

FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

**YALNIZLIĞA ÇOK BOYUTLU YAKLAŞIM:
YALNIZLIK ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ VE
PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEHMEN ÇELİKBAŞ

İSTANBUL, 2020



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**YALNIZLIĞA ÇOK BOYUTLU YAKLAŞIM:
YALNIZLIK ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ VE
PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**BEHMEN ÇELİKBAŞ
(180131020)**

Danışmanı

Doç. Dr. ARKUN TATAR

İSTANBUL, 2020

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'nda **180131020** numaralı **BEHMEN ÇELİKBAŞ**'ın hazırladığı “**Yalnızlığa Çok Boyutlu Yaklaşım: Yalnızlık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi**” konulu **Yüksek Lisans Tezi** ile ilgili **TEZ SAVUNMA SINAVI**, 13/07/2020 Pazartesi günü saat 14:00'da Çevrimiçi Video Görüşmesi ile yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **KABULÜNE/REDDİNE/DÜZELTİLMESİNE*** **OYBİRLİĞİ/OYÇOKLUĞUYLA** ile karar verilmiştir.

Düzeltilme verilmesi halinde:

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı .../.../20... tarihinde, saat da yapılacaktır.

Tez adı değişikliği yapılması halinde:

Tez adının

.....
..... şeklinde değiştirilmesi uygundur.

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ (*)	İMZA
Doç. Dr. Arkun Tatar	KABUL	
Doç. Dr. Gaye Saltukoğlu	KABUL	
Dr. Öğr. Üyesi Dalga Derya Teoman	KABUL	

BEYAN/ ETİK BİLDİRİM

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

Behmen Çelikbaş

İmza

TEŞEKKÜR

Lisans ve lisans üstü eğitim süreci boyunca, bana maddi-manevi her konuda destek veren, bugünlere gelmemde benden daha fazla payı olan değerli ağabeyim Gaffar Çelikbaş'a teşekkür ederim.

Lisans üçüncü sınıf psikometri dersinden başlayarak uzmanlık tezimin bitimine kadar geçen süre boyunca bana rehberlik eden, bilimi, bilimsel süreci, bilimsel yöntemi, bilimsel etiği öğreten değerli hocam Doç. Dr. Arkun Tatar'a teşekkür ederim.

Lisans ve lisans üstü eğitimini birlikte tamamladığımız, karşılaştığımız zorluklarla birlikte başa çıktığımız ve birlikte birçok anı biriktirdiğimiz sevgili arkadaşlarım Hüdanur Özdemir ve Berra Bekiroğlu'na teşekkür ederim. Ayrıca bu süreçte bizimle olan ve birçok konuda bana destek veren değerli arkadaşlarım Sami Çamkerten ve Merve Özboğın'a da teşekkür ederim. Son olarak, tez yazım süreci boyunca desteklerini esirgemeyen ve veri toplama sürecinde de bana yardımcı olan başta Uğur Metin olmak üzere bütün arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Behmen Çelikbaş

İmza

YALNIZLIĞA ÇOK BOYUTLU YAKLAŞIM: YALNIZLIK ÖLÇEĞİNİN GELİŞTİRİLMESİ VE PSİKOMETRİK ÖZELLİKLERİNİN İNCELENMESİ

Behmen ÇELİKBAŞ

ÖZET

Bu çalışmada, öncelikle, yalnızlığın farklı birer boyutu olarak değerlendirilen yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi ve sosyal izolasyonun ölçülmesi için bir ölçeğin geliştirilmesi ve daha sonra geliştirilen ölçeğin bazı psikometrik özelliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma, ilk ikisi uzman görüşü uygulaması olmak üzere, madde havuzu uygulaması ve kriter geçerlik uygulaması şeklinde dört ayrı uygulama ile yürütülmüştür. Üçüncü uygulamaya, 17-57 yaşları arasında 263 kadın ve 225 erkek olmak üzere toplamda 488 kişi katılmıştır. Dördüncü uygulamaya 17-49 yaşları arasında 114 kadın ve 82 erkek olmak üzere toplamda 196 kişi katılmıştır. Üçüncü uygulamada, yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi ve sosyal izolasyonun ölçülmesi amacıyla oluşturulan ve 163 maddeden oluşan madde havuzu uygulanmıştır. Uygulanan madde havuzundan, madde analizi ve faktör analizi teknikleri kullanılarak yalnızlık algısı ve sosyal izolasyon alt boyutları için 14'er madde ve yalnızlık tercihi alt boyutu için 11 madde seçilmiştir. Seçilen maddelerden oluşturulan alt boyutlara, Yalnızlık Algısı, Yalnızlık Tercihi ve Sosyal İzolasyon adları verilmiştir. Yalnızlık Algısı Alt Boyutu için iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı, üçüncü uygulamada 0,910, dördüncü uygulamada 0,883 olarak hesaplanmıştır. Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu için üçüncü uygulamada 0,816, dördüncü uygulamada 0,821 iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı elde edilmiştir. Sosyal İzolasyon Alt Boyutu için üçüncü uygulamada 0,926, dördüncü uygulamada 0,923, iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Kriter geçerlik uygulamasında, Yalnızlık Algısı Alt Boyutu'nun, diğer ölçeklerle -0,627 ile 0,665 arasında değişen düzeylerde

korelasyon gösterdiği belirlenmiştir. Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu için diğer ölçeklerle -0,472 ile 0,385 arasında değişen düzeylerde korelasyon katsayıları elde edilmiştir. Sosyal İzolasyon Alt Boyutu'nun diğer ölçeklerle -0,372 ile 0,648 arasında değişen düzeylerde korelasyon gösterdiği belirlenmiştir. Sosyo-demografik grupların her bir alt boyut toplam puanı açısından farklılıkları belirlenmiş ve elde edilen sonuçlar ilgili alan yazın doğrultusunda tartışılmıştır. Geliştirilen ölçeğin temel psikometrik gereklilikleri karşıladığı, buna karşın başka geçerlik çalışmalarına ihtiyaç duyduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: yalnızlık, yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi, sosyal izolasyon

**MULTI-DIMENSIONAL APPROACH TO ALONENESS:
DEVELOPMENT OF A ALONENESS SCALE AND
EXAMINATION OF ITS PSYCHOMETRIC PROPERTIES**

Behmen ÇELİKBAŞ

ABSTRACT

In this study, firstly, it was aimed to develop a scale for loneliness, solitude and social isolation, which are evaluated as different dimensions of aloneness, and then to examine some of the psychometric characteristics of the developed scale. The study was carried out in four separate parts, including two administrations for expert opinion, and two administrations for item pool, and criterion validity. A total of 488 people, 263 women and 225 men, ranging in age between 17 and 57, participated in the third administration. A total of 196 people, 114 women and 82 men, aged between 17-49, participated in the fourth administration. In the third administration, an item pool consisting of 163 items, which was generated to measure the loneliness, solitude and social isolation dimensions, was administered. At this stage, 14 items were selected for each loneliness and social isolation sub-dimensions and 11 items were selected for solitude sub-dimension using item analysis and factor analysis techniques. The dimensions constituted from the selected items were named as Loneliness, Solitude and Social Isolation. The internal consistency reliability coefficient for the Loneliness sub-dimension was 0.910 in the third administration and 0.883 in the fourth administration. For Solitude sub-dimension, internal consistency coefficient of 0.816 was obtained in the third administration and 0.821 in the fourth administration. For the Social Isolation sub-dimension, internal consistency coefficient of 0.926 was calculated in the third administration, and 0.923 in the fourth administration. In the criterion validity part of the study, it was determined that the Loneliness sub-dimension showed correlation coefficients with

other scales ranging from -0.627 to 0.665. It was observed that the Solitude sub-dimension showed correlation coefficients with other scales ranging from -0.472 to 0.385. It was observed that Social Isolation sub-dimension showed correlation coefficients with other scales ranging from -0.372 to 0.664. Finally, the differences between the socio-demographic groups in terms of the sub-dimension total scores were determined and the results were discussed in line with relevant literature. It has been determined that the developed scale meets the basic psychometric requirements, yet it needs other validity studies.

Key words: aloneness, loneliness, solitude, social isolation

ÖNSÖZ

Bu çalışma, yalnızlığın farklı yönleri olarak kabul edilen yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi ve sosyal izolasyonun ölçülmesi amacıyla yürütülmüştür. Bu çalışmada, öncelikle, yalnızlık sürecinin öğrenilmesi ve farklı odak noktaları belirlenerek yalnızlık sürecinin olası farklılıklarının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu çalışma, yalnızlığın yalnızca olumsuz bir süreç olarak değil aynı zamanda olumlu bir süreç olarak ele alınması açısından önemlidir. Tezin ilerleyen kısımlarında, yalnızlığın psikoloji yazınında ne tür betimlemelerle ele alındığı ve ne şekilde ölçüldüğü ile ilgili bilgiler sunulmuştur. Ayrıca yalnızlığın diğer psikolojik olgularla benzerlikleri ve farklılıkları tartışılmıştır. Tez yazım sürecinde, karşılaştığım zorluklarla başa çıkmamda bana yardımcı olan herkese teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	4
1. YALNIZLIK.....	4
1.1. YALNIZLIK TERCİHİ.....	6
1.2. YALNIZLIK ALGISI	10
1.3. SOSYAL İZOLASYON.....	17
1.4. YALNIZLIĞIN ÖLÇÜLMESİ	24
2. İYİ OLUŞ.....	27
3. KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ.....	31
4. DEPRESYON	34
5. BENLİK SAYGISI.....	37
6. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	40
İKİNCİ BÖLÜM	43
1. YÖNTEM.....	43
1.1. MADDE HAVUZUNUN OLUŞTURULMASI.....	43
1.2. BİRİNCİ ÇALIŞMA	44
1.2.1. Katılımcılar.....	44
1.2.2. Veri Toplama Araçları	44
1.2.3. Uygulama	44
1.2.4. Verilerin Analizi.....	44
1.2.5. Sonuçlar	44

1.3. İKİNCİ ÇALIŞMA.....	45
1.3.1. Katılımcılar	45
1.3.2. Veri Toplama Araçları	45
1.3.3. Uygulama	45
1.3.4. Verilerin Analizi	46
1.3.5. Sonuçlar	46
1.4. ÜÇÜNCÜ ÇALIŞMA	49
1.4.1. Katılımcılar	49
1.4.2. Veri Toplama Araçları	49
1.4.3. Uygulama	50
1.4.4. Verilerin Analizi	50
1.4.5. Sonuçlar	50
1.5. DÖRDÜNCÜ ÇALIŞMA	54
1.5.1. Katılımcılar	55
1.5.2. Veri Toplama Araçları	55
1.5.3. Uygulama	57
1.5.4. Verilerin Analizi	58
1.5.5. Sonuçlar	58
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	70
1. TARTIŞMA	70
KAYNAKÇA	84

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Yalnızlık Algısı Alt Boyutu için Kendall Uyuşum Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 2. Yalnızlık Tercihî Alt Boyutu için Kendall Uyuşum Analizi Sonuçları.....	48
Tablo 3. Yalnızlık Algısı Alt Boyutu için Madde Seçme İşlemi Sonrasında Madde Analizi Sonuçları.....	51
Tablo 4. Yalnızlık Tercihî Alt Boyutu için Madde Seçme İşlemi Sonrasında Madde Analizi Sonuçları.....	52
Tablo 5. Sosyal İzolasyon Alt Boyutu için Madde Seçme İşlemi Sonrasında Madde Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 6. Yalnızlık Algısı, Yalnızlık Tercihî ve Sosyal İzolasyon Alt Boyutlarının Betimleyici İstatistikleri	54
Tablo 7. Ölçeğin Alt Boyutları Arası Korelasyon Analizi Sonuçları	54
Tablo 8. Yalnızlık Algısı Alt Boyutu için Madde Analizi Sonuçları.....	59
Tablo 9. Yalnızlık Tercihî Alt Boyutu için Madde Analizi Sonuçları.....	60
Tablo 10. Sosyal İzolasyon Alt Boyutu için Madde Analizi Sonuçları	61
Tablo 11. Yalnızlık Algısı, Yalnızlık Tercihî ve Sosyal İzolasyon Alt Boyutlarının Betimleyici İstatistikleri	61
Tablo 12. Geliştirilen Ölçeğin Alt Boyutları Arası Korelasyon Analizi Sonuçları ...	62
Tablo 13. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin İçtutarlık Güvenirlik Analizi Sonuçları	63

Tablo 14. Geliştirilen Ölçeğin Alt Boyutlarının Diğer Ölçeklerle Korelasyon Analizi Sonuçları	66
Tablo 15. Geliştirilen Ölçeğin Alt Boyut Toplam Puanları Açısından Sosyodemografik Değişken Gruplarının t-Testi ile Karşılaştırma Sonuçları	67
Tablo 16. Katılımcıların Yaş ve Gelir Durumu Gruplarının Geliştirilen Ölçeğin Alt Boyutlarının Toplam Puanı Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları	69

GİRİŞ

Temel gereksinimlerden biri olarak öne sürülen ait olma ya da bağ kurma ihtiyacı için kişinin ilişki geliştirmesi, geliştirilen ilişkilerin anlamlılığı, sürekliliği ve kalıcılığı önemli olmaktadır (White, VanderDrift ve Heffernan, 2015). Kişiler arası ilişkilerde veya sosyal katılımın yer aldığı yaşamın herhangi bir alanında temel motivasyon kaynaklarından birisi olarak da değerlendirilen ait olma ihtiyacı, psikolojik işleyişin sağlıklı bir şekilde yürütülmesinde de belirleyici rol oynamaktadır. Aidiyet eksikliği, bilişsel, duygusal ve davranışsal birçok psikolojik süreç açısından olumsuz sonuçlara sebep olmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995). Ayrıca sosyal ilişki ağının geniş olması aidiyet duygularının pekişmesinde önemli bir rol oynamakta ve psikolojik ve duygusal iyi oluşun yanı sıra fiziksel iyi oluş üzerinde de pozitif etkileri bulunmaktadır (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris ve Stephenson, 2015; Watanabe, Tanaka, Watanabe, Tomisaki, Ito, Okumura ve Anme, 2020).

Kaliteli ve sağlıklı bir yaşam sürmeyi engelleyici olarak obezite, sigara içme, hareketsiz yaşam tarzı ve hava kirliliği gibi etkenler sıklıkla incelenirken en az bu etkenler kadar önemli olan psikolojik ve sosyal etkenler çoğunlukla göz ardı edilmiştir. Sosyal katılımın ve bağlantıların eksik olması çeşitli psikolojik ve fiziksel problemlere sebep olurken bu problemler de insan sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlara sebep olmaktadır. Yalnızlık algısı, sosyal izolasyon ve depresyon gibi psikolojik olgular insan sağlığını doğrudan etkilemekte ve aynı zamanda bağışıklık sisteminin zayıflaması, daha fazla sigara kullanımı, fiziksel hareketsizlik ve uyku kalitesinin bozulmasına sebep olarak insan sağlığını dolaylı olarak etkilemektedir (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris ve Stephenson, 2015; Repke ve Ipsen, 2019; Scotti, Carlton, Demas ve Grippo, 2015; Watanabe, Tanaka, Watanabe, Tomisaki, Ito, Okumura ve Anme, 2020).

Sosyal ilişkilerin ve sosyal destek ağlarının eksik veya yetersiz olması durumunda kaygı seviyesinin daha yüksek ve benlik saygısı seviyesinin daha düşük

düzeyde seyrettiği bildirilmiştir (Kelly, Steiner, Mazzei ve Baker, 2019). Bununla birlikte sosyal etkileşim, bilişsel gerileme ve depresyonu engelleyici bir rol üstlenen, ruh sağlığının önemli bir bileşeni olarak değerlendirilmiştir (Murrock ve Graor, 2016; Shvedko, Wittaker, Thompson ve Greig, 2018; Watanabe, Tanaka, Watanabe, Tomisaki, Ito, Okumura ve Anme, 2020). Ayrıca özellikle sosyal izolasyona maruz kalmış yaşlı gruplarda, çeşitli psikolojik ve farmakolojik tedaviler yerine sosyal etkinliklerin ve sosyal destek ağlarının artırılması daha pozitif sonuçlar görülmesine katkıda bulunmaktadır (Todd, Camic, Lockyer, Thomson ve Chatterjee, 2017).

Yüksek düzeyde sosyal ilişki ve etkileşimler, mutluluk ve iyi oluşun uzun süreli olmasına katkıda bulunurken düşük düzeyde olması da depresyon, sosyal izolasyon ve yalnızlık duygularının (loneliness) daha fazla yaşanmasına sebep olabilmektedir (Burns ve Machin, 2013; Shvedko, Wittaker, Thompson ve Greig, 2018; Yusufshaq ve Rosenkranz, 2013). Bu duyguların yaşanma sıklığı, bir tarafta depresyon ve yalnızlık algısının diğer tarafta mutluluk ve iyi oluşun yer aldığı bir yelpaze boyunca ilerlemektedir (Kelly, Steiner, Mazzei ve Baker, 2019). Bu duyguların yaşantılanmasında kişinin sosyal ilişkilere yönelik algılama biçimi etkili olmaktadır. Buna karşın bu yaşantının her zaman için geçerli olmadığı ve bu tür durumların yaşanmasında bireysel farklılıkların belirleyici rol oynadığı belirtilmektedir. Kişinin sosyal ilişkilere katılımında belirleyici rol oynayan etmenlerin başında kişilik özellikleri ile birlikte bireysel tercihler ve tutumlar gelmektedir. Bu doğrultuda da sosyal katılımın olmadığı durumlarda yalnızca olumsuz sonuçlar değil aynı zamanda olumlu sonuçlar da görülmektedir (Burger, 1995; Coplan, Hipson, Archbell, Ooi, Baldwin ve Bowker, 2019; Leary, Herbst ve McCrary, 2003).

Kişiler arası ilişkilerde yer alan etkileşimlere yönelik algıların ve / veya tercihlerin ilişkili olduğu kavramlardan birisi de yalnızlıktır (aloneness). Yalnız ya da tek başına olma, mekansal ve durumsal özellikleri içeren genel bir kavram olarak ifade edilmektedir. İlgili yazında yalnızlığın kavramsallaştırılmasında farklı tanımlamalara ve olgunun farklı yönlerine odaklanan çalışmalara rastlanmaktadır (Chua ve Koestner, 2008; Hawkey ve Cacioppo, 2010; Larson, 1990; Russel, Cutrona, Rose ve Yurko, 1984). Bir tarafta tek başına yeterince ya da ideal miktarda

zaman harcanmadığı algısından dolayı oluşan olumsuz duygular (aloneliness) ve yalnız olmayı kalabalık bir ortamda olmaya tercih etme durumu (solitude) yer alırken diğer tarafta yeterli düzeyde kişiler arası ilişkilerin olmamasına, eksik olmasına ve var olan ilişkilerin tatminkar olmamasına yönelik algıların ve aidiyet duygularının eksikliğine bağlı olarak oluşan yalnızlık algısı (loneliness) ve sosyal izolasyon (social isolation) yer almaktadır (Coplan, Hipson, Archbell, Ooi, Baldwin ve Bowker, 2019; Davies, 1996; Galanaki, 2004; Knafo, 2012; Larson ve Csikszentmihalyi, 1978; Long ve Averill, 2003; Russel, Peplau ve Cutrona, 1980). Tek başına vakit geçirme, yaratıcılık, yenilenme ve kendini keşfetme gibi olumlu sonuçlara zemin hazırlamakta ve var olan potansiyel yeteneklerin açığa çıkmasına katkıda bulunmaktadır. Ancak tek başına olmanın olumsuz sonuçları üzerine yoğunlaşan çalışmalara daha fazla rastlanmaktadır. Tek başına vakit geçirilen zaman sürecindeki duyguların, düşüncelerin niteliğine ve hem zihinsel hem de bedensel sağlık üzerine odaklanılmış olmasına rağmen olumsuz sonuçların nedenleri hakkında çok az bilgi vardır. Bu doğrultuda da tek başına vakit geçirmenin psikolojik süreçlerine yönelik bakış açısının değiştirilmesi gerektiği belirtilmektedir (Burger, 1995; Dossey, 2016; Goossens, Lasgaard, Luyckx, Vanhalts, Mathias ve Masy, 2009; Larson, Zuzanek ve Mannel, 1985).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. YALNIZLIK

Yalnızlık (aleness), potansiyel birçok psikolojik değişkeni barındıran, belirli bazı psikiyatrik bozukluklara zemin hazırlayan ve bazı durumlarda da bir çözüm olarak sunulan psikolojik bir olgudur. Alan yazında yalnızlıkla ilgili kullanılan terimlerle birlikte yakın anlamda kullanılan birçok kavram da bulunmaktadır. Yalnızlığın potansiyel yararları ve zararları üzerine yapılan araştırmalarda ağırlıklı olarak yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi (solitude) ve sosyal izolasyon kavramları üzerinde durulmaktadır (Detrixhe, Samstag, Penn ve Wong, 2014; Uziel, 2016). Yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi ve sosyal izolasyon farklı kavramlar olmalarına rağmen ya aynı anlamda kullanılmış ya da yalnızlık tercihi, yalnızlık algısı ve sosyal izolasyon kavramlarıyla birleştirilmiştir. Bu üç kavram içerisinde yalnızlık algısı ve sosyal izolasyon olgularının aksine yalnızlık tercihi, “pozitif” yalnızlık ya da yalnızlığın pozitif yönü olarak değerlendirilmiştir (Dickens, Richards, Greaves ve Campbell, 2011; Gorji, Fatahian ve Farsavian, 2019; Thomas ve Azmitia, 2019). Diğer taraftan bu kavramların her ne kadar farklı yapılar olduğu belirtilmiş olsa da birbirinden tamamıyla farklı olmadığı, ilişkili olduğu ve kesişen varyans alanlarının da azımsanmayacak düzeyde olduğu bildirilmiştir (Helm, Rothschild, Greenberg ve Croft, 2018).

Yalnızlığın fiziksel, psikolojik, duygusal, entelektüel, ilişkisel, etkileşimsel ve varoluşsal olarak betimlenen birçok boyutu bulunmaktadır. Yalnızlık, kişinin bulunduğu ortamda başka birilerinin bulunmaması ve bu ortamda herhangi bir iletişimin olmayışı ile tanımlanmaktadır (Galanaki, 2004). Bu süreç bir taraftan acı verici ve istenmeyen bir durumken diğer taraftan keyif verici ve arzu edilen bir durum olarak değerlendirilmektedir (Uziel, 2016). Psikoloji yazınında da yalnız olmanın acı verici ve istenmeyen bir durum olarak değerlendirilen boyutu yalnızlık algısı ve bu boyuttan daha az dikkat çeken, keyif verici, arzu edilen boyutu ise

yalnızlık tercihi şeklinde yer almaktadır (Allen ve Oshagan, 1995; Burger, 1995; Burke, 1992; Dossey, 2016; Hawkey ve Cacioppo, 2010; Russel, Peplau ve Cutrona, 1980). Yalnızlık algısı, sosyal ilişkilerdeki açıklar ya da sıkıntılardan dolayı deneyimlenen bir durum, yalnızlık tercihi ise bir anlamda bu duruma çözüm olarak sunulan yalnızlığın diğer bir boyutu olarak değerlendirilmektedir. Birey yalnız olduğunda bu duruma iki boyuttan biriyle yanıt vermektedir. Yalnızlık tercihi, başkalarıyla ilişki kurmak yerine bireyin iç dünyasına yaptığı bir yolculuk veya bir keşif olarak betimlenmektedir (Davies, 1996).

Yalnızlık, bireysel düşünce ve duygular içermesine karşın sosyal çevrenin ya da karşılıklı ilişkilerin yer aldığı ortak bir yaşamın özelliklerini de içermektedir. Söz konusu yalnızlık türünü belirlemede bireyin duygu ve düşüncelerini içinde bulunduğu çevre ile karşılıklı olarak ne ölçüde paylaştığı ayırt edici bir rol üstlenmektedir. Yalnızlık boyutlarının ayrımı, geçici veya kalıcı olma durumuna bağlı olarak zamansal açıdan, dış kaynakların empoze etmesi veya dayatması bağlamında birey ile çevresi arasındaki karşılıklı ilişkiler açısından yapılmaktadır. Ancak yalnızlık boyutlarının anlaşılması, yalnızlığın etkileşimsel ve / veya ilişkisel bağlamda değerlendirilmesiyle mümkün olmaktadır. Bu doğrultuda yalnızlık yapısal veya ilişkisel ve etkileşimsel veya durumsal bağlamlarda ele alınmıştır. Etkileşimsel veya durumsal bağlam, ilgili yalnızlık boyutunun daha temel-geçici niteliğini ve bu boyutların oluşumundaki durumsal özellikleri ele almaktadır. Ayrıca bireyin şu anki eylemlerinden, bu eylemlerde var olan açıklardan, iletişim yetersizliklerinden ileri gelmektedir. Yalnızlığın yapısal veya ilişkisel düzeyi ise daha uzun süreli, geçmişte var olan ve devam eden zincirleme bir reaksiyonu ifade etmektedir. Ayrıca iletişim yetersizliklerinin dışında uzun bir geçmişi içeren, kişinin benliğinin de önemli bir parçası haline gelmiş genel bir durumu karşılamaktadır (Diekema, 1992; Hammitt, 1982; Leary, Herbst ve McCrary, 2003).

