), 575-597. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00241-9>
- Nacaroglu, Ç. (2020). *Kanser hastalarıyla çalışan iki farklı grupta özgecilik, pozitif bilişsel üçlü ve depresyon oranları arasındaki ilişki* (Yayın No: 646249) [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Nazlı, S. (2016). *Aile danışmanlığı* (12. Basım). Anı Yayınları.
- Nguyen, A. W., Taylor, R. J., Taylor, H. O., & Chatters, L. M. (2020). Objective and subjective social isolation and psychiatric disorders among African Americans. *Clinical Social Work Journal*, 48(1), 87-98. <https://doi.org/10.1007/s10615-019-00725-z>

- Nguyen, T. T., Lee, E. E., Daly, R. E., Wu, T. C., Tang, Y., Tu, X., Ryan Van Patten, PhD1,2,3, Dilip V. Jeste, MD & Palmer, B. W. (2020). Predictors of loneliness by age decade: study of psychological and environmental factors in 2,843 community-dwelling Americans aged 20-69 years. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 81(6), 1-20. <https://doi.org/10.4088/JCP.20m13378>
- Niu, L., Jia, C., Ma, Z., Wang, G., Sun, B., Zhang, D., & Zhou, L. (2020). Loneliness, hopelessness and suicide in later life: a case-control psychological autopsy study in rural China. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, 1-7. <https://doi.org/10.1017/S2045796020000335>
- Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, 55(3), 1091-1097. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.05.006>
- Office for National Statistics. (2020). *Coronavirus and loneliness, Great Britain: 3 April to 3 May 2020*. 6 Haziran 2020 tarihinde <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/bulletins/coronavirusandlonelinessgreatbritain/3aprilto3may2020#toc> adresinden elde edilmiştir.
- Onur, B. (2006). *Gelişim psikolojisi*. İmge Kitabevi.
- Ouellette, D. M. (2004). *The social network and attachment bases of loneliness*. [Yüksek Lisans Tezi, Virginia Commonwealth University]. VCU Scholars Compass.
- Özben, Ş. (2013). Üniversite öğrencilerinin televizyon izleme süresine göre yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (35), 198-206. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/231553>
- Özdemir, H., & Tatar, A. (2019). Genç yetişkinlerde yalnızlığın yordayıcıları: Depresyon, kaygı, sosyal destek, duygusal zekâ. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 93-101. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.1.11>
- Özkan, H. S. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları değerler ile sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No: 559725) [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Öztemel, K. (2019). Yaşam boyu gelişim. İçinde Ş. Işık (Ed.), *Psikolojiye giriş* (pp. 215-264). Pegem Akademi.
- Padmanabhanunni, A., & Pretorius, T. (2021). The loneliness-life satisfaction relationship: The parallel and serial mediating role of hopelessness, depression and ego-resilience among young adults in south africa during covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3613. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073613>

- Palgi, Y., Shrira, A., Ben-Ezra, M., Shiovitz-Ezra, S., & Ayalon, L. (2012). Self-and other-oriented potential lifetime traumatic events as predictors of loneliness in the second half of life. *Aging & Mental Health*, 16(4), 423-430. <https://doi.org/10.1080/13607863.2011.638903>
- Pehlivan, S., Ovayolu, O., Ovayolu, N., Sevinç, A., & Camcı, C. (2012). Relationship between hopelessness, loneliness, and perceived social support from family in Turkish patients with cancer. *Supportive Care in Cancer*, 20(4), 733-739. <https://doi.org/10.1007/s00520-011-1137-5>
- Perlman, D. and Peplau, L. (1998) Loneliness. İçinde H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health*, Vol. 2 (pp. 571-581). Academic Press
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. İçinde R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships* (pp. 31-56). London: Academic Press
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. İçinde L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 123-134). John Wiley & Sons.
- Perlman, D., Peplau, L. A., & Goldston, S. E. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. İçinde L. A. Peplau & S. E. Goldston (Eds.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (pp. 13-46). National Institute of Mental Health.
- Pinquart, M. (2003). Loneliness in married, widowed, divorced, and never-married older adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(1), 31-53. <https://doi.org/10.1177%2F02654075030201002>
- Pittard, C. M., Pössel, P., Adelson, J. L., Spence, S. H., Sheffield, J., & Sawyer, M. G. (2021). The conceptualization of the positive cognitive triad and associations with depressive symptoms in adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 52(5), 903-915. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01062-w>
- Polat, F., & Geçici, F. (2020). Yaşlı bireylerin algıladığı yalnızlık düzeyi ile depresyon arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 8(1), 72-82. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.704241>
- Rogers, C. R. (2003). *Etkileşim grupları*. Doruk Yayımcılık.
- Rokach, A. (2015). Loneliness, alienation, solitude and our lives. İçinde A. Rokach & A. Sha'ked (Eds.), *Addressing loneliness: Coping, prevention and clinical interventions* (pp. 3-19). Routledge.
- Rook, K. S. (1984). Research on social support, loneliness, and social isolation: Toward an integration. *Review of Personality & Social Psychology*, 5, 239-264.