Sosyal izolasyon, yalnızlık algısı ve yalnızlık tercihi çocukluk döneminde de görülmektedir. Bazı çocuklar fiziki çevrede arkadaşları olduğu halde tek başına oyun oynarken diğer çocuklar arkadaşlarıyla oyun oynamayı tercih etmektedir. Aynı şekilde bazı çocuklar akran zorbalığına maruz kalarak izole edilmektedir. Çocukluk döneminde deneyimlenen sosyal izolasyon ve yalnızlık duyguları daha sonraki

gelişim dönemlerinde aynı durumların tekrar yaşanmasına zemin hazırlamaktadır (Coohey, 1996; Rubin ve Mills, 1988). Ayrıca çocukların bu olgular arasındaki farklılıkları ayırt edebildikleri ve kız çocuklarının, bu olguları ayırt etmede erkek çocuklardan daha iyi oldukları bildirilmektedir (Galanaki, 2004).

1.1. YALNIZLIK TERCİHİ

İlgili yazında olumsuz sonuçlarına yönelik birçok çalışma bulunan yalnızlık algısının aksine hem bireyin hem de toplumun büyümesinde, gelişmesinde ve olgunlaşmasında yalnızlık tercihi (solitude) kavramının önemine de vurgu yapılmaktadır. Toplum tarafından dayatılan başkalarına bağımlı olma ve bütün dikkatini toplumda yer edinmeye verme durumları bireyin yalnızlık deneyiminden uzaklaşmasına neden olmaktadır. Ayrıca yaşam koşullarının getirdiği birtakım zorunlu tercihler de bireyin kendi farkındalığını geliştirmesine ve tek başına geçirilen zaman sürecindeki tecrübelerden faydalanmasına engel olmaktadır. Bu kavramın anlaşılmasında ve ayırt edilmesinde, bireyin yalnız olma veya yalnız kalabilme kapasitesine, yalnızlığa duyulan isteğine ve ilişkilerinin durumuna bakılmıştır (Anisfeld, 2000; Pinel, Long, Murdoch ve Helm, 2017). Yalnızlık tercihinde bulunan birey için birçok çerçevede kendine yeten, bağımsız, keyifli vakit geçirmek için başkalarına ihtiyaç duymayan, soğukkanlı, sakin, duygularıyla hareket etmeyen, acıya ya da zevke duyarsız, cinsel dürtü ya da ihtiyaçlar doğrultusunda hareket etmeyen, gerektiğinde kararları kendi verebilen ve kendi sorunlarıyla kendi başa çıkabilen gibi özellikler betimlenmiştir (Bernreuter, 1933; Shrapnel ve Davie, 2001).

Yalnızlık tercihi bireyin normal / doğal uğraşlarını ve boş vakit aktivitelerini içeren alan yazınında bilimsel olarak ele alınması, büyük ölçüde ahlaki - dini bir bakış açısıyla başlamıştır. Bu bağlamda da yalnızlık tercihinin, gizliliğin, karşılaştırma (encounter) normlarının ve kalabalık içerisinde yer almanın toplumsal - mekansal bir yaklaşımla değerlendirildiği bildirilmiştir. Bu yaklaşımlara göre yalnızlık tercihi fiziksel izolasyon, toplumdan uzak yaşama ve / veya çekilme ya da bireyin yapılan eylemleri, eylemlerin nasıl olacağını, kimle yapılacağını kontrol etme yeteneği olarak değerlendirilmiştir. Diğer bir ifadeyle, bireyin kendi ihtiyaçlarına veya zamanını ne şekilde değerlendirmek istediğine göre eylemleri değiştirme-

kontrol etme, davranışları şekillendirme ve kişileri seçme işlemlerini kapsamaktadır (Hollenhorst ve Jones, 2001).

Yalnız olmaya yönelik güdünün yüksek düzeyde olması doğaya açılma ya da doğal ortamlara girme davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Doğal ortamlarda bulunma isteğinin yüksek düzeyde olmasında ise bireyin yalnız kalabilme kapasitesi büyük bir rol üstlenmektedir. Bu doğrultuda da insanların doğada olma arzusu, yalnızlığa olan yakınlığı ya da ilgisi ile ilişkilendirilmiş ve doğada tek başına geçirilen zaman miktarı arttıkça yalnız kalma güdüsünün de arttığı belirtilmiştir. Ayrıca bazı bireylerin kaliteli bir yalnızlık deneyimlemek amacıyla daha az kalabalık olan ve bozulmamış doğal ortamları özellikle tercih ettikleri bildirilmiştir. Bireyler, günlük yaşamda karşılaştıkları stresten ve bazı zorunluluklardan fiziksel ve duygusal olarak uzak durmak amacıyla bu tür tercihlerde bulunmaktadır. Buna ek olarak doğal ortamlara girme arzusunun yalnızlık arayışı ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Hammit, 1982; Lee ve Scott, 2017).

Yalnızlık tercihi ilgili yazında, sonuçları açısından olumsuz duygulara sebep olan ve yıkıcı etkileri bulunan yalnızlık algısının bir boyutu olarak değerlendirilmiş ya da başkaları tarafından izole edilme durumu ile karıştırılmıştır (Chua ve Koestner, 2008). Buna karşın yalnızlık tercihi, birey ile destekleyici bir topluluk ya da çevre arasındaki özel bir ilişki şeklinde olan, içinde gizlilik ve özel yaşam değerleri taşıyan kasıtlı (willful) bir eylem olarak betimlenmiştir (Diekema, 1992). Aynı zamanda sosyal etkileşimde bulunmama ve diğerlerinden fiziksel olarak ayrı durma olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram, fiziksel bir ortamda kendi başına vakit geçirme ve / veya kalabalık bir çevrede başkalarıyla herhangi bir etkileşimde bulunmama durumlarını içermektedir. Birey kimi zaman bu durumu deneyimlemek amacıyla tek başına vakit geçirmeyi tercih etmekte kimi zaman da yaşam koşullarından dolayı sosyal izolasyona maruz kalmaktadır. Bir taraftan, birey, utangaçlık, kaygı ve sosyal beceri eksikliğinden dolayı sosyal ilişkilerden kaçmakta diğer taraftan faydalarından dolayı tek başına vakit geçirmeyi sosyal ilişkilere tercih etme davranışında bulunmaktadır (Burger, 1995; Cramer ve Lake, 1998).

Psikoloji bilimi başta olmak üzere sosyal bilimlerde sosyal ilişki katılımına yönelik potansiyel yetenek ve beceriler üzerine yoğunlaşan çalışmalara sıklıkla

rastlanırken yalnız kalmaya ya da tek başına vakit geçirmeye yönelik potansiyel becerileri ön plana çıkaran çalışmalara daha az rastlanmaktadır. Tek başına vakit geçirmeye yönelik potansiyelin yüksek düzeyde olması, duygusal gelişimin temel koşullarından biri olarak değerlendirilmiştir (Burke, 1992). Yalnızlık tercihi, tek başına vakit geçirme ile iyi oluş arasında düzenleyici bir değişken olarak işlev görmekteyken tek başına vakit geçirme ile depresif semptomlar arasında bozucu bir değişken olarak işlev görmektedir. Diğer bir ifade ile tek başına zaman harcayabilen ve bu durumdan memnun olan bireylerde iyi oluş düzeyinin artmasına katkıda bulunmakta ve aynı zamanda depresif semptomların da daha az görülmesine sebep olmaktadır (Burger, 1995; Coplan, Hipson, Archbell, Ooi, Baldwin ve Bowker, 2019).

Bazı bireyler, tavsiye almaya, cesaretlendirilmeye, anlaşılmaya ve takdir edilmeye sıklıkla ihtiyaç duyarken diğerleri ise nadiren ihtiyaç duymaktadırlar. Aynı şekilde bazı bireyler tek başına / yalnız kaldığında mutsuzluk ya da rahatsızlık duyguları yaşarken diğerleri ise yalnız olmaktan mutlu olmakta ve bu durumdan keyif almaktadırlar. Ayrıca ilgili yazında yalnızlık tercihinin, tek başına yaşama kavramlarıyla ilişkili olan kendine yetme (self-sufficient) kavramıyla da betimlendiği görülmektedir. Bu kavram da başkaları olmadan mutlu olma, ihtiyaçlarını karşılayabilme ve problemlerini kendi kaynaklarıyla çözebilme gibi özelliklerle tanımlanmaktadır. Kavramın ölçümüne yönelik ölçme araçlarına da rastlanmaktadır (Baldelli, Salvioli, Neri ve Pradelli, 1996; Bernreuter, 1933; Post, 1982; Wang, Cheng, Chang, Chen, Chen, Shieh, Lo ve Hsu, 2016).

Yalnızlık tercihi, sonuçları açısından olumlu ve arzu edilen bir durum olmanın yanı sıra içinde gizliliği (privacy) de barındırmaktadır. Başkalarından fiziksel olarak ayrı durmayı tercih etme olarak tanımlanan gizlilik, özel yaşam ve mahremiyetin temel düşünce olduğu, içinde bulunulan çevreyle ilgili düşünceleri de barındıran bir kavramdır (Burger, 1995). Bununla beraber yalnızlık tercihi, gizliliği de içerecek şekilde (istenilen ve arzu edilen bir durum olmakla birlikte) bir ihtiyaç olarak da değerlendirilmiştir. Özellikle, ergenlik döneminde, kişiliğin oluşmasında, çatışmaların çözümlenmesinde ve kimlik oluşumunda önemli bir yere sahiptir. Diğer taraftan, ortalama düzeyde tek başına vakit geçiren ergenler, tek başına hiç vakit

geçirmeyen ve sürekli tek başına vakit geçiren ergenlere oranla kişiler arası ilişkilerde daha uyumlu olmaktadır. Ayrıca, tek başına geçirilen vakit ile diğer insanlara yabancılaşma duyguları arasında doğrusal ve doğrusal olmayan ters yönlü bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Endo, Ando, Shimodera, Yamasaki, Usami, Okazaki, Sasaki, Richards, Hatch, Nishida, 2017; Larson ve Csikszentmihayli, 1978).

Bireyler, normal günlük aktivitelere katılımda kendi duygularını, düşüncelerini, değerlerini, yargılarını ve endişelerini paylaşma konusunda da farklılaşmaktadır. Birey, başkalarıyla ya da kendi başına vakit geçirme arasında seçim yapmaktadır. Bireyin bu iki durumu seçme sıklığı topluma katılma derecesini belirlemektedir. Tek başına geçirilen zaman ile toplum içerisinde geçirilen zaman arasındaki fark büyüdükçe birey birçok alanda bölünme yaşamaktadır. Bu nedenle hem iyi oluş hem de sosyal ilişkilerin sağlıklı bir şekilde devam ettirilmesi, bireyin tek başına ve topluma katılarak geçirdiği zaman arasında bir denge kurmasına bağlı olmaktadır. Buna karşın yaş ilerledikçe, özellikle yaşlı popülasyonda, içedönüklük yaşam tercihi artma eğilimi göstermekte ve tek başına geçirilen zaman miktarı da buna bağlı olarak artmaktadır (Larson, Zuzanek ve Mannell, 1985).

Bağlanma, ruhsal yaşantı (spiritual) ve başkalarına bağımlılık, yalnızlık tercihinin ilişkili olduğu yapılar arasında sayılmaktadır. Başkalarıyla yakın bağlar kuran ve güven duygularının eşlik ettiği ilişkileri olan bireylerde yalnızlık tercihi gözlemlenmektedir (Ainsworth, 1989; Davies, 1996). Ancak sosyal ilişkilerinde diğer kişilere bağımlılık geliştiren bireylerde yalnızlık tercihinin gözlenmesinin güç bir durum olduğu belirtilmektedir. Güven duyguları güçlü olan ve başkalarına bağımlılık geliştirmeyen bireylerin yalnız olma kapasitesinin yüksek düzeyde olduğu belirtilmektedir. Ayrıca bu kapasiteye sahip olan bireylerde kendini geliştirme, dini ritüeller ve meditasyon gibi aktiviteler daha yoğun gözlenmektedir. Klinik psikoloji alanında sosyal katılımın bazı psikolojik bozuklukların tedavisi için önerildiği bilinmekle beraber yalnız kalmanın da diğer bazı bozukluklar için olumlu sonuçları olabileceği belirtilmektedir. Bu süreç, hem kişinin sosyal yaşamdaki davranışlarının muhasebesini yapma hem de farkındalık geliştirmesi açısından önemli olmaktadır (Anisfeld, 2000; Elsass, 2008).

Yalnızlık tercihi, olumlu sonuçlarının yanında sosyal izolasyon ve yalnızlık algısında olduğu gibi olumsuz sonuçlara da sebep olabilmektedir (Lee ve Scott, 2017). Yalnızlık tercihi, sosyal izolasyon ve yalnızlık algısından farklı bir olgu olmakla beraber birey tek başına vakit geçirirken sosyal izolasyon ve yalnızlık algısı sürecinde deneyimlenen depresif duygudurum, endişe ve üzüntünün tetiklenme olasılığının olduğu bildirilmektedir. Yine de yalnızlık tercihi pozitif duygu ve etkilere sebep olurken sosyal izolasyon ve yalnızlık algısı negatif duygu ve etkilere neden olmaktadır (Pauly, Lay, Nater, Scott ve Hoppmann, 2017). Yalnızlık tercihi, bireyin yüksek düzeyde kaliteli sosyal ilişkileri bulunurken de deneyimlenen bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca sosyal ilişki kalitesinin yüksek düzeyde olması iyi oluşa olumlu etki ederken olumsuz duygudurumu da azaltmaktadır. Bu doğrultuda da sosyal ilişkilerin kalitesi bu olguların sonuçlarının değerlendirilmesinde kritik bir öneme sahiptir ve sosyal ilişkileri kaliteli olan bireylerde görülen yalnızlık tercihinin sonuçları, genel olarak olumlu olmaktadır (Pauly, Lay, Scott ve Hoppmann, 2018).

1.2. YALNIZLIK ALGISI

Yalnızlık algısı (loneliness), kişinin sahip olmak istediği kişiler arası ilişkiler ile hali hazırda var olan ilişkilerine yönelik algısı arasındaki tutarsızlık olarak ifade edilmektedir (Maharani, Pendleton ve Leroi, 2019). Alan yazında yalnızlık algısı, hoş olmayan ve rahatsızlık veren bir duygu olarak betimlenmektedir (Lim, Rodebaugh, Zyphur ve Gleeson, 2016). Bununla beraber sosyal ilişkilerin sayısı ve niteliğinin bireyin beklentilerini karşılamadığını gösteren yalnızlık algısının bilişsel yönü de vurgulanmaktadır. Arkadaş sayısının çokluğu, sosyal çevrenin genişliği ve sosyal temas sıklığı gibi etkenler yalnızlık algısının yordanmasında ayırt edici nitelik taşımamaktadır. Sosyal ağları geniş olmayan bireylerin tamamının yalnızlık algılarının olmadığı bildirilmekte ve sosyal çevrenin geniş olmasının olgunun önemli göstergelerinden biri olmadığı belirtilmektedir (Heinrich ve Gullone, 2006). Ayrıca yalnızlık algısı, bireyin kendini kimsesiz, bir başına olarak görmesi ve arkadaşlık kaybından / yoksunluğundan kaynaklanan öznel bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımdan yola çıkılarak da yalnızlık algısının, sosyal ve duygusal boyutlarına atıfta bulunmaktadır. Anlamlı sosyal ilişkilerin eksikliği ve sosyal katılımın düşük

düzeyde olmasıyla ilgili duygular sosyal boyutu ifade etmekteyken, yakın arkadaş eksikliği ya da bağlanma figürünün eşlik ettiği duygular ise duygusal boyutu ifade etmektedir (Dickens, Richards, Greaves ve Campbell, 2011; Maharani, Pendleton ve Leroi, 2019). Diğer taraftan yalnızlık algısı, bir yakının kaybı gibi belirli bazı yaşam olaylarından sonra oluşması durumsal bağlamda ele alınmakta ve daha uzun süreli sosyal ilişki problemleri ile karakterize olan yalnızlık duygularını içermesine bağlı olarak kronik ruhsal yalnızlık olarak değerlendirilmektedir (Kelly, Steiner, Mazzei ve Baker, 2019).

İstenen ve gerçekte var olan sosyal temas arasındaki denge / dengesizlik olarak tanımlanan yalnızlık algısı, kavram olarak tek başına / yalnız olma (aloneness) ve sosyal izolasyon (social isolation) kavramlarıyla kapsam ve nitelik olarak farklı bir anlam taşımaktadır (Brooks, 1933; Campagne, 2019; Chelune, Sultan ve Williams, 1980; Hawkey ve Cacioppo, 2010; Tam ve Chan, 2019; Smith, Dainty ve MacGregor, 2017). İlgili yazında bu üç kavram bazen aynı anlamda kullanılmış olsa da yalnızlık algısı daha çok klinik bir problem olarak değerlendirilmektedir. Yalnızlık algısı, yüksek düzeyde üzüntü, kayıtsızlık, pasiflik ve dağılımlık ile karakterize bir durum olup, sosyallik ya da kişiler arası ilişkilerde her an temas halinde olma veya geniş bir ailede yaşama, arkadaş sayısının çokluğu gibi durumlarla açıklanamayacak düzeyde karmaşık bir olgu olarak görülmektedir (Gerson ve Perlman, 1979). Olgunun biyolojik bir yönünün olmasının yanı sıra kişiler arası ilişkilerde algılanan yakınlık eksikliği ile ilişkili öznel bir deneyim olarak da betimlenmektedir. Diğer bir ifade ile yalnızlık algısı, kişinin içinde bulunduğu çevrenin olanaklarını yetersiz olarak görmesi, aynı çevrede, kişinin içinde bulunduğu sosyal ilişkiler ağının kişinin beklentisini karşılamaması ve sosyal ilişkilerin bütününden tatmin olmaması olarak tanımlanmaktadır (Allen ve Oshagan, 1995). Ayrıca yalnızlık algısı, sosyal izolasyonun öznel algılarla ifade edilmesi olarak da ele alınmakta, sosyal etkileşimin sık ve geniş olmasıyla değil var olan etkileşimlerin kalitesiyle, tatminkar olmamasıyla ilişkilendirilmektedir (Lim, Rodebaugh, Zyphur ve Gleeseon, 2016).

Yalnızlık algısının, betimlenmeye başlama ve devam ettirilme süreci, başlangıçta, psikoz, nevroz gibi organik kökenli durumların oluşmasında tek başına

ya da kendini toplumdaki soyutlamış bireylerin durumuna atfedilmiştir (Brooks, 1933; Chelune, Sultan ve Williams, 1980). Fakat süreç içerisinde, olgunun bu tür bozukluklara sebep olmadığı, bu türde bir bozukluğu olan bireylerin daha çok toplumdaki izole olduğu ya da yalnız yaşadığı tespit edilmiştir. İlerleyen zamanlarda, bu tür patolojilerin oluşumunun yalnızlık algısının bir ürünü olmadığı buna karşın olgunun bu durumlarda ikincil bir görev üstlendiği belirtilmiştir. Ayrıca yalnızlık algısının, çeşitli patolojilerin semptomları açısından özellikle önemli bir rol üstlendiği ve ağırlıklı olarak semptomların şiddetini arttırdığı görülmüştür. Diğer taraftan olgu, patoloji düzeyinde olmasa bile kişiler arası ilişkilerdeki davranış ve düşüncelerin seyriinde önemli bir değişken olarak ele alınmıştır (Gerson ve Perlman, 1979; Russel, Peplau ve Cutrona, 1980; Stein ve Sanfilipo, 1985).

İlerleyen süreçte, psikotik bozukluklarla olgu arasındaki ilişki araştırılmaya devam edilmiştir (Badcock, Mackinnon, Waterreus, Watts, Castle, McGrath ve Morgan, 2019). Psikotik bozukluğu olan bireylerin yaşadığı büyük zorlukların başında bu duygunun geldiği belirtilmiş ve izole / yalıtılmış bir yaşam alanına doğru çekildikleri bildirilmiştir. Herhangi bir psikotik bozukluğu olan bireylerin, teşhisin ne olduğuna ve ilgili bozukluğun derecesine bakılmaksızın, normal popülasyona göre daha fazla yalnızlık algısına sahip oldukları belirtilmiştir (Brooks, 1933). Ayrıca hem psikotik bozukluğu olan hem de olmayan kendini yalnız hisseden bireylerin, diğer bireylere oranla daha fazla ölüm düşüncelerine sahip oldukları ve intihara daha fazla eğilimli oldukları bildirilmiştir (Badcock, Mackinnon, Waterreus, Watts, Castle, McGrath ve Morgan, 2019; Chelune, Sultan ve Williams, 1980; Hawkley ve Cacioppo, 2010).

Yalnızlık algısı, hastalıkların seyri ve sıklığını (morbidity), ölüm oranını (mortality) öngörmeye önemli bir etken olmaktadır. Ayrıca fizyolojik yaşlanma, bazı endokrin sistemi hastalıkları, kardiyovasküler sistemin işleyişi ve daha birçok hastalık ya da bozukluğun işleyişini de etkilemektedir (Hawkley ve Cacioppo, 2010). Yalnızlık algısı, kişilik bozuklukları, nörolojik bozukluklar, kavrayış, algılama gibi bilişsel mekanizmaların işleyişi, alzheimer hastalığı riskinin artması, kaygı ve özellikle depresif belirtilerin oluşumu ile eşzamanlı olarak işlev görmektedir (Cacioppo, Hawkley, Ernst, Burleson, Berntson, Nouriani ve Spiegel, 2006; Hawkley

ve Cacioppo, 2010; Richman ve Sokolove, 1992). Ayrıca yalnızlık algısı zihinsel bozukluklarla ilişkilendirilmiş ve en güçlü ilişkilerin sırasıyla sosyal anksiyete bozukluğu ve depresyonla görüldüğü bildirilmiştir (Lim, Rodebaugh, Zypur ve Gleeson, 2016; Martoncik ve Loksa, 2016). Ayrıca yalnızlık algısı stres ile de hem doğrudan hem de dolaylı olarak ilişkilendirilmektedir (Aalbers, McNally, Heeren, Wit ve Fried, 2018; Burke ve Segrin, 2014). Diğer taraftan bireyin sahip olduğu potansiyeli diğer insanlarla karşılaştırmada zihinsel olarak zorlanma, patolojik sayılamayacak düzeyde gerçeği çarpıtma durumu ve kendini ifade etmede başarısızlık, yalnızlık algısının olası olumsuz sonuçları olarak değerlendirilmektedir (Hagerty, Williams, Coyne ve Early, 1996).

Olgunun kavramsallaştırılma sürecinde, kapsamı, diğer psikolojik olgularla olan ilişkisi ve hangi bileşenlerden oluştuğunu belirleme işlemleri yürütülmüştür. Bu doğrultuda yalnızlık algısı bir kişilik özelliği, benlik saygısının olası bir yönü ve sosyal beceriler yelpazesinde bir değişken olarak da değerlendirilmiştir (Russel, Peplau ve Cutrona, 1980; Valtorta, Kanaan, Gilbody, Ronzi ve Hanratty, 2016). Bu bağlamda yalnızlık algısı dışadönüklük faktörünün düzeyine bağlı olarak değerlendirilmiş, dışadönüklük düzeyi düşük olan bireylerin içe çekilme davranışına ve yabancılaşma duygusuna sahip olduğu belirtilmiştir. Aynı şekilde, kişinin kendi benliğine yönelik olumsuz değerlendirmelerinin yalnızlık algısı ile karakterize bir durum olduğu da bildirilmiştir (Campagne, 2019; Capitano, Cacioppo ve Cole, 2019; Hojat, 1982; Stephan, Fath ve Lamm, 1988). Diğer taraftan, hem fiziksel görünüşüne yönelik olumsuz eleştiride bulunan hem de bir işe ya da duruma yönelik motivasyonu düşük olan bireylerin yalnızlık algılarının daha fazla olduğu aktarılmıştır. İlgili yazında, gerek dışadönüklük için belirtilen kişilik özellikleri gerekse benlik saygısı ya da fiziksel görünüme yönelik memnuniyet düzeyinin yüksek olmasının, sosyallik, sosyal yaşamda diğer insanlarla olan etkileşimler, girişkenlik, yakın ilişki kurma gibi durumlara pozitif bir etkide bulunduğu belirtilmektedir. Bu yapıların düzeyi düşük olduğunda ise yabancılık, uzaklık, utanç, beceriksizlik, benliğe yönelik olumsuz eleştiri, düşük düzeyde kişiler arası etkileşim gibi sonuçları olduğu bildirilmiştir (Domènech -Abella, Mundo, Haro ve Rubio-Valera; Cacioppo

ve Hawkley, 2009; Hackney ve Ribordy, 1980; Kim, Kim ve Yang, 2019; Russel, Peplau ve Cutrona, 1980; Schermer ve Martin, 2019 ; Spinetta, 1978).

İlgili yazında başlangıçta, yalnızlık algısını betimlemeye, kapsamını belirlemeye ve bu doğrultuda ölçümünü yapmaya yönelik çalışmalar yürütülürken (Gerson ve Perlman, 1979; Russel, Peplau ve Cutrona, 1980) daha yakın zamanlarda ise özel gruplar (klinik örneklemeler, yaşlı ve ergen popülasyonu vb.) üzerine yoğunlaşan çalışmalara (Campagne, 2019; Tam ve Chan, 2019; Sanderson ve Siegal, 1995) rastlanmaktadır. Ayrıca yalnızlık algısını açıklamak amacıyla çeşitli teoriler çerçevesinde değerlendirmeler yapılmıştır. Bu doğrultuda da yalnızlık algısı hem durumsal bir değişken hem de daha durağan ya da kararlı bir değişken olarak ele alınmıştır (Tam ve Chan, 2019). Diğer taraftan, olgunun hem sosyal hem de bireye yönelik içsel yönü vurgulanmıştır. Ancak yalnızlık algısını ölçme ile ilgili işlemlerde genel yalnızlık düzeyi sıklıkla incelenirken, yalnızlığın hangi bileşenlerden oluştuğuna ilişkin çalışmaların azınlıkta kaldığı görülmektedir (Allen ve Oshagan, 1995; Knight, Crisholm, Marsh ve Godfrey, 1988; Scalise, Ginter ve Gerstein, 1984).

Yalnızlık algısına yönelik bakış açılarının farklı yönlerde olduğu görülmekle beraber aidiyet duygusunun ve toplumda yer edinmenin içinde bulunduğu daha dar bir kapsam tanımlanmaktadır (Knight, Crisholm, Marsh ve Godfrey, 1988). Diğer taraftan çevrenin bir tehdit olarak algılandığı, bunun sonucunda da güvensizlik ve aşırı stresin etkileriyle bireylerin yalnızlığı güvenli bir alan gördüklerini kabul eden bakış açısı bulunmaktadır. Yalnızlığın ayrıca bir savunma mekanizması ya da bilinçdışı kaygının sebep olduğu sosyal tehditlere yönelik bir tepki olabileceği de belirtilmektedir (Hawkley ve Cacioppo, 2010). Yalnızlığa diğer bir bakış olan nörobiyolojik ve davranışsal modellere göre ise yalnızlığa yatkınlık ya da eğilimi olan bireylerde topluma ayak uydurmada problemler yaşandığı ve / veya dışarıdan herhangi bir tehdit algılandığı zaman sosyal olarak dışlanmış hissetme eğilimi oluşmaktadır (Hojat, 1982). Ayrıca, yalnızlık algısının, sosyal yalıtılmışlığa yönelik bir algı ve kişinin nesnel yaşantısı ile düşünceleri arasındaki uyumsuzluk sonucunda oluşan bir durum olduğu belirtilmektedir (Cacioppo ve Hawkley, 2009; Hawkley ve Cacioppo, 2010).

Yalnızlık algısı, zihinsel ve fiziksel sağlığın üzerinde önemli derecede etkili olan, obezite ile bununla ilişkili olan hastalıklardan daha büyük bir problem haline gelen, çocukluktan yaşlılığa kadarki gelişim dönemlerinin tamamında işlevselliği bozan bir olgu olarak ele alınmaktadır (Campagne, 2019). Yalnızlık algısı, her yaş dilimi için tanımlanabilen bir olgu (Zhao, Zhang, Wu, Yang, Xie, Li, Jia ve Su, 2018) olmakla beraber çocukluk döneminde çocukların sosyal becerileri ve sosyal ilişkilerinden memnuniyetlerine (Asher, Hymel ve Renshaw, 1984), gençlik döneminde kişiler arası ilişkilerde başarılı olma ve duygu düzenleme becerilerine (Bangee, Harris, Bridges, Rotenberg ve Qualter, 2014; Nowland, Talbot ve Qualter, 2018), yaşlılık döneminde ise yalnız yaşama ve yaşlı olmanın getirdiği psiko-sosyal problemlerine (Beere, Keeling ve Jamieson, 2019) göre değerlendirilmektedir.

Yalnızlık algısı ilgili literatürde “salgın” bir hastalık gibi gittikçe genişleyen ve özellikle yaşlı popülasyonda görülen tipik bir özellik olarak kabul edilmektedir (Campagne, 2019; Power, Dolezal, Kee ve Lawlor, 2018). Yaşlı popülasyonda yalnızlık algısının tipik bir özellik olarak değerlendirilmesindeki temel etkenlerden bazıları olarak psikolojik dayanıklılık (resilience), depresif belirtiler ve sosyal destek alınmaktadır (Zhao, Zhang, Wu, Yang, Xie, Li, Jia ve Su, 2018). Aynı zamanda yaşlı olmanın getirdiği güçsüzlük, motor becerilerde yavaşlama, öz bakımın azalması, bellek zayıflığı gibi fizyolojik ve psikolojik problemlerin meydana gelmesinin yanı sıra bu problemlere ilişkin olumsuz duygu ve düşüncelerin de yalnızlık algısında rol oynadığı belirtilmektedir (Ypsilanti, Lazuras, Powell ve Overton, 2019). Ayrıca erken yaşta evlenmiş olmak, dul olmak, kadın olmak, işsizlik, düşük eğitim düzeyi, düşük gelir düzeyi, kırsal alanda yaşıyor olmak gibi faktörlerin yaşlılıktaki yalnızlık algısını öngörmede önemli olduğu görülmektedir (Domenec-Albella, Mundo, Haro ve Rubio-Valera, 2019). Diğer taraftan bakım evlerinde kalan yaşlılar, toplum içerisinde, aile ortamında yaşayan yaşlılara oranla daha fazla depresif duygulanıma ve yalnızlık algısına sahip olmaktadır (Zhao, Zhang, Wu, Yang, Xie, Li, Jia ve Su, 2018).

İnternette farklı evirimii etkinliklerde bulunan bireylerin, bu etkinliklerinin potansiyel psikolojik sonuçları hakkında araştırmalar bulunmaktadır (Aalbers, McNally, Heeren, Wit ve Fried, 2018). İnternet ortamında geçirilen zaman içerisinde,

gerçek sosyal ilişkilerde karşılanamayan ait olma ve / veya bağ kurma gereksinimlerinin karşılanması hedeflenmektedir. Yalnızlık algısı ve sosyal kaygı başta olmak üzere sorunlu kişiler arası ilişkileri olan bireyler, çevrimiçi oyunlar oynama ve / veya sosyal medya araçlarını kullanma yoluna girmektedirler (Martoncik ve Loksa, 2016). Çevrimiçi oyunlar ve sosyal medya araçları, sosyal beceri kazanma, iyi hissetme, mutlu olma gibi psikolojik süreçler açısından önemli olmaktadır (Aalbers, McNally, Heeren, Wit ve Fried, 2018; Stepanikova, Nie ve He, 2010). Çevrimiçi oyunlar ve sosyal medya araçları, sosyalleşme aracı olarak görülmekte ve yalnız hissetme gibi olumsuz duygulardan kaçmak amacıyla kullanılmaktadır. İlgili yazında sosyal medya başta olmak üzere internet kullanımı ile yalnızlık algısı arasındaki ilişkileri anlamaya yönelik çalışmalara sıklıkla rastlanmaktadır (Clayton, Osborne, Miller ve Oberle, 2013; Phu ve Gow, 2019; Whilans ve Chen, 2018). Bazı araştırma sonuçlarına göre internet kullanımı, iyi oluş ve yalnızlık algısıyla düşük düzeyde ilişkili olmaktadır. Buna karşın yalnızlık algısının artması da internet kullanımının olası sonuçları arasında yer almaktadır (Appel, Holtz, Stiglbauer ve Batinic, 2012). Ayrıca utangaçlık düzeyleri yüksek olan bireylerin daha fazla yalnızlık yaşadığı ve interneti bu durumdan bir kaçış yolu olarak kullandıkları da belirtilmektedir (Bardi ve Brady, 2010).

Alan yazında, ergenlerde siber zorbalıkla ilişkili olarak empati eksikliği, benlik saygısının düşük düzeyde olması ve saldırganlık görülürken yalnızlık algısı da bu durumu öngörmede önemli bir kriter olarak ele alınmaktadır (Brewer ve Kerslake, 2015). Ayrıca ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık algısı, mutluluk ve iyi oluş açısından hem olumlu hem de olumsuz sonuçlara sebep olmaktadır (Blachnio, Przepiorka, Boruch ve Balakier, 2016; Whilans ve Chen, 2018). Sosyal medya kullanan ergenlerde, ilgili sosyal medya aracında sahip olduğu arkadaş sayısı arttıkça yalnızlık algısı düzeyinin azaldığı, buna karşın ilgili sosyal medya aracına duygusal bağlanma geliştiren ya da sosyal ilişkilerden ziyade sosyal medyaya daha fazla değer veren ergenlerde ise yalnızlık algısının yüksek düzeyde olduğu belirtilmektedir (Phu ve Gow, 2019).

Bireylerin sosyo-ekonomik düzeyleri, yaşları, cinsiyetleri ve eğitim durumları gibi özelliklerinin yalnızlık algısının yordanmasında etkili olduğu bildirilmektedir

(Jackson, 2007; Perlman ve Peplau, 1981; Zhao, Zhang, Wu, Yang, Xie, Li, Jia ve Su, 2018). Cinsiyet ya da medeni durumun ruhsal / psikolojik yalnızlığı öngörmedeki etkisi düşük düzeyde olsa da evli olanın olmayandan ve kadınların erkeklerden daha düşük düzeyde yalnızlık algısına sahip olduğu görülmektedir (Perlman ve Peplau, 1981). Yalnızlık algısının, ergenlerde ve genç yetişkinlerde cinsiyete ve yaşa göre farklılaşmadığı buna karşın akran ilişkileri ve ebeveynlik tarzlarının etkili olduğu bildirilmektedir (Allen ve Oshagan, 1995; Jackson, 2007). Diğer taraftan yalnızlık algısının yordanmasında, cinsiyet ve yaşın diğer bazı özellikler üzerinde dolaylı olarak etkide bulunduğu belirtilmektedir (Antonakis ve Dietz, 2011).

Yalnız yaşama süresi ve / veya sıklığı, sosyal izolasyon ve yalnızlık algısının anlaşılmasında önemli bir parametre değildir. Ayrıca yalnız yaşama ile bu olguların ilişkili olmadığı bildirilmiştir (Lim, Rodebaugh, Zyphur ve Gleeson, 2016). Bir bireyin yalnız yaşıyor olması, izole olduğu, yalnızlık duygusuna sahip olduğu ve sosyal katılımının düşük düzeyde olduğu anlamına gelmemektedir (Primack, Shensa, Sidani, Whaite, Lin, Rosen, Colditz, Radovic ve Miller, 2017). Yaş ilerledikçe yalnız yaşama sıklığı artıyor olsa da yalnızlık duyguları azalabilmektedir (Evans, Llewellyn, Matthews, Woods, Brayne ve Clare, 2019). Son yüzyıl içerisinde değişen yaşam koşullarından dolayı bireyler yalnız ya da tek başına yaşamaktadırlar. Ancak yalnız yaşamak, yalnız hissetmek anlamına gelmemektedir. Bu bireyler her ne kadar yalnız yaşıyor olsalar da evli bireylere oranla ilişkilerde daha fazla katılımlarının olduğu belirtilmektedir (Klinenberg, 2016).

1.3. SOSYAL İZOLASYON

Yalnızlık boyutlarından birisi de bireyin başkalarıyla etkileşimde bulunmak ya da ilişki geliştirmek istediği halde dış çevrenin buna engel olması sonucu ortaya çıkan ve sosyal izolasyon olarak tanımlanan boyuttur (Ahn ve Sihm, 2013). Fiziksel ayrılma, izolasyon kavramının anlaşılmasında ayırt edici nitelikte değildir. Sosyal izolasyon, fiziksel ayrılma olmadan da oluşabilmektedir. Sosyal izolasyon, duyuşal bozukluk, önemli yaşam olayları, düşük sosyo-ekonomik durum, psikolojik bozukluklar ve/veya bilişsel bozukluk, kırsal veya emniyetli olmayan bir yerde yaşıyor olma, yalnız yaşıyor olma ve dil ile ilgili problemlerden dolayı oluşabilmektedir (Kelly, Steiner, Mazzei ve Baker, 2019). Ayrıca sosyal izolasyonun

olası sebepleri genel olarak bireysel özellikler, sosyal ilişkiler, yaşanılan çevrenin özellikleri ve kültürel ya da toplumsal özellikler temelinde ele alınmaktadır. Bireysel özellikler, eş ya da partnerin kaybı, dul ya da boşanmış olmak (Courtin ve Knapp, 2017), kadın olmak (Cloutier-Fisher, Kobayashi ve Smith, 2011), bekar olmak (Gorji, Fatahian ve Farsavian, 2019) çocuk sahibi olmamak, kronik bir hastalığa sahip olmak (Murrock ve Graor, 2016), fiziksel ya da zihinsel engelli olmak (Repke ve Ipsen, 2019; Shankar, McMunn, Demakakos, Hamer ve Steptoe, 2017), tek başına yaşıyor olmak (Maharani, Pendleton ve Leroi, 2019), geniş bir sosyal ağda bulunmamak (Stafford, Gardner, Kumari, Kuh ve Ben-Shlomo, 2013), düşük eğitim seviyesinde olmak (Kelly, Steiner, Mazzei ve Baker, 2019), emekli olmak, gelir kaybına uğramak, 75 ve üzeri yaşta olmak (Giuli, Spazzafumo, Sirolla, Abbatecola, Lattanzio ve Postacchini, 2012) gibi parametreleri içermektedir. Sosyal ilişkiler, aile, arkadaş, sosyal çevrede yer alan diğer bireylerle olan ilişkilerin genişliği, bu ilişkilerin kalitesi, var olan ilişkilerin bozulması ve sosyal ilişkilerdeki çatışmaları kapsamaktadır. Çevresel özellikler, düşük sosyo-kültürel düzey (Coohey, 1996), sosyal dezavantajlar, düşük gelir kaynağı, yüksek suç oranı, sosyal aktivitelerin, fırsatların eksik olması, sosyal bir gruptan dışlanmak (Bailey ve Moore, 2018; Finlay ve Kabayashi, 2018; Laursen ve Hartl, 2013) ve ulaşım problemleri gibi durumların bütünü için kullanılmaktadır. Kültürel ya da toplumsal özellikler için ise ekonomik/sosyal politikalar, sosyal normlar, ırk ve cinsiyetle ilgili ötekileştirme ve benzeri durumlar sayılmaktadır (Cotterell, Buffel ve Phillipson, 2018; Klinenberg, 2016). Diğer taraftan bunun gibi koşullar olmaksızın, yalnızlık tercihi kavramında betimlendiği şekliyle fayda veya gelişim sağlamak amacıyla değil, başkalarıyla sınırlı sayıda temas kurmayı tercih etme nedeni de bulunmaktadır (Keith, Barito ve Breci, 1990).

Hem bilişsel hem de sinirsel fonksiyonları bozucu işlevi bulunan sosyal izolasyon, az sayıda ve kalitesi düşük düzeyde olan sosyal ilişkilerden kaynaklanmaktadır (Coelho, Rito ve duarte, 2017; Cotterell, Buffel ve Phillipson, 2018; Pinel, Long, Murdoch ve Helm, 2017; Puker, Temes ve Zonarini, 2019; White, VanderDrift ve Heffernan, 2015; Takahashi, Nonaka, Matsunaga, Hasebe, Murayama, Koike, Murayama, Kobayashi ve Fujiwara, 2020). Bundan dolayı

yalnızlık algısının sosyal yönü olarak da değerlendirilmektedir (Maharani, Pendleton ve Leroi, 2019). Diğer yandan yalnızlık algısı, algılanan sosyal izolasyon olarak da tanımlanmaktadır (Khan, Shirzadian, Haj-Mirzaian, Mehr, Dehpour, Rahimi-Balaei ve Amiri, 2015; Laursen ve Hartl, 2013; Layden, Cacioppo, Cacioppo, Cappa, Dodich, Falini ve Canessa, 2017; Norman, Hawkley, Ball, Berntson ve Cacioppo, 2013; Shankar, McMunn, Demakakos, Hamer ve Steptoe, 2017). Sosyal izolasyon aynı zamanda toplumdan uzaklaştırma, sosyal dışlanma, sosyal geri çekilme, kabul edilmeme / reddedilme, sosyal bağlantısızlık gibi kavramlarla da aynı anlamda kullanılmaktadır (Ahn ve Shin, 2013; Cloutier - Fisher, Kobayashi ve Smith, 2011; Gorji, Fatahian ve Farsavian, 2019; Nino, Cai ve Ignatow, 2016; Tilvis, Routasalo, Karppinen, Strandberg, Kautiainen ve Pitkala, 2012). Ayrıca sosyal izolasyon, bireyler, grup ve topluluk açısından sahip olunan sosyal ilişkilerin niteliğinin, niceliğinin bir ölçüsü olarak değerlendirilmiştir (Cotterell, Buffel ve Phillipson, 2018; Kelly, Steiner, Mazzei ve Baker, 2019). Diğer taraftan sosyal izolasyon, kişisel, kişiler arası, varoluşsal olarak ortaya konulan farklı bileşenlerden oluşmaktadır (Pinel, Long, Murdoch ve Helm, 2017).

Sosyal izolasyon, bir kişinin sahip olduğu sosyal ilişkileri ile sahip olmayı arzu ettiği kişiler arası ilişkiler arasındaki farktan oluşan rahatsızlık olarak tanımlanan yalnızlık algısı ile karıştırıldığı için iki olgu arasındaki farklılıkların belirlenmesi gerekmektedir (Cloutier-Fisher, Kobayashi ve Smith, 2011; Saito, Taki ve Takizawa, 2012; Wenger, Davies, Shahtahmasebi ve Scott, 1996). Sosyal izolasyon ile yalnızlık algısı arasındaki temel fark, sosyal izolasyonda bireyin ailesi, arkadaşları ve daha geniş bir çevre ile düşük düzeyde olan ilişkileri nesnel / gerçekçi iken, yalnızlık algısında bu ilişkiler öznel (Cattan, White, Bond ve Learmouth, 2005; Cotterell, Buffel ve Phillipson, 2018; Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris ve Stephenson, 2015; Leigh-Hunt, Baggeley, Bash, Turner, Turnbull, Voltorta ve Caan, 2017; Kelly, Steiner, Mazzei ve Baker, 2019; Poscia, Stojanoviç, La Milia, Duplaga, Grysztar, Moscato, Onder, Collamati, Ricciardi ve Magnavita, 2018; Wenger, Davies, Shahtahmasebi ve Scott, 1996). Aralarında yüksek düzeyde ilişki bulunan ve temelde birbirinden bağımsız olan iki olgu, ölüm oranının artışı gibi benzer olumsuz sonuçlara sebep olabilmektedir (Alpert, 2017; Beller ve Wagner, 2018; Cattan,

White, Bond ve Learmouth, 2005; Finlay ve Kabayashi, 2018; Neves, Sanders ve Kokanovic, 2019; Poscia, Stojanoviç, La Milia, Duplaga, Grysztar, Moscato, Onder, Collamati, Ricciardi ve Magnavita, 2018; Smith, Dainty ve MacGregor, 2017; Wenger, Davies, Shahtahmasebi ve Scott, 1996). Sosyal izolasyon ve yalnızlık algısı benzer sonuçlara yol açsa da insan sağlığının farklı yönlerine etki etmektedir (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris ve Stephenson, 2015). Sosyal izolasyon özellikle bilişsel ve fiziksel sağlık üzerinde, yalnızlık algısı ise ruh sağlığı üzerinde bozucu ve yıkıcı etkilere sahip olmaktadır. İlgili yazında iki olgunun yıkıcı etkileri ayrı ayrı incelenmiştir. Ancak her iki olgunun aynı anda var olması durumunda bilişsel, fiziksel ve ruhsal sağlığın daha fazla etkilendiği bildirilmektedir. Sosyal olarak izole ve ruhsal olarak yalnız olan bireyler, sosyal olarak izole veya ruhsal olarak yalnız olma durumundan yalnızca birine sahip olan bireylere göre daha fazla risk faktörüyle karşılaşmaktadırlar (Beller ve Wagner, 2018; Keith, Barito ve Breci, 1990; Neves, Sanders ve Kokanovic, 2019). Ayrıca sosyal izolasyon ve yalnızlık algısıyla mücadelede, yapılacak olan müdahaleler için sosyal çevrenin imkanlarını artırma, yeni teknolojilerin kullanılması ve sanatsal etkinliklerin etkili olduğu bildirilmektedir (Cattan, White, Bond ve Learmouth, 2005; Poscia, Stojanoviç, La Milia, Duplaga, Grysztar, Moscato, Onder, Collamati, Ricciardi ve Magnavita, 2018; Todd, Camic, Lockyer, Thomson ve Chatterjee, 2017).

Sosyal izolasyonun kapsamının belirlenmesi ve tanımının yapılmasında birçok farklı görüş bildirilmiştir (Primack, Shensa, Sidani, Whaite, Lin, Rosen, Colditz, Radovic ve Miller, 2017; Takahashi, Nonaka, Matsunaga, Hasebe, Murayama, Koike, Murayama, Kobayashi ve Fujiwara, 2020). Sosyal izolasyonun sosyal bütünleşmenin eksik olmasından kaynaklandığı ve nesnel ölçülebilir bileşenlerden oluştuğundan dolayı tek boyutlu bir olgu olduğu genel bir kabul görmüştür (Tilvis, Routasalo, Karppinen, Strandberg, Kautiainen ve Pitkala, 2012). Sosyal izolasyonun bu şekilde kavramsallaştırılmasındaki temel varsayımlarından bir tanesi, bütün parametrelerinin aynı değer ve önemde olduğudur (Dickens, Richards, Greaves ve Campbell, 2011). Ancak bir bireyin sosyal temaslarının bütününün aynı değer ve önemde olamayacağı şeklinde eleştiriler getirilmiş ve alternatif kavramsallaştırmalar yapılmıştır (Saito, Kai ve Takizawa, 2012). Bu

kavramsallaştırmalarda sosyal desteğin hem yapısal hem de işlevsel özellikleri üzerinde durulmuştur (Teo, Lerrigo ve Rogers, 2013). Yapısal sosyal destek, sosyal izolasyonun kavramsallaştırılmasında varsayılan ve objektif olan etkenleri kapsamaktayken, işlevsel sosyal destek sosyal çevrenin sağladığı duygusal ve araçsal destekle ilgili öznel yargıları kapsamaktadır (Dickens, Richards, Greaves ve Campbell, 2011; Giuli, Spazzafumo, Sirolla, Abbatecola, Lattanzio ve Postacchini, 2012; Murrock ve Graor, 2016; Pucker, Temes ve Zonarini, 2019; Wenger, Davies, Shahtahmasebi ve Scott, 1996). Bu doğrultuda da sosyal izolasyon, gerçekte var olan, fiziksel kopma, sosyal bütünleşme ve sosyal kopukluğun yer aldığı nesnel izolasyon ile sosyal bağlantısızlık ve etkileşim eksikliklerine yönelik algının yer aldığı öznel izolasyon olarak iki farklı şekilde tanımlanmaktadır (Campagne, 2019; Gorji, Fatahian ve Farsavian, 2019; Mason, Heron, Braitman ve Lewis, 2016; Teo, Lerrigo ve Rogers, 2013; Whaite, Shensa, Sidani, Colditz ve Primack, 2018).

Sosyal izolasyon için öne sürülen parametrelerin bütününe ve / veya birkaçının bir arada bulunmasının ya da ayrı olarak her birinin bazı problemlere sebep olduğu belirtilmiştir (Coohey, 1996). Sosyal izolasyon, intihar düşüncesi ve eyleminin ana sebepleri arasında sayılmakta ve (Calati, Ferrari, Brittner, Oasi, Olie, Carvalho, Courtet, 2019), stres ile nedensel ve korelasyonel ilişki içerisinde olan (Campagne, 2019; Perry, Carter ve Cushing, 2016) bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca bellekte zayıflık (Courtin ve Knapp, 2017), ölüm (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris ve Stephenson, 2015), koroner kalp hastalığı ve felce karşı duyarlılığın (Kelly, Steiner, Mazzei ve Baker, 2019) gelişmesi, anti-sosyal ve saldırgan davranışların (Liu, 2019), endokrinolojik ve davranışsal değişikliklerin (Pereda-Perez, Popovic, Otalora, Popovic, Madrid, Rol ve Venero, 2013), zihinsel sağlık riskinin ve depresyon düzeyinin (Sone, Nakaya, Sugawara, Tomata, Watanabe ve Tsuji, 2016) artması, öğrenme ve bellek gibi bilişsel fonksiyonların azalması (Okudan ve Belviranli, 2017), yalnızlık algısına (Shvedko, Whittaker, Thompson ve Greig, 2018; Todd, Camic, Lockyer, Thomson ve Chatterjee, 2017), alzheimer hastalığına (Layden, Cacioppo, Cacioppo, Cappa, Dodich, Falini ve Canessa, 2017) ve demansa (Maharani, Pendleton ve Leroi, 2019) zemin hazırlaması ile ilişkilendirilmiştir.

Yaşlı popülasyon için tek başına yaşama oranının artması, ailevi ve iş ortamı ilişkilerinin azalması ve / veya bitmesi, bilişsel becerilerdeki azalmalar, ekonomik ve sosyal kaynakların azalması gibi etkenlerden dolayı sosyal olarak izole olma riski her geçen gün artmaktadır (Courtin ve Knapp, 2017; Giuli, Spazzafumo, Sirolla, Abbatecola, Lattanzio ve Postacchini, 2012; Kelly, Steiner, Mazzei ve Baker, 2019; Saito, Kai ve Takizawa, 2012; Shvedko, Wittaker, Thompson ve Greig, 2018; Wenger, Davies, Shahtahmasebi ve Scott, 1996). Bazı araştırma sonuçları, yaşlı erkeklerin sosyal ilişkilerden dışlanmalarının yaşlı kadınlara oranla daha sık görülen bir durum olduğunu ortaya koymaktadır (Todd, Camic, Lockyer, Thomson ve Chatterjee, 2017). Diğer taraftan yaşlanan nüfus oranı arttıkça sosyal izolasyon ve yalnızlık algısı da yaygınlaşmaktadır. Bu duruma gerekçe olarak yaşlıların olumsuz sosyal ve sağlık imkanları gösterilmektedir. Bu doğrultuda sosyal izolasyonun yaşlı nüfus üzerindeki yıkıcı etkilerini belirlemek ve müdahale etmek amacıyla daha fazla araştırma yapılması, ihtiyaçlarının belirlenmesi ve bakım uygulamalarının genişletilmesi gerekmektedir (Neves, Sanders ve Kokanovic, 2019). Buna ek olarak yaşlı nüfusta sosyal izolasyon ve yalnızlık algısının, birer halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmesi ve halk sağlığı politikası olarak ele alınması gerekmektedir (Maharani, Pendleton ve Leroi, 2019; Saito, Kai ve Takizawa, 2012; Shvedko, Wittaker, Thompson ve Greig, 2018).