- Ruchkin, V. V., Eisemann, M., & Hägglöf, B. (1999). Hopelessness, loneliness, self-esteem, and personality in Russian male delinquent adolescents versus controls. *Journal of Adolescent Research*, 14(4), 466-477. <https://doi.org/10.1177%2F0743558499144005>
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). Is loneliness the same as being alone?. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 7-22. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.589414>
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313-1321. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.6.1313>
- Sabatelli, R. M., & Bartle- Haring, S. (2003). Family- of- origin experiences and adjustment in married couples. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 159-169. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00159.x>
- Sadava, S. W., & Matejic, C. (1987). Generalized and specific loneliness in early marriage. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne des sciences du comportement*, 19(1), 56. doi:10.1037/h0079875
- Sadler, W. A. (1978). Dimensions in the problem of loneliness: A phenomenological approach in social psychology. *Journal of Phenomenological Psychology*, 9(1-2), 157-187. <https://doi.org/10.1163/156916278X00078>
- Sadler, W. A., & Johnson, T. B. (1981). From loneliness to anomia. İçinde J. Hertog, J İçinde J. Hartog, J. R. Audy & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (pp. 34-64). International Universities Press.
- Sahu, K., & Gupta, D. (2016). Perceived loneliness among elderly people. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(5), 553. https://www.researchgate.net/publication/321060851_Loneliness_and_Social_Isolation_among_Eldely_People
- Sakal, Ö., & Aytekin, İ. (2014). Bireycilik-toplulukçuluk değerlerinin başarı amaç yönelimlerine etkisi üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 5(8), 45-66. https://www.kafkas.edu.tr/dosyalar/iibfdergi/file/08/3_.pdf
- Saklofske, D. H., Yackulic, R. A., & Kelly, I. W. (1986). Personality and loneliness. *Personality and Individual Differences*, 7(6), 899-901. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(86\)90091-7](https://doi.org/10.1016/0191-8869(86)90091-7)
- Salimi, A. (2011). Social-emotional loneliness and life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 292-295. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.241>

- Salimi, A., & Bozorgpour, F. (2012). Percieved social support and social-emotional loneliness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 2009-2013. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.158>
- Salo, A. E., Junttila, N., & Vauras, M. (2020). Social and emotional loneliness: Longitudinal stability, interdependence, and intergenerational transmission among boys and girls. *Family Relations*, 69(1), 151-165. <https://doi.org/10.1111/fare.12398>
- Santrock, J. W. (2013). Life-span development (14. Basım). McGraw-Hill.
- Sardoğan, M. E., & Karahan, T. F. (2012). Kişilik gelişimi. İçinde A. Kaya (Ed.), *Eğitim Psikolojisi* (pp. 135-170). Pegem Akademi.
- Schmitt, T. A. (2011). Current methodological considerations in exploratory and confirmatory factor analysis. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(4), 304-321. <https://doi.org/10.1177%2F0734282911406653>
- Segrin, C. (2019). Indirect effects of social skills on health through stress and loneliness. *Health Communication*, 34(1), 118-124. <https://doi.org/10.1080/10410236.2017.1384434>
- Segrin, C., & Burke, T. J. (2015). Loneliness and sleep quality: dyadic effects and stress effects. *Behavioral Sleep Medicine*, 13(3), 241-254. <https://doi.org/10.1080/15402002.2013.860897>
- Segrin, C., Nevarez, N., Arroyo, A., & Harwood, J. (2012). Family of origin environment and adolescent bullying predict young adult loneliness. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 119-134. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.555791>
- Segrin, C., Powell, H. L., Givertz, M., & Brackin, A. (2003). Symptoms of depression, relational quality, and loneliness in dating relationships. *Personal Relationships*, 10(1), 25-36. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00034>
- Seligman, L., & Reichenberg, L. W. (2019). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları sistemler, stratejiler ve beceriler* (E. E. Yerlikaya Çev.). Pegem Akademi Yayıncılık
- Shah, S. G. S., Nogueras, D., van Woerden, H. C., & Kiparoglou, V. (2020). The COVID-19 Pandemic: A Pandemic of Lockdown Loneliness and the Role of Digital Technology. *Journal of Medical Internet Research*, 22(11). doi: 10.2196/22287
- Skaff, M. L. (2007). *Predicting longitudinal loneliness in older adults* (Yayın No: 16898) [Doktora Tezi, Iowa State University]. Iowa State University Digital Repository
- Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>