Sosyal izolasyon ve olumsuz sonuçları ile ilgili çalışmalar çoğunlukla yaşlı örneklemeler kullanılarak yürütülüyor olsa da çocukluktan yaşlılığa kadar olan gelişim dönemlerinin tamamında bu olgunun varlığı ve yıkıcı etkileri görülmektedir (Matthews, Danese, Wertz, Ambler, Kelly, Diver, Caspi, Moffitt ve Arseneault, 2015). Genç yetişkinler, işsizlik ve düşük eğitim düzeyleri ile sosyal olarak izole olmakta ve sosyal temas ve aktiviteleri düşmektedir (Kelly, Steiner, Mazzei ve Baker, 2019). Ayrıca ergenlik döneminde sosyal ilişki gereksiniminin artmasına rağmen sosyal olarak izole olan ergenlerin sosyal ve bilişsel gelişimlerinin olumsuz etkilendiği bildirilmiştir (Yusufishaq ve Rosenkranz, 2013; Zorzo, Mendez-Lopez, Mendez ve Arias, 2019). Ergenlik döneminin, sosyal izolasyon ve yalnızlık algısına ortam hazırlayan en hassas gelişim dönemi olduğu (Khan, Shirzadian, Haj-Mirzaian, Mehr, Dehpour, Rahimi-Balaei ve Amiri, 2015) belirtilmektedir. Diğer yandan ilk ve

orta okul çağındaki çocuklar, arkadaşları tarafından reddedilme, dışlanma ve gruplara dahil edilmeme davranışları ile sosyal olarak izole edilmektedirler. Bu da çeşitli sosyal becerileri kazanma önünde büyük engel oluşturmakta ve çocukların fiziksel, sosyal, psikolojik gelişimlerine olumsuz bir şekilde yansımaktadır. Ayrıca depresyon başta olmak üzere çeşitli ruhsal bozukluklara da zemin hazırlamaktadır (Matthews, Danese, Wertz, Ambler, Kelly, Diver, Caspi, Moffitt ve Arseneault, 2015).

Genç yetişkinlerde olumsuz duygusal ve bilişsel etkileri olan sosyal izolasyon, bireysel farklılıklar ve durumsal değişkenler çerçevesinde ele alınmıştır (Zorzo, Mendez - Lopez, Mendez ve Arias, 2019). Bazı gençler “aktif izolasyon” olarak tanımlanan ve akran reddi nedeniyle izole olurken, diğerleri kendi istekleriyle sosyal ilişkilere katılmayı reddeden ve “sosyal geri çekilme” olarak tanımlanan durumu deneyimlemektedirler. Sosyal geri çekilme davranışında bulunan gençler de sosyal ilişkilere ilgisiz kalanlar ve kaçınan olanlar olmak üzere iki kategoride ele alınmıştır. Sosyal ilişkilere girme motivasyonu düşük olan gençler genel olarak anlamlı ilişki kurma becerilerine sahip olan ancak tek başına vakit geçirmeyi tercih eden kategoriye dahil edilmiştir. Diğer taraftan sosyal ilişkilere girmede kaçınan davranışlar sergileyen gençler, sosyal beceri düzeyinin düşük olmasından dolayı izole olmayı kabul etmekte ve sosyal temastan kaçınan grubu oluşturmaktadırlar (Keith, Barito ve Brecci, 1990; MacDonald Jr, 1970; Nino, Cai ve Ignatow, 2016).

Sosyal izolasyon düzeyi arttıkça partner (eş,yakın, arkadaş, erkek ya da kız arkadaş) şiddeti (Kim, 2019), iş yerinde psikolojik yıldırma ve iş stresi, üzüntü, öfke, utanç (Liu, 2019), düzensiz yeme davranışı (Mason, Heron, Braitman ve Lewis, 2016), fiziksel zayıflık (Neves, Sanders ve Kokanovic, 2019), kaygı (Pisu, Garau, Boero, Biggio, Pibiri, Dore, Locci, Paci, Porcu ve Serra, 2016) tütün kullanımı (Smith, Dainty ve MacGregor, 2017), algısal bozukluk (White, VanderDrift ve Heffernan, 2015), koroner kalp hastalığı (Stafford, Gardner, Kumari, Kuh ve Ben-Shlomo, 2013), stres, duygudurum bozuklukları (Scotti, Carlton, Demas ve Grippo, 2015), uyku bozuklukları (Whaite, Shensa, Sidani, Colditz ve Primack, 2018), sosyal fobi (Teo, Lerrigo ve Rogers, 2013) ve yüksek tansiyon (Valtorta, Kanaan, Gilbody, Ronzi ve Hanratty, 2016) da artmaktadır. Sosyal izolasyon ölüm oranını da arttırmaktadır (Nicholson, 2012; Saito, Kai ve Takizawa, 2012).

1.4. YALNIZLIĞIN ÖLÇÜLMESİ

Yalnızlıkla ilgili ve temelde birbiriyle ilişkili olan buna karşın yalnızlığın farklı birer boyutu olarak değerlendirilen yalnızlık tercihi, sosyal izolasyon ve yalnızlık algısının ölçümü, bu olguların farklılıkları doğrultusunda gerçekleştirilmektedir. Yalnızlık algısı, içinde boşluk, eksiklik, arkadaşlığa yönelik bir özlem bulunan kayıp bir şey duygusu ve bunu telafi etme isteği ile geçen gergin bir süreç olarak betimlenmiştir. Sosyal izolasyon yalnızlık algısına benzetilmiş olsa da içinde özlem ve telafi etme çabası olmadan hak edilen sosyal ilişkilerin yokluğu olarak değerlendirilmiştir. Yalnızlık tercihi ise içinde gerginlik gibi olumsuz duyguların olmadığı bireyin tek başına / yalnız olduğu zaman sürecinde kendine yetebildiği ve geçici bir yalnızlık boyutu olarak tanımlanmıştır (Holmes, 1986).

Yalnızlık algısını, öznel yalnızlık duyguları olarak ele alıp ölçmeye çalışan ve birçok farklı kültürde çeviri ve uyarlama çalışmaları bulunan UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmaktadır (Chelune, Sultan ve Williams, 1980; Lasgaard, 2007). Bu ölçek, Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından ergen ve yetişkin gruplara uygulanmak amacıyla geliştirilmiş ve ilk olarak Russel, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından sonra da (Russel, 1996) tarafından gözden geçirilmiştir. Bu ölçeğin 1980 yılında gözden geçirilen ikinci formu Demir (1989) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Ölçeğin geliştirme çalışmasında mutluluk, kaygı, yaşam doyumu, depresif belirtiler, izolasyon, dışlanmışlık, arkadaşsızlık, huzursuzluk gibi yalnızlık algısıyla ilişkilendirilen kavramlar doğrultusunda 20 maddeden oluşan bir form oluşturulmuştur (Russel, Peplau ve Ferguson, 1978).

Başlangıçta 20 negatif maddeden (Örn. Artık hiç kimseyle samimi değilim.) oluşturulan ölçek, birinci revizyonda yarısı negatif ve diğer yarısı pozitif maddeden (Örn. Dışadönük bir insanım.) oluşacak şekilde tasarlanmıştır (Russel, Peplau ve Cutrona, 1980; Russel, Peplau ve Ferguson, 1978). İkinci revizyonda ise 9 pozitif ve 11 negatif madde içerecek şekilde tasarlanmış ve bütün maddeler soru cümlesi şeklinde (Örn. Ne sıklıkta yalnız olduğun hissediyorsun?) sunulmuştur (Russel, 1996). Ölçeğin ilk ve ikinci revizyonu, ölçeğin, Beck Depresyon Envanteri ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ile yüksek düzeyde ilişki göstermesinden dolayı yapılmıştır. Ölçeğin ölçtüğü özelliği ölçtüğünü ve kriter olarak kullanılan

değişkenlerden farklılığını ortaya koymak ve sosyal istenirlik, olumsuz duygusal durumlar ve sosyal risk alma olgularıyla farklılıklarını belirlemek amacıyla bazı yapısal değişiklikler yapılmıştır (Russel, 1996; Russel, Peplau ve Cutrona, 1980). Buna karşın ölçeğin geliştirilme çalışmasında depresyonla olan korelasyon katsayısı ($r = 0,38$), ilk revizyon çalışması sonucunda ($r = 0,51$) ve ikinci revizyon çalışması sonucunda ($r = 0,52$) elde edilen değerlerden düşük düzeyde gerçekleşmiştir. Benzer sonuçlar benlik saygısı ile elde edilmiş ve elde edilen korelasyon katsayıları $-0,49$ ile $-0,60$ arasında değişmiştir (Russel, 1996; Russel, Peplau ve Cutrona, 1980). Ayrıca Russel (1996) tarafından ikinci kez revize edilen, Durak ve Senol-Durak (2010) tarafından Türkçeye çevirisi yapılan formun ve bu çalışma bulguları sonucuna göre yalnızlık algısı depresyon ile $0,48$ ve benlik saygısı ile de $-0,58$ düzeyinde ilişkilidir.

Kişiler arası ilişkilerdeki sorunların bir fonskiyonu olarak kavramsallaştırılan ve öznel yalnızlık duygularını ölçtüğü öne sürülen UCLA Yalnızlık Ölçeği, yüksek düzeyde iç tutarlılık güvenirlik katsayıları ($0,93, 0,94$) elde edilmesi ve genel olarak tek boyutlu bir yapı olarak ele alınması açısından eleştirilmektedir. Ayrıca çeşitli demografik gruplar arasındaki farklılıkları belirlemede problemler taşıdığı öne sürülmüş, bu doğrultuda madde sayısı azaltılarak ve maddelerin ifade yönü değiştirilerek yeni formlar oluşturulmuştur (Allen ve Oshagan, 1995; Cacioppo, Hawkey, Ernst, Burlison, Berntson, Nouriani ve Spiegel, 2006).

Yalnızlık algısının değerlendirilmesinde hem benzer hem de farklı yönlere odaklanan birçok ölçme aracı bulunmaktadır (Cramer ve Barry, 1999). Bunlardan bir tanesi de Jong-Gierveld (1987) tarafından geliştirilen ve çok boyutlu olarak sunulan, bir kişinin yalnızlıkla ilgili öznel yargılarını, deneyimlerini, sosyal izolasyon düzeyini, iletişim problemlerini değerlendiren ölçme aracıdır. Bu ölçek, sosyal izolasyonun büyüklüğünü ölçen yoğunluk boyutundan (intensity), yalnızlık algısının değişebilirliğini ölçen zaman perspektifi boyutundan (time perspective) ve pozitif duyguların yokluğuna yönelik ölçüm sağlayan duygusal özellikler (emotional characteristics) boyutundan oluşmaktadır. Ayrıca bu boyutların altında yapılandırılmış, şiddetli yoksunluk (severe deprivation), vazgeçme (abandonment), arkadaşlık eksikliği (lack of companionship), sosyallik eksikliği (lack of sociability) ve anlamlı ilişkiler eksikliği (lack of meaningful relationships) alt ölçekleri

bulunmaktadır (Cramer ve Barry, 1999; de Jong-Gierveld, 1987). Yalnızlık algısını ölçmeye yönelik olan diğer bir ölçek ise Schmidt ve Sermat (1983) tarafından geliştirilen ve yalnızlık algısı ile depresyon, benlik saygısı ve kaygı olguları arasındaki bağıntılar göz önünde bulundurularak daha duru bir ölçek ve daha saf bir ölçme elde edildiği ileri sürülen Diferensiyal Yalnızlık Ölçeği'dir (Differential Loneliness Scale). Bu ölçeğin yapısı, ilgili alan yazında yer alan betimlemelerden ve görgül bir modelden ziyade yakın ilişkiler, aile ilişkileri ve daha genel ilişkiler gibi sosyal ilişki alanları tanımlanarak bu alanlarla ilgili kavramlar çerçevesinde ölçümler elde edilecek şekilde tasarlanmıştır (Schmidt ve Sermat, 1983).

Yalnızlık algısının ölçüldüğü diğer bir ölçek olan Yalnızlık Derecelendirme Ölçeği (Loneliness Rating Scale), endişe (agitation), keyifsizlik (dejection), tükenme (depletion) ve izolasyon (isolation) olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bu ölçeğin geliştirilme amacını, yalnızlık algısını ölçmeye yönelik olan diğer ölçme araçlarının genel yalnızlık düzeyi ile ilgili ölçümler sağlaması ancak bu ölçme araçlarının yalnızlık algısı ile ilgili olan boyutlardan yoksun olması ve yalnızlık algısının ölçümünde bu boyutların öneminin göz ardı edilemeyeceği öngörüsü oluşturmuştur (Scalise, Ginter ve Gerstein, 1984). Aynı amaç doğrultusunda DiTomassio ve Spinner (1993) tarafından Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults) geliştirilmiştir. Bu ölçeğin sosyal boyutu sosyal ve arkadaşlık ilişkilerini, duygusal boyutu aile ve romantik ilişkileri içermektedir. Ölçeğin sosyal boyutundan elde edilen ölçümlerle UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden elde edilen ölçümler arasında $r = 0,79$ düzeyinde ilişki bildirilmiştir (DiTomassio ve Spinner, 1993). Sosyal ve duygusal boyutlarıyla yalnızlık algısını ölçmeye yönelik diğer bir ölçek ise Russel, Cutrona, Rose ve Yurko (1984) tarafından geliştirilmiştir.

Bir bireyin tek başına vakit geçirmek için izolasyonu seçmesinde ya da yalnızlığı tercih etmesinde, entelektüel ve duygusal olarak gelişmek, manevi yönden güçlenmek, yaratıcılığa zaman ayırmak gibi durumlar önemli birer parametre olarak sayılırken bu süreçteki psikolojik işleyişler ölçülmeye çalışılmıştır. Bu süreç içerisinde değerlendirilen parametreler yalnızlık tercihinin içerisine yerleştirilmiş, yalnızlık tercihi de bu bağlamda değerlendirilmiştir (Burger, 1995; Cramer ve Lake,

1998). Olgu ile ilgili ölçme araçlarının ilki Burger (1995) tarafından geliştirilmiştir. Burger'in geliştirdiği ölçekle, genel olarak bireysel farklılıklar temelinde, kalabalık içinde olmayı ya da sosyal aktivitelere katılmayı tercih etme ile yalnızlığı tercih etme arasındaki ayırım gözetilerek ölçüm elde edilmektedir. Diğer bir ifadeyle, sosyal katılım seçeneği yanında yalnızlığın tercih edilmesinde bireysel farklılıklar üzerinde durulmuştur (Burger, 1995). Tek boyutlu olarak sunulan ölçeğin, daha sonra faktör yapısı incelenmiş ve yalnızlık ihtiyacı (need for solitude), yalnızlık keyfi (enjoyment of solitude) ve yalnızlık süresince verimlilik (productivity during solitude) olmak üzere üç alt boyuttan oluştuğu bildirilmiştir. Ayrıca yalnızlık tercihinin, yalnızlık algısıyla negatif, benlik saygısı ve iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Cramer ve Lake, 1998; McCutcheon, Aruguete, Scott Jr ve Vonwaldner, 2004).

2. İYİ OLUŞ

Ruhsal ya da zihinsel sağlık, yalnızca zihinsel bozuklukların yokluğu bakımından ele alınması mümkün olmayan bunun yanında bireyin kendi yeteneklerini geliştirdiği, üretken ve verimli olduğu, yapılan eylemlerin sonuçlarından doyum sağladığı, yaşamındaki stresle ve stres kaynaklarıyla başa çıktığı, içinde yaşadığı topluluğa katkıda bulunabildiği bir genel iyi oluş durumu olarak ele alınmaktadır (Brunstein, Schulttheiss ve Grassmann, 1998; Deary, Watson, Booth ve Gale, 2013; Fava, Shanna, Burke ve Wagner, 2017; Kallay ve Rus, 2014; Shekhar, Schmidt ve Wehling, 2019). En önemli halk sağlığı konularından biri olarak öne sürülen iyi oluş (well-being), fiziksel, mental ve duygusal sağlığın yanı sıra yaşam kalitesi üzerinde doğrudan etkili olmaktadır (Hackert, Brouwer, Hoefman ve Exel, 2019). Hem iyi oluş zihinsel sağlık üzerinde etkili olmakta hem de zihinsel sağlık genel iyi oluş üzerine etki etmektedir (Aldridge ve McChesney, 2018; Briki, 2018). Karmaşık bir yapıda olan İyi oluş, bireyin kişisel kaynakları, sosyal çevrenin desteği ve otonomi ile mutluluk, yaşam doyumunu, fiziksel ve ruhsal sağlık arasında kurulan bir denge mekanizması olarak ele alınmaktadır (Fava, Shanna, Burke ve Wagner, 2017; Hackert, Brouwer, Hoefman ve Exel, 2019). İyi oluş, sürekli akış halinde olan, örtük, bireyselleştirilmiş bir olgu olarak değerlendirilmekte ve işevuruk bir tanımlanmasının zorluğu vurgulanmaktadır. Bu nedenle olgunun ölçülmesi,

betimlenmesi, diğer olgularla ilişkilerinin ortaya konulması güç olarak değerlendirilmektedir (Best, Manktelow ve Taylor, 2014; Shekhar, Schmidt ve Wehling, 2019).

İyi oluş, bir taraftan yaşam doyumu, mutluluk, negatif ve pozitif duyguların bileşenlerinden oluşan bir değerlendirme ölçüsü olarak (hedonic), diğer taraftan mutluluğun kapsam dışı bırakıldığı, yaşamın ne şekilde idame ettirildiği ve nasıl yaşandığını öne çıkaran bir bakış açısıyla (eudaimonic) ele alınmaktadır (Berezan, Krishen, Agarwal ve Kachroo, 2019; Best, Manktelow ve Taylor, 2014; Brunstein, 1993; King, 2017). Bu iki bakış açısı doğrultusunda genel iyi oluş, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş şeklinde değerlendirilmiştir. Öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş, genel iyi oluşun öznel bir değerlendirilmesi olarak ele alınırken iki olgunun farklılıklardan çok benzerlik taşıdığı bildirilmiştir. Bu iki olgu, araştırma geleneği olarak, hem iyi oluşa yönelik farklı birer bakış açısı olmaları bakımından, hem de kapsam olarak genel iyi oluşun birer parametresi olarak görülmüştür (Chen, Jing, Hayes ve Lee, 2013). Öznel iyi oluşun doğasını ve belirleyicilerini açıklamaya yönelik teoriler mutluluk olgusu çerçevesinde değerlendirme yapmaktadırlar (Hofmann, Gander ve Ruch, 2018). Bu değerlendirmelerden bir tanesi, mutluluğun, hoş giden ve gitmeyen anların veya deneyimlerin toplamından kaynaklandığını ve öznel iyi oluşu bu doğrultuda etkilediğini bildirmektedir. Buna karşın olayların olumlu veya olumsuz olarak değerlendirilmesi açısından bireylerin genel eğilimlerinin farklı yönlerde olduğu belirtilmiş ve eğilimlerle karakterize olan kişilik özellikleri üzerinden değerlendirme yapılarak kişilik özelliklerinin rolü üzerinde durulmuştur (Taylor ve Brown, 1988). Diğer bir ifadeyle öznel iyi oluşun, mutlu ve mutsuz hissedilen anların ve / veya durumların sayısı arasındaki farktan kaynaklandığı belirtilirken diğer tarafta olayların ya da durumların özellikleri dikkate alınmaksızın iyi hissetmeye yönelik yatkınlığın önemi üzerinde durulmaktadır (Brief, Butcher, George ve Link, 1993; Burns ve Machin, 2013). Ayrıca öznel iyi oluş, psikolojik kaynaklarından olduğu kabul edilen kişisel hedefler ve güdülenmenin önemli birer parametre olması açısından da değerlendirilmiştir (Brunstein, Schulttheiss ve Grassmann, 1998).

Öznel iyi oluş, yaşam doyumunun bilişsel ve duygusal yönleri baz alınarak değerlendirilirken, psikolojik iyi oluş, psikolojik işleyiş, psikolojik dayanıklılık ve kendini gerçekleştirme kavramları çerçevesinde ele alınmaktadır (Burns ve Ma, 2015). Ayrıca psikolojik iyi oluşun, otonomi, beceriler, kişisel gelişim, olumlu sosyal ilişkiler, yaşam amacı ve kendini kabul parametlerinden oluştuğu belirtilmektedir (Chan, Chan ve Sun, 2019; Hofmann, Gander ve Ruch, 2018). İyi oluş, bilişsel ve duygusal yapılar arasındaki farklılıklar temelinde betimlenmekte, psikolojik iyi oluşun tanımlanmasında ele alınan olguların, öznel iyi oluşun ön görülmesinde de işlev gördüğü bildirilmektedir (Burns ve Anstey, 2010). Diğer bir yaklaşım olan mental - zihinsel iyi oluş ise yine içinde duygusal, bilişsel ve yargısal parametreler olan, psikolojik işlevlerin etkili olduğu, tek boyutlu olarak ele alınan bir yapı olarak betimlenmiştir (Deary, Watson, Booth ve Gale, 2013). Diğer taraftan kavram olarak mutluluk, öznel iyi oluş, mental/zihinsel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş yapılarına benzer olarak bildirilmekte ve bu kavramların yerine de kullanılmaktadır (Cheng ve Furnham, 2002).

Genel iyi oluş, bir tarafta öznel iyi oluşta olduğu gibi bireysel, diğer tarafta içinde ekonomik, sosyal ve kültürel değişkenleri içeren kolektif / toplumsal kapsamda ele alınmaktadır (Shekhar, Schmidt ve Wehling, 2019). Bu doğrultuda da farklı kültürlerde ve farklı demografik gruplarda görülen farklılıkların göz önünde bulundurularak ilgili yazında yer alan şekilden daha iyi betimlenebileceği bildirilmiştir (Smees, Rinaldi ve Simner, 2019). İlgili yazında, iyi oluş, şemsiye bir terim olarak ele alınıp duygusal ve bilişsel bileşenler adı altında değerlendirilmektedir. Bu değerlendirme yaklaşımına göre duygusal bileşen depresif semptomlar, duygudurum ve mutluluğu kapsarken, bilişsel bileşen yaşam doyumunu kapsamaktadır. Ayrıca duygusal bileşen kısa vadede iyi oluşun öngörülmesinde etkili olurken, bilişsel bileşen genel bir yaşam değerlendirmesi yaparak iyi oluşu daha genel bir çerçevede ele amaktadır (Buyukcan-Tetik, Finkenauer ve Bleidorn, 2018).

Psikolojik ihtiyaçlar, psikoloji alanındaki bilimsel araştırmaların kaynağını oluşturmakla beraber özellikle iyi oluşun anlaşılmasında büyük bir rol oynamaktadır. Özellikle bir bireyin ilişki ihtiyacının olması, başkalarıyla ilişki geliştirmesini ve diğer bireyler tarafından anlaşılmasını sağlamaktadır. Bununla beraber sosyal

ilişkilerdeki başarılar ve bu başarılar sonucunda el edilen hoşnutluk ya da haz da bireyin yeterlik ihtiyacını karşılamaktadır. Ayrıca sosyal ilişkilerde alınan kararların ve / veya yapılan eylemlerin başkaları tarafından kabul edilmesi ve onaylanması kişiye kendi iradesini ortaya koyma ve davranışlarının yaratıcısı olma hazzını yaşatarak bağımsızlık / özerklik ihtiyacının giderilmesinde etkili olmaktadır. Bu ihtiyaçların karşılanması da bireyin genel iyi oluş halini doğrudan etkilemekte ve iyi oluşun seyrinin olumlu yönde olmasını sağlamaktadır (Arslan, 2019; Patrick, Knee, Canevello ve Lonsbary, 2007).

Hem sosyal ilişkilerin kendisine hem de sosyal ilişkilerde yer alan bağlantılara yönelik öznel algıların ilişkili olduğu yapılardan bir tanesi iyi oluş olarak değerlendirilirken, iyi oluşun tersi olarak da yalnızlık algısı tanımlanmaktadır. Sosyal ilişkiler yelpazesinde bu iki olgu zıt kutuplarda işlev görürken birinin yokluğunda diğerinin ortaya çıktığı bildirilmiştir. Sosyal etkileşimlerin başlatılması ve devam ettirilmesinde dışadönüklük, iyi oluş ve yalnızlığın önemi vurgulanmıştır (Sun, Harris ve Vazire, 2019). Sosyal ilişki katılımının olmaması veya istemli bir izolasyonun, ilgili yazında sonuçlarda değinildiği şekliyle olumsuz durumların yanı sıra iyi oluş gibi pozitif olarak değerlendirilen bazı olguların düzeyinde artışa sebep olduğu da bildirilmektedir. Özellikle, tek başına vakit geçirmekten hoşlanan ve bu durumu deneyimleyen bireylerde görülen, kendini yenileme, öz-eleştiri ve sosyal ilişkiler dahil genel bir yaşam değerlendirmesi gibi durumlardan elde edilen olumlu çıktıların iyi oluşa katkıda bulunduğu belirtilmiştir (Burger, 1995).

İyi oluş, obezite hastalarında (Magallares, Luna, Garriga, Bottella-Carretero ve Morales, 2016), düşük gelire sahip ya da gelir getiren bir işte çalışmayan kadınlarda (Coley ve Lombardi, 2014) stresli bir yaşamı olan ve depresif semptomlar taşıyan bireylerde (Manuoğlu ve Uysal, 2019), öz-yeterlik düzeyi düşük olan gruplarda (Paciello, Ghezzi, Tramontano, Barbaranelli ve Fida, 2016), irade gücü ya da öz-denetimi düşük düzeyde olan bireylerde (Buyukcan-Tetik, Finkenauer ve Bleidorn, 2018), yaşam doyumu düşük olan bireylerde (Berezan, Krishen, Agarwal ve Kachroo, 2019), olumlu duygu düzeyi düşük ya da olumsuz duygu düzeyi yüksek olanlarda (Doğan ve Eryılmaz, 2013), sosyal izolasyona maruz kalan ve yalnızlık

algısı düzeyi yüksek olan bireylerde (Victor, Scambler, Bond ve Bowling, 2000) düşük düzeyde seyretmektedir.

3. KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Alan yazında, birçok psikolojik olguyla ilişkili olduğu belirtilen ve birçok psikolojik olguya temel oluşturan kişilik özellikleri (Çelikbaş, Özdemir ve Tatar, 2019; Tatar, Özdemir ve Çamkerten, 2019), çeşitli boyutlarla tanımlanarak iki, üç, beş ve altı (Tatar, 2018a) gibi faktör sayılarıyla sunulmuştur. Kişilik özellikleri yaygın olarak sıfat / sözcük temelli ya da fiil ve soru cümlesi şeklinde maddeler ile ölçülmektedir (Tatar, 2018b). HEXACO Modeli, Dürüstlük-Alçak Gönüllülük, Duygusallık, Dışadönüklük, Uyumluluk, Sorumluluk ve Deneyime Açıklık faktörlerinden oluşmaktadır. Büyük Beş Modeli ise Dışadönüklük, Yumuşakbaşlılık, Sorumluluk, Nörotisizm / Duygusal Dengelilik ve Deneyime Açıklık faktörlerinden oluşmaktadır (Grumm ve von Collani, 2007; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002; Tatar, 2016; Tatar, 2017; Tatar, 2018b; Tatar, Çelikbaş ve Özdemir, 2019). Kişiliğin ölçümü için tanımlanan her bir faktörün altında çeşitli alt boyutlar bulunmaktadır. Dışadönüklük faktörü için sosyal, girişken ve konuşkan olma; Yumuşakbaşlılık faktörü için uyumlu, dürüst, hoşgörülü ve alçakgönüllü olma; Sorumluluk faktörü için disiplinli, titiz, temkinli ve düzenli olma; Deneyime Açıklık faktörü için yaratıcı, meraklı, özgün ve yenilikçi olma; Nörotisizm faktörü için de güvensiz, kaygılı ve depresif olma gibi alt boyutlar bunlardan bazılarıdır (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002; Tatar, 2018b; Tatar, Çelikbaş ve Özdemir, 2018).

Sosyal anksiyete ve benlik saygısının yanında kişilik özellikleri, yalnızlık algısıyla ilişkili olan yapılar arasında öne çıkan olgulardan biri olarak değerlendirilmektedir (Jong-Gierweld, 1987). Dışadönüklük, sosyal ilişkilerin ana yordayıcısı olarak değerlendirilmiş ve sosyal etkileşime girmenin ve sosyal ilişkilerin sürekliliğini sağlamanın yanı sıra sosyal bağlantıların geniş olmasının da temel koşulu olarak kabul edilmiştir. Yumuşakbaşlılık faktörü, sosyal ilişkilerin kalitesi açısından önemli olması nedeniyle öne çıkmaktadır. Yumuşakbaşlılık düzeyinin yüksek olması genel olarak daha az kişiler arası çatışma ile ilişkilendirilmiştir. Sorumluluk faktörü, sosyal ilişkilerin kalitesi ya da genişliği açısından önemli bir

kişilik özelliği olarak değerlendirilmeyen, buna karşın arkadaş ilişkilerinden ziyade aile üyeleriyle olan ilişkilerin sıklığını ve yoğunluğu etkileyen özellik olarak betimlenmiştir. Nörotisizm olarak tanımlanan kişilik özelliği, sosyal ilişkilerde yer alan stres faktörlerine karşı hassas olma ve sosyal ilişkilerin kalitesi, niteliği ya da genişliğinden doyum sağlayamama gibi özelliklerle öne çıkmaktadır. Ayrıca nevroitiklik düzeyi yüksek olan bireylerde, sosyal reddedilme ya da dışlanma ipuçlarına duyarlılık arttığından dolayı yalnızlık duygularının daha çok yaşanması mümkün olabilmektedir. Deneyime açıklık faktörü ise sosyal ilişkilerin özellikleri ve / veya olası sonuçları hakkında diğer kişilik özelliklerine göre daha az bilgilendirici bir nitelik taşımakla birlikte, sosyal bağlamla ilişkilerden daha çok içsel bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Buecker, Maes, Denissen ve Luhmann, 2019; Levinson, 2006; Teppers, Klimstra, Damme, Luyckx, Vanhalts ve Goossens, 2013).

Kişilik özellikleri, sosyal, psikolojik ve öznel iyi oluşun en önemli yordayıcıları olmasının ve iyi oluşun anlaşılmasında başat bir rol üstlenmesinin yanı sıra sosyal ilişkilerin düzeyi ve kalitesi açısından da çok önemli bir parametre olarak kabul edilmektedir (Kashdan, Blalock, Young, Machel, Monfort, McKnight ve Ferssizidis, 2018). Ayrıca sosyal ilişkiler doğrultusunda incelenen yalnızlık algısının, çeşitli gelişim dönemlerinde kişilik özelliklerinin etkisiyle şekillendiği bildirilmektedir (Li, Fan, Chen ve Cheung, 2019). Hem gruplar düzeyinde yapılan karşılaştırmalar hem de boylamsal araştırma kapsamında kişi merkezli yapılan araştırmalar sonucunda erken ergenlik döneminden geç ergenlik dönemine kadar ki süreç içerisinde kişilik özellikleri yalnızlık algısını etkilemektedir. Erken ergenlik döneminde Dışadönüklük, Yumuşakbaşlılık ve Duygusal Dengelilik faktörleri yalnızlık algısı ile yüksek düzeyde ilişki gösterirken, geç ergenlik döneminde benlik saygısı, depresif semptom, kaygı ve algılanan stres değişkenleri yalnızlık algısıyla yüksek düzeyde ilişkili olmaktadır (Vanhalts, Goossens, Luyckx, Scholte ve Engels, 2013; Wang ve Dong, 2018; Wilson, Sibanda, Sibanda ve Wilson, 1989).

Yapılan boylamsal çalışma sonuçlarına dayanarak, yalnızlık algısının, kavram olarak kişilik özellikleri gibi durağan ve zaman içinde değişkenliği düşük düzeyde olan bir olgu olarak ele alındığı görülmektedir. Yalnızlık algısının yüksek düzeyde

seyretmesi durumunda kişiliğin Dışadönüklük, Sorumluluk ve Nevrotiklik faktörlerinin düzeylerini etkilediği bildirilmiştir (Schermer ve Martin, 2019). Enlemesine kesitsel çalışma sonuçlarına göre de yalnızlık algısı, Dışadönüklüğün ve Sorumluluğun artmasıyla azalmakta ve Nevrotikliğin artmasıyla da artış göstermektedir (Cheng ve Furnham, 2002; Flett, Goldstein, Pechenkov, Nepon ve Wekerle, 2016; Halamandaris ve Power, 1999; Hojat, 1982; Long ve Martin, 2000; Saklofske, Yackulic ve Kelly, 1986; Schermer ve Martin, 2019; Wang ve Dong, 2018; Wilson, Sibanda, Sibanda ve Wilson, 1989). Yapılan bir meta-analiz çalışma sonuçlarına göre ise yalnızlık algısı, Dışadönüklük faktörü ile ($r = -0,370$), Yumuşakbaşlılık faktörü ile ($r = -0,243$), Sorumluluk faktörü ile ($r = -0,202$) ve Deneyime Açıklık faktörü ile ($-0,107$) negatif yönde ilişkili iken Nörotisizm faktörü ile ($r = 0,358$) pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca diğer dört faktör kontrol altına alınıp bir faktörün yalnızlıkla ilişkisine bakılmış diğer dört faktör kontrol altına alındıktan sonra Dışadönüklük, Sorumluluk, Nörotisizm ve Yumuşakbaşlılık faktörleri yalnızlıkla ilişkiliyken yalnızca Deneyime Açıklık faktörü ilişkisiz bulunmuştur (Buecker, Maes ve Luhmann, 2019). Buna ek olarak Dışadönüklük ve Nörotisizm faktörlerinin yalnızlık algısıyla olan ilişki düzeyleri kadın ve erkek gruplarında farklılık göstermektedir (Saklofske ve Yackulic, 1989). Ayrıca alan yazında, kişiliğin karanlık tarafı olarak betimlenen ve narsisizm, makyevelyanizm, psikopati olarak adlandırılan Karanlık Üçlü (Dark Triad) özelliklerinin de yalnızlık algısıyla ilişkilendirildiği görülmektedir. Narsisizm, yalnızlık algısı ile negatif yönde ilişkili olurken psikopati ve makyevelyanizm yalnızlık algısı ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Cheng ve Furnham, 2002; McCutcheon, Aruguete ve Vonwaldner, 2004; Zhang, Zou, Wang ve Finy, 2015).

Yalnızlık tercihi, bireysel farklılıklar temelinde değerlendirilip bir kişilik özelliği olarak sunulmaktadır (Burger, 1995; Shrapnel ve Davie, 2001). Dışadönüklük düzeyi yüksek olan bireyler, baskın bir şekilde sosyal etkileşimi yalnızlığa tercih etmektedirler. Buna karşın Duygusal Dengelilik düzeyi yüksek olanların yalnızlık tercihini güvenli bir alan yaratmak amacıyla, Deneyime Açıklık düzeyi yüksek olanların yaratıcılıklarını pekiştirmek ve ilgi alanlarını keşfetmek amacıyla, Sorumluluk düzeyi yüksek olanların kendini gerçekleştirme, kendi

özelliklerini, eylemlerini düşünmek amacıyla, Yumuşakbaşlılık düzeyi yüksek olanların ise iyi hissetmek, yalnız geçirilen süre içerisinde kaygı gibi olumsuz duygularından kaçmak amacıyla yalnızlığı sosyal etkileşimlere tercih etmede olumlu bir tutuma sahip oldukları belirtilmiştir. Ayrıca yalnızlık tercihinin, Sorumluluk ve Deneyime Açıklık faktörleriyle pozitif yönde ve Yumuşakbaşlılık faktörü ile negatif yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Teppers, Klimstra, Van Damme, Luyckx, Vanhalts ve Goossens, 2013).

4. DEPRESYON

Depresyon yalnızca yetişkinlik, yaşlılık dönemlerinde (Adams, Sanders ve Auth, 2004) değil aynı zamanda çocukluk (Tatar ve Bekiroğlu, 2019), ergenlik dönemlerinde de (Brage ve Meredith, 1994) görülen, insan yaşamı boyunca bir ve / veya birkaç kez ortaya çıkabilen, yoğun depresif duygudurumun eşlik ettiği, çalışma hayatını, sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkileyen, uyku, iştah bozukluklarını ve zevk alamama durumlarını içeren bir sendrom olarak (Iyer ve Khan, 2012; Segrin, 1996) değerlendirilmiştir. Depresyon, kendiliğinden ortaya çıkan bir duygudurum bozukluğu olmasının yanı sıra madde kötüye kullanımı, alkol ve ilaç kullanma sonucunda da ortaya çıkabilmektedir (Izgar, 2009). Ayrıca depresyona sebep olan etkenler, çoğunlukla bilişsel modeller, genetik, biyolojik ve çevresel faktörler çerçevesinde tartışılmaktadır (Anderson ve Arnoult, 1985; Calvete ve Cardenoso, 2005; Levinson, 2006; Hankin, Lakdawalla, Carter, Abela ve Adams, 2007; Miller ve Seligman, 1975; Piccinelli ve Wilkinson, 2000; Sullivan, Neale ve Kendler, 2000).

Nörotisizm faktörünün farklı birer yüzü olarak değerlendirilen depresyon ve anksiyetenin yalnızlıkla olan ilişkisi, nörotisizm ve depresyon yapıları arasında örtüşen varyans alanıyla açıklanmıştır (Buecker, Maes, Denissen ve Luhmann, 2019; Hankin, Lakdawalla, Carter, Abela ve Adams, 2007; Levinson, 2006; Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002). Depresyon, yalnızlık algısıyla yüksek düzeyde olan ilişki düzeyleriyle öne çıkmaktadır. İlgili yapıları ölçmeye yönelik geliştirilen ölçme araçlarının, yapılar arası farklılıkları ortaya koymada problemler taşıdığı belirtilmiş ve elde edilen katsayıların büyüklüğü hem ölçme araçlarının fonksiyonel

olmamasıyla hem de örtüşen yapılar arasında nörotisizm faktörünün bozucu etkisiyle açıklanmaktadır (Buecker, Maes, Denissen ve Luhmann, 2019; Clarke, 2004; Jackson, Soderlind ve Weiss, 2000; Levinson, 2006; Yaacop, Juhari, Talib ve Uba, 2009). Ayrıca kişilik özellikleri ile depresyon arasındaki ilişkilerin incelendiği bazı çalışma bulgularına göre benlik saygısı bu ilişkinin seyrini değiştirmektedir (Gana, Bailly, Saada, Broc ve Alaphilippe, 2015).

Depresyon için belirli tanı kriterleri ve özellikler belirtilmiş olsa da depresyonun şiddetini ve süresini bireysel farklılıklar belirlemektedir. Bazı bireylerin ruminatif bir şekilde semptomların olası neden ve sonuçlarına yönelik düşünce ve davranışlara, bazı bireylerin zihni depresyondan uzaklaştırmaya yönelik depresif belirtileri görmezden gelerek zihni daha hoş düşünce ve davranışlara, bazı bireylerin madde kötüye kullanımı gibi uygunsuz davranışlara ve bazılarının ise işlevsel problem çözme davranışlarına yöneldikleri bildirilmiştir (Hankin, Lakdawalla, Carter, Abela ve Adams, 2007; Knowles, Tai, Christensen ve Bentall, 2005). Diğer taraftan depresyon, cinsiyet farklılıkları çerçevesinde tartışılmakta ve birçok çalışma sonuçlarında kadınların, erkeklerden daha yüksek düzeyde depresyona sahip oldukları bildirilmektedir (Segrin, 1996; Calvete ve Cardenoso, 2005). Bununla birlikte genetik ve biyolojik faktörlerin ve sosyal desteğin bu farklılıkların oluşmasında ya hiç rolü olmadığı ya da düşük düzeyde bir rol oynadığı bildirilmektedir (Piccinelli ve Wilkinson, 2000). Hem kadın-erkek hem de genel popülasyonda var olan depresyon düzeyi farklılıklarında, benlik saygısı ve nörotisizmin önemli rol oynadıkları görülmektedir (Hankin, Lakdawalla, Carter, Abela ve Adams, 2007). Ayrıca benlik saygısı, kişilik özellikleri ve kaygının yanında depresyonla yakından ilişkili bulunan bilişsel başa çıkma (cognitive coping) stratejileri, hem depresyon öncesi hem de depresyon sürecinde depresyon düzeyini etkileyen önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir (Doron, Thomas-Ollivier, Vachon ve Fortes-Bourbousson, 2013).

Birçok çalışma sonuçlarına göre depresyon ve yalnızlık algısı her ne kadar yüksek düzeyde ilişkili bulunmuş olsa da iki olgu arasında temel farklılıklar bulunmaktadır. Yalnızlık algısı, sosyal ilişkilerin yokluğu ya da kalitesine yönelik algıların getirdiği huzursuzluktan ve sıkıntıdan, yeni bir ilişki geliştirmeye yönelik

hem bir dürtü olması hem de geliştirilen bu ilişkiler sayesinde sıkıntılardan kurtulacağına yönelik bir umut olması açısından depresyondan ayrılmaktadır. Buna karşın depresyon süreci, sosyal ilişki geliştirmeye yönelik bir dürtü yerine var olan sıkıntıların devam edeceğine yönelik katı inançların eşlik ettiği umutsuzluk, ilgisizlik, güçsüzlük gibi özelliklerle birlikte var olan duruma tam bir teslimiyet ile betimlenmiştir (Evans, 1983; Gnilka ve Broda, 2019; Ouellet ve Joshi, 1986; Saklofske ve Yackulic, 1989; Weeks, Michela, Peplau ve Bragg, 1980). Depresyon ile yalnızlık algısı arasındaki temel farklardan bir tanesi de başa çıkma becerilerinin depresyon üzerinde etkisi bulunurken yalnızlık algısında böyle bir durumun söz konusu olmamasıdır (Oei ve Notowidjojo, 1990). Bunun yanında depresyon psikiyatrik bir bozukluk olarak kabul edilip belirli tanı kriterleri doğrultusunda değerlendirilmekteyken yalnızlık algısı için belirlenmiş tanı kriterleri bulunmamaktadır (Segrin, 1996).

Ergen gruplarda yalnızlık ve benlik saygısı, depresyonla doğrudan ilişkilidir. Ayrıca yalnızlık algısının yüksek olması durumunda hem yaş ve hem de benlik saygısı depresyonla ilişkili olmaktadır (Brage ve Meredith, 1994; Yaacop, Juhari, Talib ve Uba, 2009). Benlik saygısı ve depresyon arasında güçlü bir ilişki olduğu bildirilmiş ve benlik saygısının düşük düzeyde olması depresyon için bir risk faktörü olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca depresyonun olası sebeplerinden birisi olarak kabul edilen bilişsel kırılganlığın (vulnerability), düşük benlik saygısı düzeyinden olumsuz yönde etkilendiği bildirilmiştir (Abu-Kaf ve Priel, 2008; Calvete ve Cardenoso, 2005; Hankin, Lakdawalla, Carter, Abela ve Adams, 2007; Hayden, Olino, Mackrell, Jordan, Desjardins ve Katsiroumbas, 2013; Luxton ve Wenzlaff, 2005; Smith, Alloy ve Abramson, 2006; Wang, Wang, Xie, Wang, Wang, Nie ve Lei, 2018). Diğer taraftan yalnızlığın uzun süreli olması durumunda ya da bir bireyin sosyal çevreden, arkadaş çevresinden ve aile üyelerinden uzaklaşması sonucunda da depresyon riskinin arttığı bildirilmiştir (Izgar, 2009). Depresyon düzeyi yüksek olan bireylerin çevresinin, bireyin kendisine sosyal destek vermek yerine etkileşime girmenin rahatsız edici olduğunu düşündükleri ve bunu olumsuz bir deneyim olarak gördükleri için ya ortamdaki uzaklaştıkları ya da bu bireyleri dışladıkları görülmektedir. Böyle bir durumu deneyimleyen bireylerde ise depresif belirtilerin yanında yalnızlık

duygularının da ortaya çıktığı belirtilmiştir (Segrin, 1996). Bu doğrultuda da pozitif duyguların ve anlamlı sosyal ilişkilerin, bu yapılar arasında görülen ilişkilerin düzeyini düşürmesi şeklinde etkili olduğu anlaşılmaktadır (Wang, Wang, Xie, Wang, Wang, Nie ve Lei, 2018).

Depresyon, yalnızlık algısında olduğu gibi birçok duygusal, davranışsal ve bilişsel olumsuz çıktılara sebep olmaktadır (Adams, Sanders ve Auth, 2004). Depresyon hem ergen (Brage ve Meredith, 1994) hem de yetişkin gruplarda intihar davranışı (Sullivan, Neale ve Kendler, 2000), kaygı (Gnilka ve Broda, 2019), kırılabilirlik (Wang, Wang, Xie, Wang, Wang, Nie ve Lei, 2018) ruminasyon (Doron, Thomas-Ollivier, Vachon ve Fortes-Bourbousson, 2013), stres (Yaacop, Juhari, Talib ve Uba, 2009), utangaçlık (Anderson ve Arnoult, 1985), umutsuzluk (Smith, Alloy ve Abramson, 2006), öfke (Abi -Habib ve Luyten, 2013), bilişsel işlevler (Clarke, 2004), bağımlılık (dependency) (Abu-Kaf ve Priel, 2008), otomatik olumsuz düşünceler (Clarke ve Goosen, 2009), tükenme ile (Arpin-Crippie ve Crippie, 2007), dışlanma (DeWall, Gilman, Sharif, Carboni, Rice, 2012), mükemmeliyetçilik (Black ve Reynolds, 2013), bilinçli farkındalık (Zhou, Liu, Niu, Sun ve Fan, 2017), psikolojik dayanıklılık (Zhao, Zhao, Lee ve Chen, 2020) ve sosyal bağlantısızlık ile (Hayden, Olino, Mackrell, Jordan, Desjardins ve Katsiroumbas, 2013) ilişkilendirilmiştir.

5. BENLİK SAYGISI

Genetik bir bileşeni de içeren benlik saygısı, aile, arkadaş ve daha genel grup ilişkileri doğrultusunda şekillenen çocukluk döneminden ergenlik dönemine kadar zaman zaman dalgalanmalar gösteren psikolojik bir olgudur (Asgeirsdottir, Gudjonsson, Sigurdsson ve Sigfusdottir, 2010; Cheng ve Furnham, 2017; Heinon, Raikkönen ve Keltikangas-Jarvinen, 2005). Bireyci ve toplulukçu kültürlerde farklı bir nitelik taşıyan benlik saygısı, psikolojik bir ihtiyaç olarak değerlendirilmiştir (Benetti ve Kambouropoulos, 2006; Boduszek, Hyland, Dhingra ve Mallet, 2013). Benlik saygısı, düzeyi değiştirilebilen (Bajaj, Gupta ve Pande, 2016; Bajaj, Robins ve Pande, 2016) bir psikolojik yapı olarak öne çıkarken duygusal, davranışsal ve bilişsel birçok pozitif çıktıya katkıda bulunmaktadır. Benlik (self) kavramı, gerçek

benlik (actual self), ideal benlik (ideal self), olması gereken benlik (should self) ve istenmeyen benlik (undesired self) kavramları ile sınıflandırılmıştır. Bu benlik sınıflandırmaları ile benlik saygısı tanımlanmaya çalışılmış ve kişinin gerçekte sahip olduğu (gerçek benlik) ve sahip olmak istediği niteliklerin (ideal benlik) kombinasyonu ile kişinin gerçekte sahip olduğu ve sahip olmak istemediği (istenmeyen benlik) niteliklerin kombinasyonunun, benlik saygısını açıkladığı bildirilmiştir (Barnett ve Womack, 2015; Brase ve Guy, 2004; Frankel ve Myatt, 1996). Ayrıca öz değerlendirmenin farklı iki bileşeni olarak değerlendirilen benlik saygısı ile narsisizmin ilişkili olduğu belirtilmiştir (Barry, Loflin ve Doucette, 2015; Blachino, Przepiorka ve Rudnicka, 2016; Crowe, Sleep, Carter, Campell ve Miller, 2018; Hart, Richardson ve Breeden, 2019). Buna karşın narsisizmin benlik saygısından farklı olarak, yalnızca kişinin gerçekte sahip olduğu ve sahip olmaktan korktuğu ya da sahip olmak istemediği niteliklerin kombinasyonu sonucunda oluşan bir yapı olduğu bildirilmiştir (Barnett ve Womack, 2015).

Sosyal dışlanma, sosyal ilişkilerin genişliği ve kalitesinin yanında sosyal ilişkilerden sağlanan doyumla da ilişkilidir. Sosyal dışlanma açısından depresyon, yalnızlık algısı ve iyi oluşun yanı sıra benlik saygısı da en az bu değişkenler kadar önemli olmaktadır (Arslan, 2019; Çivitci ve Çivitci, 2009). Diğer taraftan bir bireyin sosyal ilişkilerine yönelik algıları, bireyin kendi benliğine yönelik düşüncelerini, duygularını ve değerlendirmelerini etkilemektedir (Gana, Bailly, Saada, Broc ve Alaphilippe, 2015). Ayrıca bir bireyin yaşamı boyunca psikolojik, sosyal ve çevresel birçok etkide bulunan benlik imajının oluşturulması ve korunmasında kişiler arası ilişkilerin rolü vurgulanmaktadır. Bu süreçte başkalarından gelen geribildirimler, benlik saygısının devam ettirilmesinde önemli bir rol üstlenmektedir (Gorrese ve Ruggieri, 2013).

Benlik saygısı, negatif ve pozitif etkiler doğrultusunda genel bir öz-değerlendirme (global self esteem) yapılarak (Barry, McDougal, Anderson ve Bindon, 2018; Blachino, Przepiorka ve Rudnicka, 2016; Boduszek, Hyland, Dhingra ve Mallet, 2013; Cheng ve Furnham, 2002; Danielsson ve Bengtsson, 2016), sonuç odaklı değerlendirme ile başarısızlık ve / veya başarı deneyimine bağlı olarak (contingent self esteem) (Bos, Huijding, Muris, Vogel, Biesheuvel, 2010), bireyin

içsel mekanizmaları temel alınıp dürüstlük, sorumluluk, hırs ve yetenek gibi ölçütler kullanılarak (Brase ve Guy, 2004; Grumm ve Collani, 2007; Howard, 2017), dolaylı ölçümle örtük bir değişken olarak (Dentale, Martini, De Coro ve Di Pomponio, 2010; Dentale, Vechione, De Coro ve Barbaranelli, 2012) ve genel benlik saygısından farklı olarak belirli bazı özel alanlarla ilgili tutumlar değerlendirilerek (Frankel ve Myatt, 1996) ölçülmeye çalışılmaktadır.