- Soygüt, G. (2004). Bir düzeltici bağlanma ilişkisi olarak psikoterapi: psikoterapi süreçlerinde bağlanma ve terapötik ittifak. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7(13), 63-77. <https://kutuphane.dogus.edu.tr/mvt/pdf.php?pdf=0003746&lng=1>
- Stack, S. (1998). Marriage, family and loneliness: A cross-national study. *Sociological Perspectives*, 41(2), 415-432. <https://doi.org/10.2307%2F1389484>
- Steenkamp, L., Weijers, J., Gerrmann, J., Eurelings-Bontekoe, E., & Selten, J. P. (2022). The relationship between childhood abuse and severity of psychosis is mediated by loneliness: an experience sampling study. *Schizophrenia Research*, 241, 306-311. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2019.03.021>
- Stevens, N., & Westerhof, G. J. (2006). Marriage, social integration, and loneliness in the second half of life: A comparison of Dutch and German men and women. *Research on Aging*, 28(6), 713-729. <https://doi.org/10.1177%2F0164027506291747>
- Stickley, A., & Koyanagi, A. (2016). Loneliness, common mental disorders and suicidal behavior: Findings from a general population survey. *Journal of Affective Disorders*, 197, 81-87. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.02.054>
- Stockwell, S., Stubbs, B., Jackson, S. E., Fisher, A., Yang, L., & Smith, L. (2020). Internet use, social isolation and loneliness in older adults. *Ageing & Society*, 41(12), 2723-2746. <https://doi.org/10.1017/S0144686X20000550>
- Sudak, D. M. (2006). *Cognitive behavioral therapy for clinicians*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Sullivan, H. S. (2013). *The interpersonal theory of psychiatry*. Routledge.
- Sum, S., Mathews, R. M., Hughes, I., & Campbell, A. (2008). Internet use and loneliness in older adults. *CyberPsychology & Behavior*, 11(2), 208-211. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0010>
- Şeremet, A. (2019). *Güvensiz bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü* (Yayın No: 589623) [Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Thompson, E. (2019). *Resilience and the cognitive triad: Associations with psychological well-being*. 1-26. <https://core.ac.uk/download/pdf/228198139.pdf>
- Tillich, P. (1963). *The eternal now*. Scribner.
- Triandis, H. C. (1995). A theoretical framework for the study of diversity. İçinde M. M. Chemers, S. Oskamp & M. A. Costanzo (Eds.), *Diversity in organizations: New perspectives for a changing workplace* (pp: 11–36). Sage Publications, Inc.
- Triandis, H. C., McCusker, C., & Hui, C. H. (1990). Multimethod probes of individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1006-1020. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1006>

- Tuğral, R. (2020). *Ergenlerde yalnızlık, psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve sosyal görünüş kaygısı* (Yayın No: 616754) [Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Tüfekçi, B. (2018). *Bir iş yeri çalışanlarında yalnızlık, depresyon ve tükenmişliğin incelenmesi* (Yayın No: 487609) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Ümmet, D., & Ekşi, F. (2016). Türkiye’deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: Yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(1), 29-53. doi:10.15805/addicta.2016.3.0008
- van Winkel, M., Wichers, M., Collip, D., Jacobs, N., Derom, C., Thiery, E., Myin-Germeys, I. & Peeters, F. (2017). Unraveling the role of loneliness in depression: the relationship between daily life experience and behavior. *Psychiatry*, 80(2), 104-117. <https://doi.org/10.1080/00332747.2016.1256143>
- Vasileiou, K., Barnett, J., Barreto, M., Vines, J., Atkinson, M., Long, K., ... & Wilson, M. (2019). Coping with loneliness at university: A qualitative interview study with students in the UK. *Mental Health & Prevention*, 13, 21-30. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2018.11.002>
- Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 85-104. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875>
- von Soest, T., Luhmann, M., & Gerstorf, D. (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes. *Developmental Psychology*, 56(10), 1919–1934. <https://doi.org/10.1037/dev0001102>
- Weeks, D. G., Michela, J. L., Peplau, L. A., & Bragg, M. E. (1980). Relation between loneliness and depression: A structural equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1238-1244. <https://doi.org/10.1037/h0077709>
- Weiss, R. (1974). The provisions of social relationships İçinde Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others joining, molding, conforming, helping, loving* (pp. 17-26). Englewood Cliffs, N.J.
- Whitton, S. W., Waldinger, R. J., Schulz, M. S., Allen, J. P., Crowell, J. A., & Hauser, S. T. (2008). Prospective associations from family-of-origin interactions to adult marital interactions and relationship adjustment. *Journal of Family Psychology*, 22(2), 274. doi:10.1037/0893-3200.22.2.274.
- Wilbert, J. R., & Rupert, P. A. (1986). Dysfunctional attitudes, loneliness, and depression in college students. *Cognitive Therapy and Research*, 10(1), 71-77. <https://doi.org/10.1007/BF01173384>
- Wilcoxon, S. A. (1987). Perspectives in intergenerational concepts İçinde A. J. Hovestadt & M. Fine (Eds.), *Family of origin therapy* (pp. 1-10). Aspen Publishers, Inc.