Benlik saygısı, Büyük Beş Modeli kapsamında değerlendirilen kişilik özelliklerinin her biriyle ilişkilendirilmiş ve diğer faktörlere oranla Nörotisizm ve Dışadönüklük faktörü ile daha yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur (Cheng ve Furnham, 2002; Crowe, Sleep, Carter, Campell ve Miller, 2018; Çelikbaş, Özdemir ve Tatar, 2019; Çivitci ve Çivitci, 2009; Francis, 1998; Francis ve James, 1996). Kişilik özelliklerinin bir fonksiyonu olarak da betimlenen benlik saygısı, yalnızlık algısıyla ile yüksek düzeyde ilişkili bir değişken olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca yalnızlık algısının yordayıcıları olarak ele alınan değişkenler arasında önemi değişmeyen bir değişken olarak öne çıkmaktadır (Grumm ve Collani, 2007; Hojat, 1982). Benlik saygısı hem yalnızlık algısıyla hem de depresyonla ilişkilendirilmesine karşın yalnızlık algısıyla daha yüksek ilişki katsayıları gösterdiği belirtilmektedir (Bajaj, Robins ve Pande, 2016; Cheng ve Furnham, 2002; Ouellet ve Joshi, 1986). Düşük benlik saygısı, depresyon ve kaygının öngörülmesinde etkili olurken, yüksek depresyon ve kaygı düzeyinin benlik saygısı ile öngörülemediği anlaşılmaktadır (Bajaj, Robins ve Pande, 2016). Diğer tarafta benlik saygısı düzeyinin depresyon düzeyine bağlı olarak şekillendiği ve daha önce depresyona yakalanan bireylerde, depresyona hiç yakalanmayan bireylere oranla benlik saygısı düzeyinin daha fazla dalgalanma gösterdiği görülmektedir (Luxton, Ingram ve Wenzlaff, 2006; Luxton ve Wenzlaff, 2005). Ayrıca benlik saygısı ile depresyon arasında karşılıklı / çift yönlü bir ilişki olduğuna da dikkat çekilmiştir (Cheng ve Furnham, 2017; Howard, 2017). Bu doğrultuda da benlik saygısı birçok çalışma kapsamında doğası araştırılan bir değişken (Benetti ve Kambouropoulos, 2006; Boduszek, Hyland, Dhingra ve Mallet, 2013; Cheng ve Furnham, 2017; Danielsson ve Bengtsson, 2016; Dentale, Vechione, De Coro ve Barbaranelli, 2012; Francis ve James, 1996; Frankel ve Myatt, 1996; Howard, 2017) olarak, diğer çalışmalarda ise psikolojik değişkenler arasındaki

ilişkileri düzenleyen ve bozan bir değişken olarak (Arslan, 2019; Asgeirsdottir, Gudjonsson, Sigurdsson ve Sigfusdottir, 2010; Bajaj, Gupta ve Pande, 2016; Barry, McDougal, Anderson ve Bindon, 2018; Cheng ve Furnham, 2002; Chen, Niu, Zhang, Fan, Tian ve Zhou, 2016; Cokley, Stone, Krueger, Bailey, Garba ve Hurst, 2018; Çivitci ve Çivitci, 2009) ele alınmaktadır.

Benlik saygısı ilgili çalışmalarda, yalnızlık tercihi (Pedersen, 1982; Saklofske ve Yackulic, 1989), öfke (Asgeirsdottir, Gudjonsson, Sigurdsson ve Sigfusdottir, 2010), iyi oluş (Bajaj, Gupta ve Pande, 2016), kaygı ile (Bajaj, Robins ve Pande, 2016), pozitif ve negatif duygulanım ile (Barnett ve Womack, 2015; Danielsson ve Bengtsson, 2016), izolasyon (Barry, Loflin ve Doucette, 2015), saldırganlık (Barry, McDougal, Anderson ve Bindon, 2018), duygu düzenleme becerisi (Benetti ve Kambouropoulos, 2006), sosyal anksiyete (Blachino, Przepiorka ve Rudnicka, 2016), suç davranışı (Boduszek, Hyland, Dhingra ve Mallet, 2013), yeme problemleri (Bos, Huijding, Muris, Vogel, Biesheuvel, 2010), yaşam doyumu (Chen, Niu, Zhang, Fan, Tian ve Zhou, 2016), mutluluk (Cheng ve Furnham, 2002), akademik performans (Cheng ve Furnham, 2017), mükemmeliyetçilik (Cokley, Stone, Krueger, Bailey, Garba ve Hurst, 2018), aleksitimi (Dentale, Martini, De Coro ve Di Pomponio, 2010), duygusal farkındalık (Dentale, Vechione, De Coro ve Barbaranelli, 2012), işlevsiz erteleme (Francis ve James, 1996), psikotiklik (Francis, 1998), akranlara bağlanma (Gorrese ve Ruggieri, 2013), iyimserlik-kötümserlik (Heinon, Raikkönen ve Keltikangas-Jarvinen, 2005), stres (Howard, 2017) ve bağlanma stilleri ile (Huis, Vingerhoets ve Denollet, 2011) ilişkilendirilmiştir.

6. ARAŞTIRMANIN AMACI

Alan yazında yalnızlığın (aloneness) boyutlarından bir tanesi olarak değerlendirilen yalnızlık algısı (loneliness), hem kavramın doğasının anlaşılması amacıyla hem de diğer psikolojik olgularla ilişkileri bakımından birçok çalışma kapsamında ele alınmıştır (Demir, 1989; Heinrich ve Gullone, 2006; Lim, Rodebaugh, Zyphur ve Gleeson, 2016; Maharani, Pendleton ve Leroi, 2019). Bunun yanı sıra yalnızlık algısı yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda fiziksel, sosyal ve toplumsal bağlamlarda birçok çıktıyla ilişkili bir değişken olarak görülmektedir

(Layden, Cacioppo, Cacioppo, Cappa, Dodich, Falini ve Canessa, 2017; Hawkley ve Cacioppo, 2010; Cacioppo, Hawkley, Ernst, Burleson, Berntson, Nouriani ve Spiegel, 2006). Diğer taraftan olgunun ölçülmesi için birçok ölçme aracı geliştirilmiştir (DiTomassio ve Spinner, 1993; Jong-Gierveld, 1987; Russel, Peplau ve Ferguson, 1978; Schmidt ve Sermat, 1983). İlgili çalışmalar incelendiğinde ise yalnızlık algısını değerlendirmeye yönelik olarak UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin en sık kullanılan ölçme aracı olduğu anlaşılmaktadır (Demir, 1989; Martoncik ve Loksa, 2016; Russel, Peplau ve Cutrona, 1980). Bu ölçek ise hem psikometrik özellikler hem de başka olgularla elde edilen ilişkiler açısından eleştirilmektedir (Allen ve Oshagan, 1995; Russel, 1996; Russel, Peplau ve Cutrona, 1980).

Yalnızlık tercihi (solitude), diğer bir yalnızlık boyutu olarak değerlendirilmekte (Galanaki, 2004) ve yalnızlığın bu boyutu, yalnızlık algısından farklı olarak pozitif psikolojik çıktılarla öne çıkmaktadır (Burger, 1995; Diekema, 1992; Shrapnel ve Davie, 2001). Buna karşın yalnızlık tercihinin hem doğası hem de psikolojik olgularla ilişkileri bakımından yalnızlık algısıyla kıyaslandığında daha az sayıda araştırmaya konu olduğu görülmektedir. Yalnızlık tercihinin ölçmeye yönelik Burger (1995) tarafından bir ölçek geliştirilmiştir. Özellikle Türkçe alan yazında yalnızlık tercihinin değerlendirmeye yönelik bir araştırmaya bu çalışma kapsamında ulaşılamamıştır.

Bu çalışmada, yalnızlık algısını ölçmeye yönelik geliştirilen ölçeklerin görece eski olması ve Türkçe geliştirilen bir ölçeğin bulunmaması nedeniyle, Türkçe yalnızlık tercihinin ve sosyal izolasyonu ölçen bir ölçeğin de olmaması göz önünde bulundurularak hem “yalnızlık tercihinin” hem “yalnızlık algısını” hem de “sosyal izolasyonu” ölçmeye yönelik bir ölçeğin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Geliştirilen bu ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarının yapılması hedeflenmiştir. Bu çalışmada ilgili olguları ölçmek amacıyla psikolojik sözcük temelli yaklaşım benimsenmiştir. Bu yaklaşımın temel gerekçesi olan bir dilde yer alan sözcüklerin ilgili yapıyı temsil ettiği (Tatar, 2020) sayılısıyla hareket edilmiştir. Bu doğrultuda da ilgili alanyazın göz önünde bulundurularak ölçülmek istenen özellikleri (üç alt ölçek) temsil ettiği düşünülen sıfat ya da sözcüklerin bir araya getirilmesi planlanmıştır. Çalışmada birincil işlem olarak madde havuzunun oluşturulması hedeflenmiştir. Bu süreç de

örtük değişkenleri ölçmek amacıyla geliştirilmesi hedeflenen ölçme aracının en önemli basamağı olarak değerlendirilmektedir (Erkuş, 2016). Daha sonra örtük değişkenleri temsil eden ölçek maddeleri (psikolojik uyarıcıların) bir araya getirilmesi ile oluşturulan madde havuzunun uygulanması ve ölçek son formuna madde seçme işlemlerinin yürütülmesi hedeflenmiştir. Çalışmada son işlem olarak, örtük değişkenleri temsil eden uyarıcıların bir araya getirilmesi ile oluşturulan ölçeklerden elde edilen ölçümlerin, tutarlılık ve geçerlik işlemlerinin yürütülmesi amaçlanmıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

1. YÖNTEM

1.1. MADDE HAVUZUNUN OLUŞTURULMASI

Çalışmanın ilk aşamasında ölçeğin madde havuzunu oluşturmak amacıyla konu ile ilgili betimlemeler (Anisfeld, 2000; Burger, 1995; Chua ve Koestner, 2008; Cramer ve Lake, 1998; Diekema, 1992; Shrapnel ve Davie, 2001; Ahn ve Shin, 2013; Campagne, 2019; Chelune, Sultan ve Williams, 1980; Hawkley ve Cacioppo, 2010; Tam ve Chan, 2019; Gerson ve Perlman, 1979; Russel, Peplau ve Cutrona, 1980; Capitano, Cacioppo ve Cole, 2019; Kelly, Steiner, Mazzei ve Baker, 2019; Primack, Shensa, Sidani, Whaite, Lin, Rosen, Colditz, Radovic ve Miller, 2017) göz önünde bulundurularak, Tatar (2020) tarafından psikolojik sözcük temelli yaklaşımla bir araya getirilen ve toplamda 4164 sıfat, sıfat tamlaması, isim, isim tamlaması ve zarf içeren bir havuzdan yalnızlık algısının ölçülmesi amacıyla 214 madde seçilmiştir. Bu çalışmada, ölçülmesi hedeflenen örtük değişkeni (üç yalnızlık boyutunu) temsil edecek olan uyarıcıları seçmede (ölçek maddeleri), psikolojik sözcük temelli yaklaşım benimsenmiştir. Bu doğrultuda 4164 sözcükten oluşan havuzdan madde seçme işleminin yanı sıra ilgili literatür doğrultusunda bu araştırma kapsamında eklenen maddeler de bulunmaktadır. Yalnızlık algısı için seçilen maddeler, büyük oranda Tatar (2020) tarafından yayınlanmış olan madde havuzundan seçilmişken yalnızlık tercihi ve sosyal izolasyon olgularının madde havuzunu oluşturmada bu havuza ek olarak madde yazılmıştır. Yalnızlık tercihi için yazılan madde örnekleri, yalnızlığı seven, yalnızlıktan hoşlanan, yalnızlıktan sıkılan, kalabalığı seven, yalnızlığı tercih eden, kendine yeten şeklindedir. Sosyal izolasyon için yazılan madde örnekleri ise yalnızlığa sığınan, saygı duyulmayan, yalnızlığa itilmiş, aşağılanmış, terk edilmiş gibi maddeler şeklindedir. Sosyal izolasyon için öne sürülen bazı parametreler (yaşlı olmak, kötü gelir durumuna sahip olmak, fiziksel bir engeli olmak, etnik köken olarak azınlıkta kalmak vb.) dışlama kriteri olarak

alınmıştır. Bu çalışmada sosyal izolasyonun bazı parametreleri dışarda bırakılarak, yalnızca sosyal ilişkiler bağlamında değerlendirilmiştir. Madde havuzu oluşturulduktan sonra birinci uygulama için form haline getirilmiştir.

1.2. BİRİNCİ ÇALIŞMA

1.2.1. Katılımcılar

Araştırmanın bu aşamasında uzman görüşüne başvurulmuş ve uygulamada sekiz uzmanın görüşleri alınmıştır.

1.2.2. Veri Toplama Araçları

Bu aşamada uzmanlar tarafından maddelerin ölçek içeriğine uygunluğu açısından değerlendirilmesi amacıyla 214 maddeden oluşan madde havuzu uygulanmıştır. Yalnızlık algısını değerlendirmeye yönelik maddelerden oluşan madde havuzu için oluşturulan form, “Hiç Uygun Değil = 0”, “Çok Uygun = 10” yanıtlama seçeneği ile sunulmuştur.

1.2.3. Uygulama

Uzmanlara, maddeleri değerlendirmeden önce ilgili yapı ve alan yazın hakkında bilgi verilmiştir. Uygulama formu sekiz kişilik psikolog olan uzman grubuna sınıf ortamında uygulanmış ve uygulama 15-20 dakika kadar sürmüştür. Uzmanlar, maddelerin, içerik ve ifade şekli açısından uygun olup olmadığını, 0 ile 10 arasında puanlayarak değerlendirmişlerdir.

1.2.4. Verilerin Analizi

Uzman görüşleri arasındaki uyum düzeyini belirlemek amacıyla Kendall Uyuşum Analizi yapılmıştır.

1.2.5. Sonuçlar

Yapılan analiz sonucunda, uzmanların, ifade şekli ve / veya içerik açısından en az bir madde için uyuşmadıkları belirlenmiştir (Kendall $W = 0,012$; $\chi^2(213) = 535,306$; $p < 0,001$). Bu sonuçlar doğrultusunda uyum açısından düşük ortalama değere sahip maddeler gözden geçirilmiştir. Daha sonra içerik tekrarı olan ve düşük ortalama değere sahip maddeler atılmıştır. Bunun dışında araştırmacı tarafından

maddenin ifade yönü doğrultusunda (örn. Dayanıklı - dayanıksız, hareketli - hareketsiz, planlı - plansız) madde atma işlemleri gerçekleştirilmiştir. Bütün bu işlemlerden sonra yalnızlık algısı için oluşturulan madde havuzu 81 maddeye indirilmiştir.

1.3. İKİNCİ ÇALIŞMA

Bu aşamada, birinci çalışma sonunda daha önce uzman görüşleri doğrultusunda 81 maddeye indirilen madde havuzu yeniden uzman görüşü alınarak değerlendirilmiştir. Birinci çalışma sonucunda çalışmanın da amacına uygun olarak yalnızlık tercihi alt boyutu için de ayrı bir madde havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzu, yalnızlık algısına yönelik maddeler ve yalnızlık tercihi için düzenlenen maddelerden oluşturulmuştur. Daha sonra bu iki form için ayrı ayrı uzman görüşü değerlendirmesi yapılmıştır.

1.3.1. Katılımcılar

Uzman görüşü uygulaması 10 psikolog ile gerçekleştirilmiştir.

1.3.2. Veri Toplama Araçları

Uzmanların değerlendirmesi için yalnızlık algısı ve yalnızlık tercihi için iki ayrı madde havuzu oluşturulmuştur. Yalnızlık algısı için oluşturulan madde havuzunda 81, yalnızlık tercihi için oluşturulan madde havuzunda 67 madde bulunmaktadır. Her iki madde havuzu da “Hiç Uygun Değil = 1”, “Çok Uygun = 5” yanıtlama seçeneği ile sunulmuştur.

1.3.3. Uygulama

Değerlendirmeden önce uzmanlara oluşturulan her iki madde havuzunun içeriği ile ilgili bilgi verilmiş ve uzmanlardan maddelerin belirtilen içeriğe uygun olup olmadığını ve maddelerin ifade şeklini 1-5 puan aralığında değerlendirmeleri istenmiştir. Uygulama formu sınıf ortamında uygulanmış ve uygulama 10-15 dakika kadar sürmüştür.

1.3.4. Verilerin Analizi

Uzmanların ölçek maddelerini değerlendirme sonuçları için yine Kendall Uyuşum Analizi yapılmıştır.

1.3.5. Sonuçlar

Yapılan analiz sonucunda her iki madde havuzu değerlendirmesinde de uzmanların maddelerin ifade şekli ve / veya içeriği açısından en az bir madde için uyuşmadıkları belirlenmiştir. Yalnızlık algısı alt boyutu için (Kendall $W = 0,265$; $\chi^2(80) = 211,961$; $p < 0,001$) ve yalnızlık tercihi alt boyutu için (Kendall $W = 0,396$; $\chi^2(66) = 261,306$; $p < 0,001$) istatistikleri hesaplanmıştır. Uzmanlar tarafından yapılan değerlendirme sonuçlarına göre bir maddenin iyi veya bir maddenin kötü olduğuna yönelik uyumun olmadığı görülmüş ve maddeler ifade düzeltme (örn. yalın - yılmış), sıfat şeklinde sunulan bir maddenin sıfat tamlaması şeklinde düzeltilmesi (örn. motivasyonlu - motivasyonu yüksek) ve bir maddenin eş anlamlı ya da yakın anlamlı başka bir ifade ile değiştirilmesi (örn. dinç - diri) gibi işlemler yürütülmüştür. Her iki madde havuzu yeniden gözden geçirildikten sonra yalnızlık tercihi madde havuzundan altı, yalnızlık algısı madde havuzundan 15 madde atılmıştır. Bu işlemlerden sonra yalnızlık tercihi madde havuzunda 61, yalnızlık algısı madde havuzunda 66 madde kalmıştır. Yalnızlık algısı alt boyutu için elde edilen istatistikler Tablo 1’de ve yalnızlık tercihi alt boyutu için elde edilen istatistikler de Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 1. Yalnızlık Algısı Alt Boyutu için Kendall Uyuşum Analizi Sonuçları

Maddeler	s	ort.	sıra ort.
madde 126	1,160	2,30	14,35
madde 101	1,229	2,80	17,25
madde 72	1,578	2,60	17,80
madde 81	1,333	3,00	18,30
madde 147	1,449	2,90	21,20
madde 125	1,054	3,00	21,40
madde 100	1,174	3,40	26,10
madde 121	1,337	3,30	27,10
madde 95	0,966	3,60	27,65
madde 82	1,567	3,30	28,35
madde 116	1,476	3,20	28,35
madde 94	1,418	3,30	28,40
madde 148	1,179	3,50	29,00
madde 84	1,619	3,20	30,65
madde 120	1,075	3,60	30,80
madde 74	1,434	3,50	31,30
madde 76	1,265	3,60	32,95
madde 83	1,269	3,50	33,00
madde 92	1,776	3,40	33,80
madde 140	1,160	3,70	33,90
madde 80	1,337	3,70	34,55
madde 130	1,135	3,80	34,70
madde 142	1,567	3,70	36,35
madde 91	1,101	3,90	36,70
madde 119	1,197	3,90	36,80
madde 110	1,398	3,80	36,90
madde 129	1,317	3,80	37,45
madde 115	0,943	4,00	37,70
madde 77	1,197	3,90	37,90
madde 112	1,197	3,90	38,55
madde 96	1,549	3,80	38,65
madde 118	0,738	4,10	38,75
madde 146	1,370	3,90	38,95
madde 111	0,738	4,10	39,20
madde 98	1,197	3,90	39,45
madde 122	1,370	3,90	40,00
madde 114	0,876	4,10	40,05
madde 113	0,738	4,10	40,10
madde 73	1,247	4,00	40,65
madde 117	0,994	4,10	41,05
madde 135	1,333	4,00	41,75

Maddeler	s	ort.	sıra ort.
madde 133	0,789	4,20	41,85
madde 90	1,033	4,20	42,30
madde 139	1,595	3,90	42,30
madde 123	1,889	3,70	43,35
madde 104	0,789	4,20	43,60
madde 109	1,033	4,20	43,95
madde 137	0,919	4,20	44,05
madde 107	1,287	4,10	44,85
madde 136	1,033	4,20	44,85
madde 78	0,675	4,30	45,05
madde 89	1,317	4,20	45,95
madde 87	1,059	4,30	46,90
madde 75	1,663	4,10	47,10
madde 97	0,949	4,30	47,90
madde 68	0,949	4,30	48,10
madde 144	1,252	4,30	48,35
madde 127	1,059	4,30	48,70
madde 103	0,527	4,50	48,80
madde 134	1,059	4,30	48,80
madde 131	0,966	4,40	49,20
madde 85	1,252	4,30	49,40
madde 102	0,966	4,40	49,65
madde 86	0,707	4,50	49,70
madde 141	0,707	4,50	49,90
madde 69	0,707	4,50	50,20
madde 138	1,075	4,40	50,25
madde 99	0,516	4,60	51,15
madde 128	0,516	4,60	52,40
madde 106	0,516	4,60	52,70
madde 70	0,699	4,60	53,00
madde 71	1,269	4,50	53,30
madde 145	1,269	4,50	53,45
madde 132	0,699	4,60	53,90
madde 124	0,966	4,60	54,05
madde 79	0,699	4,60	54,80
madde 93	0,699	4,60	54,80
madde 88	0,483	4,70	55,00
madde 108	0,483	4,70	55,90
madde 105	0,316	4,90	60,50
madde 143	0,000	5,00	63,15

Tablo 2. Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu için Kendall Uyuşum Analizi Sonuçları

Maddeler	s	ort.	sıra ort.
madde 14	1,174	2,40	14,45
madde 15	1,174	2,40	14,45
madde 22	1,350	2,40	14,85
madde 18	1,354	2,50	15,50
madde 17	1,350	2,60	16,05
madde 25	1,265	2,40	16,55
madde 45	1,101	2,90	19,00
madde 3	1,398	2,80	19,55
madde 16	0,994	2,90	19,80
madde 38	1,197	2,90	20,15
madde 33	1,619	2,80	20,35
madde 8	1,524	2,90	20,90
madde 39	1,370	2,90	21,00
madde 47	1,647	2,60	21,45
madde 20	1,449	3,10	23,15
madde 48	1,135	3,20	24,20
madde 1	1,476	3,20	25,10
madde 55	1,174	3,40	25,80
madde 58	1,418	3,30	25,80
madde 4	1,418	3,30	25,90
madde 26	1,337	3,30	25,95
madde 57	1,814	3,20	27,80
madde 49	1,080	3,50	28,25
madde 34	1,829	3,30	28,50
madde 28	1,506	3,40	29,45
madde 53	1,174	3,60	29,85
madde 54	0,823	3,70	29,85
madde 56	0,949	3,70	30,35
madde 21	1,434	3,50	30,80
madde 9	1,252	3,70	31,25
madde 27	1,252	3,70	33,05
madde 23	1,229	3,80	34,05
madde 41	1,418	3,70	34,05
madde 2	1,033	3,80	34,15

Maddeler	s	ort.	sıra ort.
madde 24	1,135	3,80	34,15
madde 30	1,476	3,80	35,40
madde 31	1,398	3,80	35,70
madde 37	1,549	3,80	36,50
madde 40	1,287	3,90	36,80
madde 5	1,449	3,90	37,10
madde 63	1,333	4,00	38,40
madde 61	1,414	4,00	38,50
madde 29	0,632	4,20	39,15
madde 59	1,287	4,10	40,55
madde 19	1,197	4,10	40,80
madde 36	1,033	4,20	41,10
madde 67	1,135	4,20	41,35
madde 62	0,949	4,30	42,65
madde 6	1,252	4,30	42,80
madde 10	0,966	4,40	42,80
madde 32	1,337	4,30	43,35
madde 7	1,075	4,40	44,00
madde 35	1,160	4,30	44,10
madde 46	0,707	4,50	44,40
madde 13	0,850	4,50	44,45
madde 11	1,269	4,50	45,55
madde 60	1,075	4,40	45,70
madde 12	1,265	4,60	48,65
madde 51	0,422	4,80	50,00
madde 43	0,632	4,80	50,40
madde 50	0,316	4,90	51,25
madde 44	0,316	4,90	51,30
madde 52	0,316	4,90	51,80
madde 66	0,316	4,90	51,80
madde 42	0,316	4,90	52,05
madde 64	0,316	4,90	52,05
madde 65	0,316	4,90	52,05

Yalnızlık algısı ve yalnızlık tercihi alt boyutları için uzman görüşleri alındıktan sonra her iki alt boyuta ilgili alan yazın doğrultusunda yeni maddeler eklenmiştir. Yalnızlık tercihi alt boyutunun madde havuzuna 5 madde eklenerek 66 maddeye çıkarılmıştır. Daha önce yalnızlık algısı alt boyutu içinde değerlendirilmiş olan sosyal izolasyonun da ilgili alan yazın doğrultusunda yeni bir alt boyut olarak ele alınması kararlaştırılmıştır. Bu alt boyuta yalnızlık algısı madde havuzunda yer alan maddelere ek olarak yeni maddeler eklenmiştir. Yalnızlık algısı ve sosyal

izolasyon alt boyutları için oluşturulan madde havuzunda toplam 97 madde bulunmaktadır. Bu maddelerden 44'ü sosyal izolasyonun, 53'ü de yalnızlık algısının ölçümüne yönelik maddelerdir. Bütün bu işlemlerden sonra hem uzman görüşleri sonucunda elde edilen sonuçlar ve bu doğrultuda yapılan düzenlemeler hem de ilgili alan yazında alt boyutların kapsamına yönelik elde edilen bilgiler doğrultusunda geliştirilmesi hedeflenen ölçeğin son formuna madde seçme sürecine geçilmesi uygun görülmüştür. Bu doğrultuda da ölçek alt boyutlarının madde havuzu bir anket formuna dönüştürülmüş ve uygulanmak üzere üçüncü çalışmaya geçilmiştir.

1.4. ÜÇÜNCÜ ÇALIŞMA

Bu aşamada, ikinci çalışma sonucunda belirlenen maddeler ölçek formu halinde düzenlenerek, ölçeğin son formuna madde seçme işlemi için bir katılımcı grubuna uygulanmıştır.

1.4.1. Katılımcılar

Bu çalışmaya, 17-57 yaşları arasında (ortalama = $27,40 \pm 7,818$ yıl) 263 kadın (%53,9) ve 225 erkek (%46,1) olmak üzere toplam 488 kişi katılmıştır. Katılımcıların, medeni durumlarını 335'i bekar (%68,6), 142'si evli (%29,1), 9'u boşanmış (%1,8) ve 2'si dul (%0,4); eğitim durumlarını 326'sı üniversite (%66,8), 113'ü lise (%23,2), 28'i orta okul (%5,7) ve 21'i ilk okul (%4,3) mezunu; gelir durumlarını 103'ü kötü (%21,1), 288'i orta düzey (%59) ve 92'si iyi (%18,2) olarak bildirdikleri görülmüştür.

1.4.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi ve sosyal izolasyonu ölçmeye yönelik ifadeler içeren ve 163 maddeden oluşan madde havuzu anket formu haline getirilerek uygulanmıştır. Katılımcılar, maddeleri, "Beni Hiç Tanımlamıyor = 1", "Beni Tanımlamıyor = 2", "Kararsızım = 3", "Beni Tanımlıyor = 4" ve "Beni İyi Tanımlıyor = 5" beşli Likert tipi değerlendirme seçenekleriyle yanıtlamışlardır. Ayrıca madde havuzu ile birlikte katılımcıların özelliklerini betimlemek amacıyla yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve gelir durumu hakkında bilgiler elde etmeyi sağlayan demografik form da uygulanmıştır.

1.4.3. Uygulama

Çalışmanın verileri, internet ortamında çevrimiçi olarak toplanmıştır. Oluşturulan formları yanıtlama süresi ortalama 15 dakika olarak hesaplanmıştır. Oluşturulan anket formuna ilişkin yönergede, araştırmmanın, genel olarak sosyal ilişkileri araştırmak üzere yürütüldüğünü, ankette yer alan maddelerin bazı duygu ve düşüncelerin değerlendirilmesini içerdiğini, cinsiyet, yaş ve eğitim durumu gibi bilgiler dışında kişisel herhangi bir bilginin istenmediğini ve anketlere yanıt verme süresinin ortalama 15 dakika olduğunu belirten bir bilgilendirme metni sunulmuştur.

1.4.4. Verilerin Analizi

Yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi ve sosyal izolasyon alt boyutlarını içeren ölçeğe madde seçme sürecinde madde analizi ve faktör analizinden yararlanılmıştır. Madde ayırt edicilik değerleri, iç tutarlılık katsayıları hesaplamaları için madde analizi yapılmıştır.

1.4.5. Sonuçlar

Bu bölümde yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi ve sosyal izolasyon alt boyutlarını içeren ölçeğin madde analizleri yapılmış ve iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır.

Her bir alt boyuta madde seçme sürecinde, öncelikle, 0,30'un altında madde - ölçek toplam puan korelasyonuna sahip olan maddeler atılmıştır. Daha sonra her bir maddenin atılmasından sonra yeniden madde analizi yapılmış ve bu işlemler döngüsel olarak tekrarlanmıştır. Atılan bir madde, başka maddeler atıldıktan sonra tekrar analize dahil edilmiş ve bu işlem her bir madde için tekrarlanmıştır. İlgili maddenin, madde - ölçek toplam puan korelasyonu, 0,30'un altında gerçekleşiyse bu madde tekrar analize dahil edilmemiştir. Her bir madde analizinden sonra, maddelerin ne şekilde kümelendiğini görmek amacıyla açıklayıcı faktör analizine başvurulmuştur. Faktör analizi sonucunda da aynı faktöre yük veren maddeler alınıp madde analizi ile incelenmiştir. Burada da madde - ölçek toplam puan korelasyonu düşük olan maddeler atılmıştır. Daha sonra madde analizi sonucunda ilgili alt boyutun iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı beklenen düzeyde veya üzerinde ve geriye kalan her bir maddenin madde - ölçek toplam puan korelasyonu 0,30 ve üzerinde

gerçekleştğinde ise alan yazında yer alan betimlemeler göz önünde bulundurularak madde seçme işlemi gerçekleştirilmiştir.

Yalnızlık Algısını ölçmek amacıyla bir araya getirilen maddelerin seçilmesi sürecinde madde analizi ve faktör analizi döngüsel olarak tekrarlanmış ve 53 maddeden oluşan madde havuzundan alt boyutun son haline 14 madde seçilmiştir. Madde analizi sürecinde her bir maddenin madde-ölçek toplam puan korelasyonu değerine bağlı olarak madde atma ve seçme işlemleri yürütülmüştür. Bütün bu işlemlerden sonra alt boyutun son haline dahil olan maddelerin madde-ölçek toplam puan korelasyonlarının 0,448 (Arkadaşı Olmayan) ile 0,744 (Kederli) değerleri arasında değiştiği görülmüştür. Toplamda 14 maddeden oluşan Yalnızlık Algısı Alt Boyutu için Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve bu katsayı 0,910 olarak elde edilmiştir. Alt boyut, “Yalnızlık Algısı Alt Boyutu” olarak adlandırılmıştır (Bkz. Tablo 3).

Tablo 3. Yalnızlık Algısı Alt Boyutu için Madde Seçme İşlemi Sonrasında Madde Analizi Sonuçları

Madde Numarası	Maddeler	Madde Çıktığında Ölçek Ortalaması	Madde Çıktığında Ölçek Varyansı	Madde-Ölçek Toplam Puan Korelasyonu	Madde Çıktığında Ölçek Alfa'sı
madde 138	Yabancılaşmış	31,211	102,549	0,623	0,904
madde 19	Yalnız	30,723	102,307	0,575	0,906
madde 87	Mutlu	30,883	105,101	0,644	0,903
madde 34	Umutsuz	31,047	102,517	0,710	0,900
madde 147	Hüzünlü	30,328	103,133	0,616	0,904
madde 110	Kederli	30,711	100,202	0,744	0,899
madde 79	Neşeli	31,098	108,286	0,515	0,907
madde 135	Kimsesiz	31,586	108,284	0,529	0,907
madde 74	Durgun	30,484	102,258	0,638	0,903
madde 26	Huzurlu	30,795	105,367	0,600	0,904
madde 123	Arkadaşı Olmayan	31,574	109,066	0,448	0,909
madde 16	Çaresiz	31,223	104,515	0,647	0,903
madde 22	Yorgun	30,371	100,345	0,651	0,903
madde 100	Acı Çeken	30,855	100,383	0,698	0,900

n = 488; k = 14; Alfa = 0,910

Yalnızlığın diğer bir boyutu olarak değerlendirilen yalnızlık tercihini ölçmek amacıyla seçilen maddeler, bu çalışmada, faktör analizi ve madde analizi tekniklerinden yararlanılarak değerlendirilmiştir. Toplamda 448 kişilik katılımcıdan elde edilen verilerin analiz edilmesi sonucunda yalnızlık tercihi için oluşturulan 66 maddelik madde havuzundan 11 madde seçilmiştir. Madde seçme sürecinde her bir maddenin madde-ölçek toplam puan korelasyonu göz önünde bulundurularak madde seçme işlemi gerçekleştirilmiştir. Bu işlemlerden sonra alt boyutun son haline alınan 11 madde için Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0,816 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutta yer alan maddelerin madde-ölçek toplam puan korelasyonları da 0,320 (Mesafeli) ve 0,665 (Yalnızlığı Seçen) arasında değişmektedir. Bu alt boyut da “Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu” olarak adlandırılmıştır (Bkz. Tablo 4).

Tablo 4. Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu için Madde Seçme İşlemi Sonrasında Madde Analizi Sonuçları

Madde Numarası	Maddeler	Madde Çıktığında Ölçek Ortalaması	Madde Çıktığında Ölçek Varyansı	Madde-Ölçek Toplam Puan Korelasyonu	Madde Çıktığında Ölçek Alfa'sı
madde 137	Yalnızlıktan Hoşlanan	28,201	50,670	0,635	0,785
madde 158	İçedönük	28,176	53,406	0,515	0,798
madde 108	Kalabalığı Seven	28,332	55,052	0,407	0,809
madde 132	Yalnızlığı Arayan	28,805	52,046	0,623	0,788
madde 63	Mesafeli	28,010	57,480	0,320	0,816
madde 146	Kendi Halinde	27,656	56,526	0,405	0,808
madde 53	Yalnızlığı Seçen	28,635	50,861	0,665	0,783
madde 127	Bireysel	28,271	56,116	0,375	0,811
madde 27	İlgi Sevmeyen	29,135	56,380	0,391	0,810
madde 124	Yalnız Yaşayan	29,082	54,601	0,449	0,805
madde 14	Suskun	28,443	53,878	0,499	0,800

n = 488; k = 11; Alfa = 0,816

Sosyal izolasyonun ölçülmesi için bir araya getirilen uyarıcıların seçilmesinde de madde analizi ve faktör analizinden yararlanılmıştır. Madde atma işlemi döngüsel olarak tekrarlandıktan sonra 44 maddeden oluşan madde havuzundan Sosyal İzolasyon Alt Boyutu'na 14 madde seçilmiştir. Alt boyuta dahil edilen 14 madde için

iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ve madde-ölçek toplam puan korelasyonu hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda 14 madde için Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,926 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca madde-ölçek toplam puan korelasyonları için 0,540 (Yalnızlığa Sığınan) ile 0,75 (Aşağılanmış) arasında değişen değerler elde edilmiştir. Alt boyut, “Sosyal İzolasyon Alt Boyutu” olarak adlandırılmıştır (Bkz. Tablo 5).

Tablo 5. Sosyal İzolasyon Alt Boyutu için Madde Seçme İşlemi Sonrasında Madde Analizi Sonuçları

Madde Numarası	Maddeler	Madde Çıktığında Ölçek Ortalaması	Madde Çıktığında Ölçek Varyansı	Madde-Ölçek Toplam Puan Korelasyonu	Madde Çıktığında Ölçek Alfa'sı
madde 32	Yok Sayılmış	25,586	104,461	0,676	0,920
madde 44	Yasamdan Kopuk	25,447	103,554	0,667	0,920
madde 40	Yalnızlığa Sığınan	24,902	104,114	0,540	0,925
madde 161	Yalnızlığa İtilmiş	25,443	101,237	0,742	0,917
madde 129	Yakınlık Bulamayan	25,166	104,948	0,569	0,923
madde 160	Terk Edilmiş	25,437	102,657	0,675	0,920
madde 46	Sevilmeyen	25,734	105,646	0,710	0,919
madde 72	Saygı Duyulmayan	25,725	106,356	0,636	0,921
madde 81	Kabul Görmeyen	25,623	103,090	0,727	0,918
madde 154	Fark Edilmeyen	25,430	103,946	0,666	0,920
madde 24	Dışlanmış	25,721	107,138	0,608	0,922
madde 153	Beğenilmeyen	25,473	103,227	0,700	0,919
madde 80	Aşağılanmış	25,750	103,638	0,750	0,918
madde 136	Kendine Acıyan	25,264	100,811	0,642	0,922

n = 488; k = 14; Alfa = 0,926

Üçüncü çalışma sonucunda oluşturulan ölçeğin alt boyutlarının betimleyici istatistikleri hesaplanmıştır. Yalnızlık Algısı Alt Boyutu için en düşük puanın 14 ve en yüksek puanın da 68 olduğu belirlenmiştir. Bu alt boyutunun ortalama değeri 33,299 ve standart sapma değeri 10,938 olarak hesaplanmıştır. Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'ndan alınan en düşük puan 11, en yüksek puan da 54 olarak gerçekleşmiştir. Ayrıca 488 kişinin bu ölçek puanı için hesaplanan ortalama değeri 31,275 ve standart sapma 8,030 olarak hesaplanmıştır. Sosyal izolasyon Alt Boyutu'ndan alınan en düşük puan 14 ve en yüksek puan 66'dır. Bu alt boyutun ortalama değerinin 27,439, standart sapma değerinin de 10,947 olduğu belirlenmiştir (Bkz. Tablo 6).

Tablo 6. Yalnızlık Algısı, Yalnızlık Tercihi ve Sosyal İzolasyon Alt Boyutlarının Betimleyici İstatistikleri

(n = 488)	En Küçük Değer	En Büyük Değer	Ort.	s
Yalnızlık Algısı Alt Boyutu Toplam Puanı	14,000	68,000	33,299	10,938
Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu Toplam Puanı	11,000	54,000	31,275	8,030
Sosyal İzolasyon Alt Boyutu Toplam Puanı	14,000	66,000	27,439	10,947

Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu, Yalnızlık Algısı Alt Boyutu ve Sosyal İzolasyon Alt Boyutu toplam puanları arasındaki korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu toplam puanı ile Yalnızlık Algısı Alt Boyutu toplam puanı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir; ($r = 0,58$; $p < 0,001$). Bu sonuca göre yalnızlık tercihi puanı arttıkça yalnızlık algısı puanı da artmaktadır. Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu toplam puanı ile Sosyal İzolasyon Alt Boyutu toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki vardır; ($r = 0,495$; $p < 0,001$). Buna göre yalnızlık tercihi puanı artarken sosyal izolasyon puanı da artmaktadır. Yalnızlık Algısı Alt Boyutu toplam puanı ile Sosyal İzolasyon Alt Boyutu toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki vardır; ($r = 0,820$; $p < 0,001$). Bu sonuca göre de sosyal izolasyon puanı arttıkça yalnızlık algısı puanı da artmaktadır (Bkz. Tablo 7).

Tablo 7. Ölçeğin Alt Boyutları Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

	Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu	Yalnızlık Algısı Alt Boyutu	Sosyal İzolasyon Alt Boyutu
Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu		0,580***	0,495***
Yalnızlık Algısı Alt Boyutu			0,820***
Sosyal İzolasyon Alt Boyutu			

*** $p < 0,001$

1.5. DÖRDÜNCÜ ÇALIŞMA

Bu aşamada, geliştirilen ölçeğin alt boyutlarının geçerlik ve güvenilirlik işlemleri yürütülmüştür.

1.5.1. Katılımcılar

Bu çalışmaya, 17-49 yaşları arasında (ortalama = 25,44 ± 6,66 yıl) 114 kadın (%58,2) ve 82 erkek (%41,8) olmak üzere toplam 196 kişi katılmıştır. Katılımcıların 156'sı bekar (%79,6), 38'i evli (%19,4), 2'si boşanmış (%1); 128'i üniversite (%65,3), 55'i lise (%28,1), 11'i orta okul (%5,6) ve 2'si ilk okul (%1) mezunu; 33'ü gelir durumunu kötü (%16,8), 132'si orta (%67,3) ve 31'i iyi (%15,8) olarak bildirmiştir.

1.5.2. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, geliştirilen ölçek yanı sıra kriter geçerlik çalışması kapsamında genel iyi oluşa yönelik ölçüm sağlayan PERMA Ölçeği Türkçe Formu, Kişisel İyi Oluş İndeksi-Yetişkin Türkçe Formu, Beck Depresyon Envanteri, Büyük Beş-50 Kişilik Testi Türkçe Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri ve UCLA Yalnızlık Ölçeği ve katılımcı özelliklerini belirlemek amacıyla bir demografik form uygulanmıştır. Ayrıca geliştirilen ölçek formu, madde havuzu uygulandıktan sonra uygulama kolaylığı sağlaması açısından bu çalışmada, “Beni Hiç Tanımlamıyor = 1”, “Beni Biraz Tanımlıyor = 2” ve “Beni İyi Tanımlıyor = 3” olacak şekilde üçlü Likert tipi değerlendirme ile uygulanmıştır.

Yalnızlık Algısı Alt Boyutu, yalnızlık algısını ölçmek amacıyla bu çalışma kapsamında geliştirilmiştir. Alt boyut, 14 maddeden oluşmakta ve bu maddeler “Beni Hiç Tanımlamıyor = 1”, “Beni Biraz Tanımlıyor = 2” ve “Beni İyi Tanımlıyor = 3” üçlü Likert tipi değerlendirme seçenekleriyle yanıtlanmaktadır. Alt boyutta yer alan 14 maddeden madde 3, madde 7 ve madde 10 ters yönlü olarak puanlanmaktadır. Alt boyuttan elde edilen yüksek puan, yalnızlık algısı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Alt boyuttan alınan puanlar 14 ile 42 arasında değişmektedir.

Yalnızlık Tercih Alt Boyutu, yalnızlık tercihinin ölçmek amacıyla bu çalışma kapsamında geliştirilmiştir. Alt boyut, biri ters yönlü olarak puanlanan (Madde 3) 11 maddeden oluşmaktadır. Alt boyuttan alınan yüksek puan yalnızlık tercihinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Alt boyutta yer alan maddeler, “Beni Hiç Tanımlamıyor = 1”, “Beni Biraz Tanımlıyor = 2” ve “Beni İyi Tanımlıyor = 3”

seçenekleriyle değerlendirilmektedir. Alt boyuttan en düşük 11 ve en yüksek 33 puan alınabilmektedir.

Sosyal İzolasyon Alt Boyutu, sosyal izolasyonu ölçmek amacıyla bu çalışma kapsamında geliştirilmiştir. Alt boyut maddelerinin tamamı düz yönlü olarak puanlanmakta ve toplamda 14 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutta yer alan maddeler, “Beni Hiç Tanımlamıyor = 1”, “Beni Biraz Tanımlıyor = 2” ve “Beni İyi Tanımlıyor = 3” seçenekleriyle değerlendirilmekte ve alınan yüksek puan sosyal izolasyon düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Bu alt boyuttan alınan puanlar, en düşük 14 ve en yüksek 42 olmaktadır.

Beck Depresyon Envanteri, depresyonu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Beck, Ward, Mendelson, Mock ve Erbaugh, 1961). Bu envanter, Hisli (1989) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Toplamda 21 maddeden oluşan envanter ters yönlü puanlanan madde içermemektedir. Her bir madde 0-3 arasında puanlanmakta ve envanterden 0-63 arasında değişen değerler elde edilmektedir. Bu envanterden alınan yüksek puanlar depresyon düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Hisli, 1989).

Büyük Beş-50 Kişilik Testi Türkçe Formu, Goldberg (1992) tarafından geliştirilmiş ve Tatar (2017) tarafından da Türkçeye çevrilmiştir. Bu ölçek, Dışadönüklük, Uyumluluk, Sorumluluk, Duygusal Dengelilik ve Zeka / Hayal Gücü faktörlerinden oluşmaktadır. Her bir faktör 10 madde ile ölçülmektedir. Form beşli (“Hiç uygun değil = 1”, “Çok uygun = 5”) Likert tipi değerlendirme içermektedir. Her bir faktörden alınan yüksek puan, ilgili özelliğin yüksek olduğunu göstermektedir (Tatar, 2017).

Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri, 12 alt testi bulunmakta ve toplamda 63 maddeden oluşmaktadır. İlk 10 maddesi benlik saygısını ölçmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar düşük benlik saygısı anlamına gelmekte ve elde edilen puanlar gruplandırılarak, düşük, orta ve yüksek benlik saygısı olarak değerlendirilmektedir. Dörtlü (“çok doğru”, “doğru”, “yanlış”, “çok yanlış”) Likert dipinde değerlendirilen maddeler, farklı türde puanlama sistemiyle puanlanmaktadır (Çuhadaroğlu, 1985).

UCLA Yalnızlık Ölçeği, yalnızlık algısını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 20 madde ile sunulan ölçek iki defa gözden geçirilmiştir. Russel, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından yapılan ilk gözden geçirme çalışması sonucunda elde edilen form Demir (1989) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Ölçek dörtlü Likert tipi (“Ben bu durumu hiç yaşamadım = 1”, “Ben bu durumu çok sık yaşarım = 4”) değerlendirme ile cevaplanmakta ve ölçekten elde edilen yüksek puanlar, yalnızlık duygularının yüksek olduğuna işaret etmektedir (Russel, Peplau ve Cutrona, 1980).

Kişisel İyi Oluş İndeksi-Yetişkin Türkçe Formu, Meral (2014) tarafından Türkçeye çevrilmiştir. Ölçekte yer alan sekiz maddenin tamamı 0-10 arasında yanıtlanmaktadır. Ters yönlü maddesi bulunmayan ölçekte yüksek puan, kişisel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Meral, 2014).

PERMA Ölçeği, beş boyutlu iyi oluş modeli olarak tasarlanmıştır. Başlangıçta 15 madde ve 5 alt ölçek ile sunulmuş, sonra ise sekiz yeni madde eklenerek iki yeni alt ölçek içerecek şekilde düzenlenmiştir. Alt ölçeklerin İngilizce isimlerinin baş harfleri bir araya getirilerek PERMA adı verilmiştir. Alt ölçekler, Olumlu Duygular (**P**ositive Emotions), Hayata Bağlanma (**E**ngagement), Olumlu İlişkiler (**R**elationships), Anlam (**M**eaning) ve Başarı (**A**ccomplishment) şeklindedir. Bu alt ölçeklere ek olarak sağlık ve olumsuz duygular alt ölçekleri de eklenmiştir. Ölçekten genel toplam puan da hesaplanmaktadır. Ölçeğin 7., 12., 14. ve 20. maddeleri ters yönlü olarak puanlanmaktadır. Hem toplam puan hem de alt ölçeklerden elde edilen yüksek puanlar ilgili iyi oluş özelliğinin yüksekliğini göstermektedir (Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş, 2017).

1.5.3. Uygulama

Bu çalışmada da çalışmanın verileri, internet ortamında (online) toplanmıştır. Oluşturulan anket formuna ilişkin yönergede, araştırmancın, genel olarak sosyal ilişkilerde yer alan bazı duygu, düşünce ve davranışların değerlendirilmesini içerdiğine, cinsiyet, yaş ve eğitim durumu gibi bilgiler dışında kişisel herhangi bir bilginin istenmediğine ve anketlere yanıt verme süresinin ortalama 15 dakika olduğuna yönelik bir bilgilendirme metni sunulmuştur.

1.5.4. Verilerin Analizi

Çalışmada, geliştirilen ölçeğin alt boyutları ve kullanılan diğer ölçekler için içtutarlılık güvenirlik analizi ve madde analizi, geliştirilen ölçeğin kriter bağıntılı geçerlik katsayılarını belirlemek amacıyla korelasyon analizi, geliştirilen ölçeğin alt boyut toplam puanları açısından sosyo-demografik değişken grupları arası farklılıkları belirlemek amacıyla da farklı gruplar için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

1.5.5. Sonuçlar

Bu aşamada, geliştirilen ölçeğin alt boyutları için madde analizi sonuçları, kriter geçerlik kapsamında diğer ölçeklerle olan korelasyon katsayıları ve sosyo-demografik değişken grupları arası farklılıkları belirlemek amacıyla farklı gruplar için t-testi ve varyans analizi sonuçları verilmiştir.

Yalnızlık algısını ölçmek amacıyla oluşturulan Yalnızlık Algısı Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümlerin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ve ölçekte yer alan maddelerin madde istatistikleri hesaplanmıştır. Elde edilen verinin analizi sonucunda 14 maddeden oluşan alt boyutun, Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, 0,883 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutta yer alan maddelerin madde-ölçek toplam puan korelasyonları 0,348 (Arkadaşı Olmayan) ile 0,720 (Umutsuz) arasında değiştiği belirlenmiştir (Bkz. Tablo 8).

Tablo 8. Yalnızlık Algısı Alt Boyutu için Madde Analizi Sonuçları

Madde Numarası	Maddeler	Madde Çıktığında Ölçek Ortalaması	Madde Çıktığında Ölçek Varyansı	Madde-Ölçek Toplam Puan Korelasyonu	Madde Çıktığında Ölçek Alfa'sı
1	Yabancılaşmış	20,403	27,944	0,553	0,876
2	Yalnız	20,286	26,923	0,596	0,874
3	Mutlu	19,969	28,184	0,506	0,878
4	Umutsuz	20,296	26,209	0,720	0,867
5	Hüzünlü	20,179	26,609	0,690	0,869
6	Kederli	20,265	26,657	0,688	0,869
7	Neşeli	20,005	28,897	0,389	0,883
8	Kimstesiz	20,633	29,393	0,485	0,879
9	Durgun	20,138	27,822	0,491	0,879
10	Huzurlu	19,830	27,990	0,471	0,880
11	Arkadaşı Olmayan	20,607	29,727	0,348	0,884
12	Çaresiz	20,515	27,369	0,653	0,871
13	Yorgun	19,918	27,080	0,520	0,878
14	Acı Çeken	20,439	26,986	0,670	0,870

n = 196; k = 14; Alfa = 0,883

Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu için iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ve madde-ölçek toplam puan korelasyonu istatistikleri hesaplanmıştır. 196 kişilik katılımcıdan elde edilen verilerin analizi sonucunda, 11 maddeden oluşan Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'nun Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının 0,821 olduğu belirlenmiştir. Ayrıca alt boyut maddelerinin madde-ölçek toplam puan korelasyon katsayıları hesaplanmış ve elde edilen değerlerin 0,290 (İlgi Sevmeyen) ile 0,651 (Yalnızlıktan Hoşlanan) arasında değiştiği görülmüştür (Bkz. Tablo 9).