- Williamson, D. S. (1978). New Life at the Graveyard: A Method of Therapy for Individuation from a Dead Former Parent. *Journal of Marital and Family Therapy*, 4(1), 93–102. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1978.tb00500.x>
- Wilt, J., & Revelle, W. (2009). Extraversion. İçinde M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 27–45). The Guilford Press.
- Wiseman, H., Guttfreund, D. G., & Lurie, I. (1995). Gender differences in loneliness and depression of university students seeking counselling. *British Journal of Guidance & Counselling*, 23(2), 231-243. <https://doi.org/10.1080/03069889508253008>
- Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1986). Loneliness, social skills, and social perception. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(1), 121-130. <https://doi.org/10.1177%2F0146167286121012>
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260. <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TnpBMU1qYzM>
- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2016). *Kişilik kuramları*. Pegem Akademi.
- Yenidünya, A. (2017). *Çocukluk çağı travmatik yaşantıları ile risk ve koruyucu faktörlerin, genç yetişkinlikteki yalnızlık stilleri ile ilişkisi* (Yayın No: 486369) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldırım, B., Engin, E., & Yıldırım, S. (2011). Alkol ve madde bağımlılarında yalnızlık ve etki eden faktörler. *Journal of Psychiatric Nursing*, 2(1), 25-30. https://jag.journalagent.com/phd/pdfs/PHD_2_1_25_30.pdf
- Yıldız, M. A. (2020). Bilişsel terapi. İçinde Z. Karataş & Y. Yavuzer (Eds.), *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi kuramları örnek uygulamalarla temel ve güncel kuramlar* (pp. 315-351). Pegem Akademi.
- Yılmaz, R., & Karaoğlu Yılmaz, F. G. (2018, 13-15 Eylül). Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılıkları ile yalnızlık ve depresyon eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Sempozyum sunumu]. *I. Uluslararası Eğitimde ve Kültürde Akademik Çalışmalar Sempozyumu*, Mersin, Türkiye.
- Yılmaz, R., Karaoğlu Yılmaz, F. G., & Kılıç, A. E. (2018, 11-13 Nisan). Examination of relation between high school students' online game addiction, loneliness, aggression, and depression tendency [Kongre sunumu]. *International Child and Information Safety Congress*, Ankara, Türkiye.

- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. İçinde L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp.379-406). Wiley.
- Yöyen, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2185-2198. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/365358>



EKLER

EK 1.

ÖĞRENCİNİN AKADEMİK ÖZGEÇMİŞİ

Kişisel Bilgiler			
Adı ve Soyadı	Berkay DÖKEL		
E-postası/Web Sayfası			
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce		
Uzmanlık Alanı	Aile Eğitimi ve Danışmanlığı		
Öğrenim Bilgileri			
	Üniversite	Bölüm	Yıl
Lisans	Dokuz Eylül Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	2019
Tez Başlığı	Evli Yetişkinlerde Yalnızlığın Kök Aile ve Bilişsel Üçlü Açısından Yordanması		
Tez Danışmanı	Doç. Dr. Zekavet KABASAKAL		
Akademik Eserler			
(Makale, kitap, kitap bölümü, bildiri, poster, sergi, konser vb. eserlerden kaynakça yazım kurallarına göre en fazla 10 eser yazılmalıdır.) Tezden üretilen yayınlar * ile işaretlenmelidir.			
Dökel, B. (2019). <i>Genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık geliştirmeye yönelik stresle başa çıkma psiko-eğitim programı</i> [Sempozyum sunumu]. Uluslararası 29 Ekim Bilimsel Araştırmalar Sempozyumu, İzmir, Türkiye. Dökel, B., Yiğit, M. Ç., & Kabasakal, Z. (2021). <i>11-18 yaş arası ergenlerin göç hakkındaki algılarının değerlendirilmesi</i> [Sempozyum sunumu] 2. Uluslararası Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Sempozyumu, İzmir, Türkiye. Yiğit, M. Ç., Dökel, B., & Kabasakal, Z. (2021). <i>7-12 yaş arası zorunlu göç yaşantısı olan çocukların göç algılarının incelenmesi</i> [Sempozyum sunumu] 2. Uluslararası Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Sempozyumu, İzmir, Türkiye. Dökel, B., Yiğit, M. Ç., & Kabasakal, Z. (2021). <i>COVID-19 pandemisi döneminde ruh sağlığı bağlamında yalnızlık çalışmalarına genel bir bakış</i> [Konferans sunumu] International Afghanistan Interdisciplinary Research Conference, Mezar-ı Şerif, Afganistan.			
Alanıyla İlgili Bilimsel Kuruluşlara Üyelikler			
Alanıyla İlgili Aldığı Ödüller			

EK 2.

ETİK İZİN

	T.C. DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ HUKUK MÜŞAVİRLİĞİ
Sayı : 87347630/42104268/5266 Konu : Etik Kurul İzni Hak.	20 Kasım 2020
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE	
İlgili : a)08.10.2020 tarihli ve 6793393-302.08.01-E.92999 sayılı yazınız. b)16.10.2020 tarihli ve 6793393-302.08.01-E.96816 sayılı yazınız. c)23.10.2020 tarihli ve 6793393-302.08.01-E.99417 sayılı yazınız. ç)27.10.2020 tarihli ve 6793393-302.08.01-E.100523 sayılı yazınız.	
İlgide kayıtlı dilekçeye istinaden Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulunun 05.11.2020 tarihli toplantısında alınan kararlar ile ekli listede isimleri yazılı öğrencilerin tez çalışmaları kapsamında uygulayacakları anketlerin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiş olup, kararlar ekte gönderilmektedir. Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.	
Prof. Dr. Nükhet ~~HOTAR~~ Rektör	
Ek: 1-Liste (2 sayfa) 2-Etik Kurul Kararı (...) Sayfa	
Cumhuriyet Bulvarı No:144 Alsancak/İZMİR/TÜRKİYE Telefon:+90(232) 464 80 26 Fax:+90(232) 464 81 35 e-posta:hukuk.musavirligi@deu.edu.tr Elektronik ağ:www.deu.edu.tr	
1  MC BTG	



**T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
HUKUK MÜŞAVİRLİĞİ**

ADI-SOYADI	TEZ ÇALIŞMASI ADI	ETİK KURUL KARARI
Berkay DÖKEL	Evli Yetişkinlerde Yalnızlığın Kök Aile ve Bilişsel Üçlü Açısından Yordanması	21
Mustafa Çağatay YİĞİT	Yetişkinlerin İlişki Rol Beklentilerinin Yordanmasında Aile İklimi ve Romantik İlişkideki Bağlanma Stilinin Rolü	22
Samiye OGAN	Üniversite Öğrencilerinin İlişkileri Sürdürme Stratejilerinin, Bağlanma Stilleri, Romantik İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Öz Yeterlikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	23
Fatma ERCAN	Ortaokullarda Görev Yapan Öğretmen Algılarına Göre Ortaokul Müdürlerinin Liderlik Stilleri ve Kriz Yönetimi Becerileri	24
Kübra YILDIRIM	Öğrencilerin Üç Boyutlu Yazıcı Etkinlikleri ile Geometrik Cisimler Konusundaki Kavram İmajlarının İncelenmesi	28
Cemal ÖNDER	Argümantasyon Tekniklerinden Deney Tasarlama ve TGA ile İstenilen Fen Derslerinin Öğrencilerin Argümantasyon Becerilerine Etkisi	29
Hatice Devrim GÜLER	İlkokul Öğretmenlerinin Algılarına Göre Okul Müdürlerinin 'Algı Yönetimi' ve 'Etkililiği'	30
Uğur Ulaş YAMEN	Ortaokul Öğretmenlerinin Algılarına Göre Çoklu Liderlik Stilleri ve Örgütsel Belirsizlik	31
Ersin BALCI	English for Specific Purposes: Online Program Design, Implementation and Evaluation (Özel Amaçlı İngilizce Öğretimi: Çevrimiçi Program Tasarımı, Uygulama ve Değerlendirme)	32
Tuğba GÜLER	Ortaokul Öğrencilerinde Pozitif Psikoloji Temelli Müdahale Programının Etkililiğinin İncelenmesi	33

EK 3.

ÖLÇME ARAÇLARINA AİT İZİNLER

De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği
Gelen Kutusu x

Berkay Dökel <

Alici: derya.akbas >

4 Mar 2020 Çar 08:00

☆

↩

⋮

Hocam merhaba,

İsmim Berkay Dökel. Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı yüksek lisans programında öğrenim görmekteyim. Tez çalışmamda, Türkçeye uyarlama çalışmasını gerçekleştirdiğiniz De Jong Gierveld Ölçeği'ni kullanmak için izninize ihtiyacım var. Çalışmamın gerçekleştirilmesi için çok önemli olan bu ölçeği kullanmama izin verirseniz size minnettar olacağım.

Saygılarımla.

Derya Akbaş <

Alici: ben >

4 Mar 2020 Çar 09:44

☆

↩

⋮

Merhaba,

Ölçeği kullanmanızdan mutluluk duyarız. Ekte ölçek ile ilgili açıklamaları bulabilirsiniz.

İyi çalışmalar dilerim.

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri
Gelen Kutusu x

Berkay Dökel <

Alici: hodayarcg >

1 Nis 2020 Çar 12:07

☆

↩

⋮

Hocam merhaba,

İsmim Berkay Dökel. Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı yüksek lisans programında öğrenim görmekteyim. Tez çalışmamda geliştirmiş olduğunuz Kök Aileyle İlişkiler Envanteri'ni kullanmak için izninize ihtiyacım var. Çalışmamın gerçekleştirilmesi için çok önemli olan bu ölçeği kullanmama izin verirseniz size minnettar olacağım.

Saygılarımla

Hüdayar Cihan <

Alici: ben >

1 Nis 2020 Çar 12:16

☆

↩

⋮

Merhaba,

Ölçeği kullanmanıza memnun olurum. Doktora tezimde geliştirme süreçlerinden bahsettim.Sonuçları benimle de paylaşabilirsiniz sevinirim. İstemiş olduğunuz ölçeği ekte gönderiyorum.

İyi çalışmalar

Doç. Dr. Hüdayar CİHAN
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü
Esenboğa Külliyesi Çubuk-ANKARA
Tel: 03129061457

Re: Bilişsel İçerikler Envanteri Gelen Kutusu x

10 Mar 2020 Sal 13:55 ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben

Merhabalar,

ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyuyorum. Ölçeğin kendisi ve puanlamasının yer aldığı makalesi ektedir,

kolaylık dilerim

...

[İleti kısaltıldı] [Tüm iletiyi görüntüle](#)

2 Ek

Makale.pdf Bilişsel İçerikler E...

Beck Depresyon Envanteri Gelen Kutusu x

28 Mar 2020 Cmt 16:56 ☆ ↶ ⋮

Gülşen T.  Alıcı: ben

Merhaba Berkay,

Beck Depresyon Envanteri'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil; size gönderdiğim kopyasını ve ölçek formunun son sayfasındaki kaynakları da kullanmanızdır. Kaynakları ekte dijital ortamda gönderiyorum. Ayrıca, Envanterin orijinalinin Aaron Beck tarafından geliştirilmiş olduğu bilgisiyle gerekli referanslarının da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Prof.Dr.Nesrin **Hisli** Şahin adına

Gülşen **Hisli**

3 Ek

BECK DEPRES... Beck Depresyo... Beck Depresyo...

EK 4.**KİŞİSEL BİLGİ FORMU****1. Cinsiyetiniz?**

Kadın Erkek

2. Yaşınız?

18-25

26-33

34-41

42-49

50-57

58-65

65+

3. En son bitirdiğiniz/halen devam ettiğiniz okul?

Lise

Yüksekokul/Önlisans

Lisans

Lisansüstü

4. Çalışma durumunuz?

Çalışıyorum

Çalışmıyorum

Diğer (lütfen açıklayınız): _____

5. Gelir düzeyiniz?

1499 TL ve altı

1500-2499 TL

2500-3499 TL

3500-4499 TL

4500-5499 TL

5500 TL ve üstü

6. İçinde büyüdüğünüz aile tipi?

Çekirdek Aile

Geniş Aile

Diğer: _____

7. Kardeşiniz var mı?

Evet Hayır

a. Varsa kaç tane? _____

8.Çocukluğunuzda bakım veren kişi kimdi?

Anne

Baba

Anne ve Baba birlikte

Büyükanne/Büyükbaba

Bakıcı

Diğer: _____

9. Çocukluğunuzda anneniz sağ mıydı?

Evet Hayır

10. Çocukluğunuzda babanız sağ mıydı?

Evet Hayır

11. Çocukluğunuzda anne ve babanızın ilişki durumu nasıldı?

Evli Boşanmış/Ayrı

12. Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

Evet Hayır

13. Kaç yıldır evlisiniz?

0-5

6-10

11-15

16-20

21+

14. Çocuğunuz var mı?

Evet Hayır

a. Varsa kaç tane? _____

15. Eşinizle nasıl tanıştınız?

Aile aracılığıyla

Görücü usulü

Arkadaş vasıtasıyla

Okul/İş yeri

İnternet ortamında

Diğer: _____

16. Kiminle yaşıyorsunuz?

Eşimle

Eşimle ve çocuklarımla

Annem, babam, eşim ve çocuklarımla

Eşimin ailesi, eşim ve çocuklarımla

Diğer: _____

17. Şu anki evliliğinizden önce bir evlilik yaşadınız mı?

Evet Hayır

18. Gün içinde sosyal medyada kaç saat vakit geçiriyorsunuz?

EK 5.**DE JONG GIERVELD YALNIZLIK ÖLÇEĞİ**

Sayın katılımcı,

Aşağıda verilen her bir ifadeyi dikkatle okuduktan sonra bu ifadenin sizin için ne kadar uygun olduğunu yanda verilen seçeneklerden birini seçerek belirtiniz. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Maddeler	Hiç uygun değil	Uygun değil	Uygun	Çok uygun
1. Keşke gerçekten yakın bir arkadaşım olsa.	1	2	3	4
2. Etrafımda bana eşlik eden kimsenin olmaması beni üzüyor.	1	2	3	4
3. Ne zaman arkadaşlarıma ihtiyacım olsa onlara güvenebilirim.	1	2	3	4
4. Sıklıkla kendimi reddedilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi boşlukta hissediyorum.	1	2	3	4
6. Tamamıyla güvenebileceğim çok sayıda insan var.	1	2	3	4
7. Etrafımda birilerinin olmasını özlediyorum.	1	2	3	4
8. Etrafımda günlük problemlerim hakkında konuşabileceğim daima birisi vardır.	1	2	3	4
9. Sıkıntıya düştüğümde güvenebileceğim birçok kişi var.	1	2	3	4
10. Arkadaş ve yakın çevrem çok sınırlı olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4
11. Kendimi yakın hissettiğim yeterince insan var.	1	2	3	4

EK 6.**KÖK AİLEYLE İLİŞKİLER ENVANTERİ**

Sayın katılımcı,

Kök aile, çocukluk yıllarında zamanınızın çoğunu ya da tümünü birlikte geçirdiğiniz kişilerin oluşturduğu aileyi ifade eder. Bu ölçek çocukluğunuzda içinde yaşadığınız ailenin özelliklerini ve yapısını belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir, bunları okuduktan sonra, ilişkinizi en iyi yansıtan seçeneğe ait kutucuğu X ile işaretleyerek yanıtlarınızı belirtiniz. İfadelerin kesin doğru veya yanlış bir cevabı bulunmamaktadır. Önemli olan, olabildiğince samimi cevap vermenizdir. Katılımınız için teşekkür ederiz.

7. maddeye kadar olan ifadeleri hem anne hem de babanız için işaretleyiniz. Geri kalan ifadeleri kök ailenizin tümü için işaretleyiniz.	Anne		Baba	
İfadeler	Evet	Hayır	Evet	Hayır
1. Sevgisini genellikle sarılarak göstermiştir.				
2. Birlikte eğlenceli zamanlar geçirmiştir.				
3. Bana karşı davranışlarında tutarlı olmuştur.				
4. Neden ceza verdiğini genellikle açıklamıştır.				
5. Her davranışımı eleştirmiştir.				
6. Her konuda korkmadan konuşabilmişimdir.				
7. Kendi kararlarımı almam için beni cesaretlendirmiştir.				
	Evet		Hayır	
8. Aile olarak beraberce problemlerimizi çözmüşüzdür.				
9. Ailemle zaman geçirmek için fırsatlar yaratmışımdır.				
10. Aile olarak birbirimizi desteklemiştir.				
11. Ailemde fiziksel şiddete uğramışım.				
12. Aile ilişkilerimin güven verici olduğunu düşünmüşümdür.				
13. Ebeveynlerimin biri veya her ikisi psikolojik yönden sorunlar yaşamışlardır.				
14. Bir sevgi ortamı içinde büyüdüğümü hissetmişimdir.				

EK 7.**BİLİŞSEL ÜÇLÜ ENVANTERİ**

Sayın katılımcı,

Bu envanter insanların zaman zaman sahip oldukları farklı düşünceleri listelemektedir. Bu düşüncelerin her biri için, fikrinizi en iyi tanımlayan cevabı yuvarlak içine alarak buna ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Her düşünce için sadece bir cevap seçtiğinizden emin olunuz. Her bir ifade için cevaplar: **Tamamen Katılıyorum: 7, Çoğunlukla Katılıyorum: 6, Biraz Katılıyorum: 5, Ne katılıyorum ne katılmıyorum: 4, Biraz Katılmıyorum: 3, Çoğunlukla Katılmıyorum: 2, Hiç Katılmıyorum, 1** şeklindedir. Maddeleri **SU ANKI** düşüncenize göre cevaplayınız. Katılımınız için teşekkür ederiz.

Tamamen Katılıyorum: 7 Çoğunlukla Katılıyorum: 6 Biraz Katılıyorum: 5 Ne katılıyorum ne katılmıyorum: 4 Biraz Katılmıyorum: 3 Çoğunlukla Katılmıyorum: 2 Hiç Katılmıyorum, 1							
1. Birçok beceri ve yeteneğim var.	1	2	3	4	5	6	7
2. İşim (ev işi, okul ödevi, günlük işler) zevksiz.	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanların çoğu arkadaş canlısı ve yardımsever.	1	2	3	4	5	6	7
4. Benim için bir şeylerin yolunda gitme ihtimali yok.	1	2	3	4	5	6	7
5. Başarısızım.	1	2	3	4	5	6	7

6. İleride başıma gelecek iyi şeyleri düşünmeyi severim.	1	2	3	4	5	6	7
7. İşimi (meslek, okul ödevi, ev işi) yeterli bir şekilde yapıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8. Tanıdığım insanlar ihtiyacım olduğunda bana yardım ederler.	1	2	3	4	5	6	7
9. Bundan birkaç yıl sonra benim için herşeyin çok iyi olacağını bekliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10. Şimdiye kadarki önemli ilişkilerimin hemen hemen hepsini mahvettim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Gelecekte beni birçok heyecan bekliyor.	1	2	3	4	5	6	7
12. Günlük aktivitelerim eğlenceli ve tatminkardır.	1	2	3	4	5	6	7
13. Hiçbir şeyi doğru yapamam.	1	2	3	4	5	6	7
14. İnsanlar beni severler.	1	2	3	4	5	6	7

SAYFAYI ÇEVİRİNİZ

Tamamen Katılıyorum: 7 Çoğunlukla Katılıyorum: 6 Biraz Katılıyorum: 5 Ne katılıyorum ne katılmıyorum: 4 Biraz Katılmıyorum: 3 Çoğunlukla Katılmıyorum: 2 Hiç Katılmıyorum, 1								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; padding: 5px;">15. Hayatımda olmasını beklediğim hiçbir şey kalmadı.</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">4</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">5</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">6</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">7</td> </tr> </table>	15. Hayatımda olmasını beklediğim hiçbir şey kalmadı.	1	2	3	4	5	6	7
15. Hayatımda olmasını beklediğim hiçbir şey kalmadı.	1	2	3	4	5	6	7	

16. Şu anki sorunlarım ya da endişelerim öyle ya da böyle hep olacak.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tanıdığım diğer insanlar kadar yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Dünya çok düşmanca bir yer.	1	2	3	4	5	6	7
19. Geleceğim hakkında umutlu olmak için hiçbir nedenim yok.	1	2	3	4	5	6	7
20. Hayatımdaki önemli insanlar yardımsever ve destekleyicidir.	1	2	3	4	5	6	7
21. Kendimden nefret ederim.	1	2	3	4	5	6	7
22. Problemlerimin üstesinden geleceğim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Kötü şeyler başıma çok gelir.	1	2	3	4	5	6	7
24. Sevecen ve destekleyici bir eşim ya da arkadaşım var.	1	2	3	4	5	6	7
25. Birçok şeyi iyi yapabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
26. Geleceğim üzerinde düşünemeyeceğim kadar berbat.	1	2	3	4	5	6	7
27. Ailem bana ne olduğunu umursamaz.	1	2	3	4	5	6	7
28. Gelecekte benim için herşey yolunda gidecek.	1	2	3	4	5	6	7
29. Birçok önemli şeyden dolayı suçluyum.	1	2	3	4	5	6	7
30. Ne yaparsam yapayım, insanlar ihtiyacım olan şeyleri elde etmemi zorlaştırırlar.	1	2	3	4	5	6	7
31. Ben değerli bir insanım.	1	2	3	4	5	6	7

32. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.	1	2	3	4	5	6	7
33. Kendimi beğeniyorum.	1	2	3	4	5	6	7
34. Birçok zorlukla karşı karşıyayım.	1	2	3	4	5	6	7
35. Kişiliğimde ciddi kusurlar var.	1	2	3	4	5	6	7
36. Yıllar geçtikçe, hoşnut ve tatminkâr olacağımı bekliyorum.	1	2	3	4	5	6	7

EK 8.**BECK DEPRESYON ENVANTERİ**

Sayın katılımcı,

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o ruh durumunun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. **Son bir hafta içindeki (şu an dâhil)** kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi bulunuz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfi yuvarlak içine alınız. Katılımınız için teşekkür ederiz.

1)	a. Kendimi üzgün hissetmiyorum. b. Kendimi üzgün hissediyorum. c. Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygudan kurtaramıyorum. d. Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.
2)	a. Gelecekte umutsuz değilim. b. Gelecek konusunda umutsuzum. c. Gelecekte beklediğim hiç bir şey yok. d. Benim için bir gelecek olmadığı gibi bu durum değişmeyecek.
3)	a. Kendimi başarısız görmüyorum. b. Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır. c. Geriye dönüp baktığımda, pek çok başarısızlığımın olduğunu görüyorum. d. Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum.
4)	a. Her şeyden eskisi kadar doyum (zevk) alabiliyorum. b. Her şeyden eskisi kadar doyum alamıyorum. c. Artık hiçbir şeyden gerçek bir doyum alamıyorum. d. Bana doyum veren hiçbir şey yok. Her şey çok sıkıcı.
5)	a. Kendimi suçlu hissetmiyorum. b. Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor. c. Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum. d. Kendimi her an için suçlu hissediyorum.
6)	a. Cezalandırılmışım gibi duygular içinde değilim. b. Sanki bazı şeyler için cezalandırılmışım gibi duygular içindeyim. c. Cezalandırılacakmışım gibi duygular yaşıyorum.

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

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