Tablo 9. Yalnızlık Tercih Alt Boyutu için Madde Analizi Sonuçları

Madde Numarası	Maddeler	Madde Çıktığında Ölçek Ortalaması	Madde Çıktığında Ölçek Varyansı	Madde-Ölçek Toplam Puan Korelasyonu	Madde Çıktığında Ölçek Alfa'sı
1	Yalnızlıktan Hoşlanan	18,475	17,430	0,651	0,791
2	İçedönük	18,612	17,869	0,563	0,799
3	Kalabalığı Seven	18,265	18,832	0,334	0,821
4	Yalnızlığı Arayan	18,653	17,633	0,570	0,798
5	Mesafeli	18,393	17,994	0,523	0,803
6	Kendi Halinde	18,276	17,749	0,528	0,802
7	Yalnızlığı Seçen	18,679	16,947	0,654	0,789
8	Bireysel	18,443	18,094	0,468	0,808
9	İlgi Sevmeyen	18,984	19,410	0,290	0,823
10	Yalnız Yaşayan	19,056	18,874	0,393	0,814
11	Suskun	18,806	18,424	0,405	0,814

n = 196; k = 11; Alfa = 0,821

Sosyal İzolasyon Alt Boyutu'nun iç tutarlılık güvenirlik katsayısı hesaplanmış ve maddeleri için madde analizi yapılmıştır. 196 kişinin verisi analiz edildikten sonra alt boyutta yer alan 14 madde için Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,923 olarak elde edilmiştir. Alt boyutta yer alan maddelerin madde-ölçek toplam puan korelasyon katsayılarının ise 0,560 (Yalnızlığa Sığınan) ile 0,730 (Dışlanmış) arasında değiştiği görülmüştür (Bkz. Tablo 10).

Tablo 10. Sosyal İzolasyon Alt Boyutu için Madde Analizi Sonuçları

Madde Numarası	Maddeler	Madde Çıktığında Ölçek Ortalaması	Madde Çıktığında Ölçek Varyansı	Madde-Ölçek Toplam Puan Korelasyonu	Madde Çıktığında Ölçek Alfa'sı
1	Yok Sayılmış	16,250	22,712	0,714	0,915
2	Yalnızlığa İtilmiş	16,209	22,361	0,703	0,915
3	Yakınlık Bulamayan	16,133	22,649	0,573	0,921
4	Yasamdan Kopuk	16,224	22,524	0,665	0,917
5	Sevilmeyen	16,296	22,999	0,690	0,916
6	Terk Edilmiş	16,301	23,176	0,690	0,916
7	Kabul Görmeyen	16,347	23,397	0,673	0,917
8	Beğenilmeyen	16,255	22,478	0,707	0,915
9	Saygı Duyulmayan	16,321	23,327	0,658	0,917
10	Fark Edilmeyen	16,276	22,754	0,693	0,916
11	Yalnızlığa Sığınan	16,071	22,467	0,560	0,922
12	Dışlanmış	16,345	23,089	0,730	0,915
13	Aşağılanmış	16,398	23,861	0,659	0,918
14	Kendine Acıyan	16,138	22,601	0,574	0,921

n = 196; k = 14; Alfa = 0,923

Dördüncü çalışma sonucunda, geliştirilen üç boyutlu ölçeğin betimleyici istatistikleri hesaplanmıştır. Yalnızlık Algısı Alt Boyutu için en düşük puanın 14,000 ve en yüksek puanın da 38,000 olduğu belirlenmiştir. Bu alt boyutun ortalama değeri 21,807 ve standart sapma değeri 5,643 olarak hesaplanmıştır. Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'ndan alınan en düşük puan 11,000, en yüksek puan da 32,000 olarak gerçekleşmiştir. Ayrıca alt boyutun hesaplanan ortalama değeri 20,464 ve standart sapma 4,640 olarak hesaplanmıştır. Sosyal izolasyon Alt Boyutu'ndan alınan en düşük puan 14,000 ve en yüksek puan 42,000'dir. Alt boyutun ortalama değeri 17,505, standart sapma değeri de 5,137 olduğu belirlenmiştir (Bkz. Tablo 11).

Tablo 11. Yalnızlık Algısı, Yalnızlık Tercihi ve Sosyal İzolasyon Alt Boyutlarının Betimleyici İstatistikleri

(n = 196)	En Küçük Değer	En Büyük Değer	Ort.	s
Yalnızlık Algısı Alt Boyutu Toplam Puanı	14,000	38,000	21,807	5,643
Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu Toplam Puanı	11,000	32,000	20,464	4,640
Sosyal İzolasyon Alt Boyutu Toplam Puanı	14,000	42,000	17,505	5,137

Yalnızlık Algısı, Yalnızlık Tercihi ve Sosyal İzolasyon alt boyutları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'nun toplam puanı ile Yalnızlık Algısı Alt Boyutu toplam puanı arasında ($r = 0,280$; $p < 0,001$) ve Sosyal İzolasyon Alt Boyutu toplam puanı arasında ($r = 0,269$; $p < 0,001$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre yalnızlık tercihi arttıkça, yalnızlık algısı ve sosyal izolasyon da artmaktadır. Ayrıca Yalnızlık Algısı Alt Boyutu toplam puanı ile Sosyal İzolasyon Alt Boyutu toplam puanı arasında da pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır ($r = 0,665$; $p < 0,001$). Bu sonuca göre yalnızlık algısı arttıkça sosyal izolasyon da artmaktadır (Bkz. Tablo 12).

Tablo 12. Geliştirilen Ölçeğin Alt Boyutları Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

(n=196)	Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu	Yalnızlık Algısı Alt Boyutu	Sosyal İzolasyon Alt Boyutu
Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu		0,280***	0,269***
Yalnızlık Algısı Alt Boyutu			0,665***
Sosyal İzolasyon Alt Boyutu			

*** $p < 0,001$

Çalışmada kullanılan diğer ölçeklerin iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Büyük Beş-50 Kişilik Testi'nde yer alan beş faktörün iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarının 0,667 (Zeka / Hayal Gücü faktörü) ile 0,842 (Duygusal Dengelilik faktörü) arasında değerler aldığı belirlenmiştir. PERMA Ölçeği bütünü için 0,908 düzeyinde iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve ölçekte yer alan alt boyutların iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarının ise 0,456 (Olumlu İlişkiler alt boyutu) ile 0,869 (Olumlu Duygular alt boyutu) arasında değerler aldığı görülmüştür. Ayrıca Beck Depresyon Envanteri için 0,900, UCLA Yalnızlık Ölçeği için 0,900 ve Kişisel İyi Oluş İndeksi Yetişkin Formu için 0,830 iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır (Bkz. Tablo 13).

Tablo 13. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin İçtutarlık Güvenirlik Analizi Sonuçları

Kullanılan Ölçekler (n = 196)	k	Alfa
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Dışadönüklük Faktörü	10	0,810
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Uyumluluk Faktörü	10	0,705
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Sorumluluk Faktörü	10	0,777
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Dengelilik Faktörü	10	0,842
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Zeka/HayalGücü Faktörü	10	0,667
Beck Depresyon Envanteri	21	0,900
UCLA Yalnızlık Ölçeği	20	0,900
PERMA Ölçeği	16	0,908
PERMA Ölçeği - Olumsuz Duygular Alt Boyutu	3	0,673
PERMA Ölçeği - Sağlık Alt Boyutu	3	0,841
PERMA Ölçeği - (P) Olumlu Duygular Alt Boyutu	3	0,869
PERMA Ölçeği - (E) Hayata Bağlanma Alt Boyutu	3	0,653
PERMA Ölçeği - (R) Olumlu İlişkiler Alt Boyutu	3	0,456
PERMA Ölçeği - (M) Yaşamın Anlam Alt Boyutu	3	0,793
PERMA Ölçeği - (A) Başarı Alt Boyutu	3	0,737
Kişisel İyi Oluş İndeksi	8	0,830

Yalnızlık Algısı Alt Boyutu'nun geçerlik işlemleri kapsamında, kriter olarak alınan ölçek toplam puanlarıyla korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre Yalnızlık Algısı Alt Boyutu'ndan elde edilen toplam puan ile UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puanı arasında ($r = 0,632$; $p < 0,001$), Beck Depresyon Envanteri toplam puanı arasında ($r = 0,619$; $p < 0,001$), PERMA Ölçeği Olumsuz Duygular Alt Boyutu toplam puanı arasında ($r = 0,449$; $p < 0,001$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre Yalnızlık Algısı Alt Boyutu'ndan alınan puan arttıkça, yalnızlık duyguları, depresyon düzeyi, olumsuz duygu düzeyi aradaki korelasyon katsayısı oranında artmaktadır. Diğer taraftan, Yalnızlık Algısı Alt Boyutu toplam puanı ile Dışadönüklük faktörü toplam puanı arasında ($r = -0,255$; $p < 0,001$), Uyumluluk faktörü toplam puanı arasında ($r = -0,206$; $p < 0,01$), Sorumluluk faktörü toplam puanı arasında ($r = -0,233$; $p < 0,01$), Duygusal Dengelilik faktörü toplam puanı arasında ($r = -0,547$; $p < 0,001$), PERMA Ölçeği genel toplam puanı arasında ($r = -0,627$; $p < 0,001$) ve PERMA Ölçeği Sağlık ($r = -0,334$; $p < 0,001$), Olumlu Duygular ($r = -0,604$; $p < 0,001$), Hayata Bağlanma ($r = -0,464$; $p < 0,001$), İyi / Olumlu İlişkiler ($r = -0,495$; $p < 0,001$), Yaşamın Anlamı ($r = -0,537$; $p < 0,001$), Başarı ($r = -0,512$; $p < 0,001$) alt boyut toplam

puanları arasında, Kişisel İyi Oluş İndeksi toplam puanı arasında ($r = -0,536$; $p < 0,001$) ve Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri toplam puanı arasında ($r = 0,646$; $p < 0,001$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuçlara göre yalnızlık algısı puanı arttıkça, dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik, genel iyi oluş, sağlık, olumlu duygu, iyi / olumlu ilişki, yaşam anlamı, başarı, kişisel iyi oluş ve benlik saygısı düzeyi, olgular arasındaki korelasyonun büyüklüğü oranında azalmaktadır. Ancak Yalnızlık Algısı Alt Boyutu toplam puanı ile Zeka / Hayal Gücü faktörü toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ($r = -0,051$; $p > 0,05$) (Bkz. Tablo 14).

Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'nun kriter geçerlik kapsamında ele alınan değişkenlerle olan korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'nun toplam puanı ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanı arasında ($r = 0,246$; $p < 0,01$) ve UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puanı arasında ($r = 0,385$; $p < 0,001$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'nun puanı arttıkça, depresyon düzeyi ve yalnızlık duyguları, olgular arasındaki korelasyon katsayıları oranında artmaktadır. Diğer taraftan Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'nun toplam puanı ile Dışadönüklük faktörü toplam puanı arasında ($r = -0,472$; $p < 0,001$), Uyumluluk Faktörü toplam puanı arasında ($r = -0,226$; $p < 0,01$), Duygusal Dengelilik Faktörü toplam puanı arasında ($r = -0,183$; $p < 0,05$), PERMA Ölçeği Genel toplam puanı arasında ($r = -0,267$; $p < 0,001$) ve PERMA Ölçeği Olumlu Duygular ($r = -0,205$; $p < 0,01$), Hayata Bağlanma ($r = -0,235$; $p < 0,01$), İyi / Olumlu İlişkiler ($r = -0,253$; $p < 0,001$), Yaşamın Anlamı ($r = -0,235$; $p < 0,01$), Başarı ($r = -0,202$; $p < 0,01$) alt boyut toplam puanları arasında, Kişisel İyi Oluş toplam puanı arasında ($r = -0,172$; $p < 0,05$) ve Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri toplam puanı arasında ($r = 0,162$; $p < 0,05$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuçlara göre Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'nun puanı arttıkça, dışadönüklük, uyumluluk, duygusal dengelilik, genel iyi oluş, olumlu duygu, hayata bağlanma, olumlu ilişki, yaşamın anlamı, başarı, kişisel iyi oluş ve benlik saygısı düzeyi, değişkenler arası korelasyon katsayılarının büyüklüğü oranında azalmaktadır. Ancak Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu toplam puanı ile Sorumluluk faktörü toplam

puanı arasında ($r = 0,129$; $p > 0,05$), Zeka / Hayal Gücü faktörü toplam puanı ($r = 0,129$; $p > 0,05$), Olumsuz Duygular Alt Boyutu Toplam Puanı ($r = -0,090$; $p > 0,05$) ve Sağlık Alt Boyutu Toplam Puanı ($r = -0,031$; $p > 0,05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir (Bkz. Tablo 14).

Sosyal İzolasyon Alt Boyutu'nun kriter geçerliği kapsamında çalışmada ele alınan değişkenlerle korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda, Sosyal İzolasyon Alt Boyutu toplam puanı ile Dışadönüklük faktörü toplam puanı arasında ($r = -0,294$; $p < 0,001$), Uyumluluk faktörü toplam puanı arasında ($r = -0,203$; $p < 0,01$), Sorumluluk faktörü toplam puanı arasında ($r = -0,199$; $p < 0,01$), Duygusal Dengelilik faktörü toplam puanı arasında ($r = -0,330$; $p < 0,001$), PERMA Ölçeği genel toplam puanı arasında ($r = -0,419$; $p < 0,001$), PERMA Ölçeği Sağlık ($r = -0,223$; $p < 0,01$), Olumlu Duygular ($r = -0,343$; $p < 0,001$), Hayata Bağlanma ($r = -0,295$; $p < 0,001$), Olumlu İlişkiler ($r = -0,420$; $p < 0,001$), Yaşamın Anlamı ($r = -0,372$; $p < 0,001$), Başarı ($r = -0,339$; $p < 0,001$) alt boyutu toplam puanı arasında, Kişisel İyi Oluş İndeksi toplam puanı arasında ($r = -0,362$; $p < 0,001$) ve Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri toplam puanı arasında ($r = 0,487$; $p < 0,001$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuçlara göre sosyal izolasyon düzeyi arttıkça, dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal dengelilik, genel iyi oluş, sağlık, olumlu duygu, hayata bağlanma, olumlu ilişki, yaşam anlamı, başarı, kişisel iyi oluş ve benlik saygısı düzeyi, değişkenler arası korelasyon katsayılarının büyüklüğü oranında azalmaktadır. Ayrıca Sosyal İzolasyon Alt Boyutu'nun toplam puanı ile Beck Depresyon Envanteri toplam puanı arasında ($r = 0,455$; $p < 0,001$), UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puanı arasında ($r = 0,648$; $p < 0,001$), PERMA Ölçeği Olumsuz Duygular alt boyutu toplam puanı arasında ($r = 0,274$; $p < 0,001$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre sosyal izolasyon düzeyi arttıkça, depresyon düzeyi, yalnızlık duyguları ve olumsuz duygu düzeyi, değişkenler arası korelasyon katsayılarının büyüklüğü oranında artmaktadır. Ancak Sosyal İzolasyon Alt Boyutu toplam puanı ile Zeka / Hayal Gücü faktörü toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r = -0,081$; $p > 0,05$) (Bkz. Tablo 14).

Tablo 14. Geliştirilen Ölçeğin Alt Boyutlarının Diğer Ölçeklerle Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçek Toplam Puanları (n = 196)	Yalnızlık Algısı Alt Boyutu	Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu	Sosyal İzolasyon Alt Boyutu
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Dışadönüklük Faktörü	-0,255***	-0,472***	-0,294***
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Uyumluluk Faktörü	-0,206**	-0,226**	-0,203**
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Sorumluluk Faktörü	-0,233**	0,129	-0,199**
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Dengelilik Faktörü	-0,547***	-0,183*	-0,330***
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Zeka/HayalGücü Faktörü	-0,051	0,129	-0,081
Beck Depresyon Envanteri	0,619***	0,246**	0,455***
UCLA Yalnızlık Ölçeği	0,632***	0,385***	0,648***
PERMA Ölçeği Genel	-0,627***	-0,267***	-0,419***
PERMA Ölçeği Olumsuz Duygular Alt Boyutu	0,449***	-0,090	0,274***
PERMA Ölçeği Sağlık Alt Boyutu	-0,334***	-0,031	-0,223**
PERMA Ölçeği (P) Olumlu Duygular Alt Boyutu	-0,604***	-0,205**	-0,343***
PERMA Ölçeği (E) Hayata Bağlanma Alt Boyutu	-0,464***	-0,235**	-0,295***
PERMA Ölçeği (R) İyi/Olumlu İlişkiler Alt Boyutu	-0,495***	-0,253***	-0,420***
PERMA Ölçeği (M) Yaşamın Anlam Alt Boyutu	-0,537***	-0,235**	-0,372***
PERMA Ölçeği (A) Başarı Alt Boyutu	-0,512***	-0,202**	-0,339***
Kişisel İyi Oluş İndeksi	-0,536***	-0,172*	-0,362***
Rosenberg Benlik Saygısı Envanteri	0,646***	0,162*	0,487***

*p<0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001

Sosyo-demografik değişkenlere ilişkin grupların, Yalnızlık Algısı Alt Boyutu, Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu ve Sosyal İzolasyon Alt Boyutu toplam puan ortalamaları farklı gruplar için t testi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre cinsiyet gruplarının, Yalnızlık Algısı Alt Boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($t(194) = 0,156$; $p > 0,05$), Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($t(194) = 0,875$; $p > 0,05$) ve Sosyal İzolasyon Alt Boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($t(194) = 0,293$; $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Aynı şekilde eğitim durumu gruplarının Yalnızlık Algısı Alt Boyutu toplam puan ortalamaları ($t(194) = 1,149$; $p > 0,05$) ve Sosyal İzolasyon Alt Boyutu toplam puan ortalamaları ($t(194) = 1,336$; $p > 0,05$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Buna karşın, eğitim durumu gruplarının Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(194) = -2,073$; $p < 0,05$). Üniversite grubunun puan ortalaması (Ort. = 20,960), lise ve altı eğitim durumu grubunun puan ortalamasından (Ort. = 19,529)

daha yüksektir. Diğer taraftan, Medeni durum gruplarının, Yalnızlık Algısı Alt Boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($t(194) = 0,570$; $p > 0,05$) ve Sosyal İzolasyon Alt Boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($t(194) = 0,615$; $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Buna karşın medeni durum gruplarının, Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $t(194) = 3,002$; $p < 0,01$). Bekar grubun puan ortalaması (Ort. = 20,956), evli olan grubun puan ortalamasından (Ort. = 18,473) daha yüksektir (Bkz. Tablo 15).

Tablo 15. Geliştirilen Ölçeğin Alt Boyut Toplam Puanları Açısından Sosyo-demografik Değişken Gruplarının t-Testi ile Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Sosyo-demografik Değişkenler	Gruplar	n	Ort.	s	t	p
Yalnızlık Algısı	Cinsiyet	Kadın	114	21,860	6,045	0,156	0,876
		Erkek	82	21,732	5,065		
	Eğitim Durumu	Üniversite	128	21,468	5,431	1,149	0,252
		Lise ve Altı	68	22,441	6,011		
	Medeni Durum	Bekar	156	21,795	5,658	0,570	0,955
		Evli	38	21,737	5,741		
Yalnızlık Tercihi	Cinsiyet	Kadın	114	20,711	4,513	0,875	0,382
		Erkek	82	20,122	4,819		
	Eğitim Durumu	Üniversite	128	20,960	4,761	-2,073	0,039
		Lise ve Altı	68	19,529	4,283		
	Medeni Durum	Bekar	156	20,956	4,728	3,002	0,003
		Evli	38	18,473	3,833		
Sosyal İzolasyon	Cinsiyet	Kadın	114	17,596	5,413	0,293	0,770
		Erkek	82	17,378	4,755		
	Eğitim Durumu	Üniversite	128	17,148	4,798	1,336	0,183
		Lise ve Altı	68	18,176	5,696		
	Medeni Durum	Bekar	156	17,628	5,385	0,615	0,539
		Evli	38	17,052	4,152		

Sosyo-demografik grupların, Yalnızlık Algısı Alt Boyutu, Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu ve Sosyal İzolasyon Alt Boyutu toplam puan ortalamaları tek yönlü varyans analizi ile karşılaştırılmıştır. Analiz sonuçlarına göre yaş gruplarının Yalnızlık Algısı Alt Boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($F(3,192) = 0,656$; $p > 0,05$) ve Sosyal İzolasyon Alt Boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($F(3,192) = 1,894$; $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Buna karşın yaş

gruplarının Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; $F(3,192) = 3,043$; $p < 0,05$). Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre 21-25 yaş arası grubunun puan ortalamasının (Ort. = 21,791), 30 ve üstü yaş grubunun puan ortalamasından (Ort. = 19,281) daha yüksek olduğu belirlenmiş buna karşın diğer yaş grupları arasında farklılık olmadığı görülmüştür. Diğer yandan gelir durumu gruplarının Sosyal İzolasyon Alt Boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($F(2,193) = 0,116$; $p > 0,05$) ve Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu toplam puan ortalamaları arasında ($F(2,193) = 1,536$; $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Buna karşın gelir durumu gruplarının Yalnızlık Algısı Alt Boyutu toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır; ($F(2,193) = 3,043$; $p < 0,05$). Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucuna göre gelir durumu kötü olan grubun puan ortalaması (Ort. = 21,515), gelir durumu iyi olan grubun puan ortalamasından (Ort. = 19,839) daha yüksektir. Diğer gelir durumu grupları puan ortalamaları arasında bir farklılık olmadığı görülmüştür (Bkz. Tablo 16).

Tablo 16. Katılımcıların Yaş ve Gelir Durumu Gruplarının Geliştirilen Ölçeğin Alt Boyutlarının Toplam Puanı Açısından Tek Yönlü Varyans Analizi ile Karşılaştırma Sonuçları

Alt Boyutlar	Sosyo-demografik Değişkenler	Gruplar	n	Ort.	s	F	p
Yalnızlık Algısı	Yaş	17-20 yaş	46	22,674	5,827	0,656	0,580
		21-25 yaş	67	21,299	5,609		
		26-29 yaş	51	21,451	5,760		
		30 ve üstü yaş	32	22,188	5,337		
		Toplam	196	21,806	5,643		
	Gelir Durumu	Kötü	33	23,848	4,938	4,183	0,017
		Orta	132	21,758	5,494		
		İyi	31	19,839	6,367		
		Toplam	196	21,806	5,643		
	Yalnızlık Tercihi	Yaş	17-20 yaş	46	20,044	4,516	3,043
21-25 yaş			67	21,791	4,791		
26-29 yaş			51	19,843	4,545		
30 ve üstü yaş			32	19,281	4,183		
Toplam			196	20,464	4,640		
Gelir Durumu		Kötü	33	21,515	4,374	1,506	0,224
		Orta	132	20,424	4,923		
		İyi	31	19,516	3,405		
		Toplam	196	20,464	4,640		
Sosyal İzolasyon		Yaş	17-20 yaş	46	19,065	7,215	1,894
	21-25 yaş		67	17,000	4,703		
	26-29 yaş		51	16,941	3,679		
	30 ve üstü yaş		32	17,219	4,086		
	Toplam		196	17,505	5,137		
	Gelir Durumu	Kötü	33	17,424	4,514	0,116	0,891
		Orta	132	17,613	5,066		
		İyi	31	17,129	6,120		
		Toplam	196	17,505	5,137		

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

1. TARTIŞMA

Yalnızlık, psikolojik süreçler açısından çeşitli çıktılarla öne çıkan bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Burger, 1995; Cacioppo ve Hawkley, 2009). Yalnızlık süreci, kimi bireyler için olumsuz duygu ve düşüncelere sebep olurken kimi bireyler için de olumlu duygu ve düşüncelerin oluşması için zemin hazırlamaktadır (Burke, 1992; Russel, Peplau ve Cutrona, 1980). İlgili yazında yalnızlık sürecinde görülen duygu, düşünce ve davranışlar göz önünde bulundurularak yalnızlığın farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir (Galanaki, 2004). İçinde hüznün, acı ve keder gibi olumsuz duyguların yer aldığı, kişinin sosyal ilişkilerin niteliği ve niceliğinden memnun olmadığı yalnızlık boyutu, yalnızlık algısı olarak tanımlanmaktadır (Russel, Peplau ve Ferguson, 1978). Yalnızlık algısının niteliği, kişinin sahip olduğu sosyal ilişkilerin sayısının ve kalitesinin yetersiz olduğunu düşünmesi olarak betimlenmiştir. Yalnızlık algısı için öne sürülen sosyal ilişkilerin niceliğini ise bazı kaynaklar sosyal izolasyon olarak tanımlamaktadır (Layden, Cacioppo, Cacioppo, Cappa, Dodich, Falini ve Canessa, 2017). Sosyal izolasyon, yalnızlık algısının oluşumunda önemli bir parametre olarak değerlendirilmektedir. Sosyal ilişkilerin niceliği, sosyal ağların ve arkadaş sayısının eksik olması ve herhangi bir gruba dahil olamama gibi nesnel durumları içermektedir (Cacioppo ve Hawkley, 2009). Diğer taraftan olumsuz duyguların daha az görüldüğü, kişinin bu süreçte sosyal etkileşim yerine tek başına vakit geçirmeyi tercih ettiği ve bu durumdan memnun olduğu yalnızlık boyutu da yalnızlık tercihi olarak kavramsallaştırılmıştır (Burger, 1995; Larson, Zuzanel ve Mannel, 1985). Yalnızlık ve yalnızlık boyutlarıyla ilgili alan yazın incelendiğinde, özellikle Türkçe alan yazında olgunun değerlendirilmesiyle ilgili eksiklikler olduğu görülmektedir. Bu çalışmada da birincil amaç olarak yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi ve sosyal izolasyon alt boyutlarını içeren bir ölçeğin geliştirilmesi amaçlanmıştır daha

sonra ikincil amaç olarak geliştirilen ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmalarının yürütülmesi hedeflenmiştir.

Çalışmada öncelikle ölçek için oluşturulan madde havuzunun değerlendirilmesi için uzman görüşlerine başvurulmuştur. Başlangıçta oluşturulan madde havuzu iki kez uzman görüşleri alınarak değerlendirilmiştir. Hem birinci hem de ikinci değerlendirme sonucunda, ilgili maddelere, ifade yönünü değiştirme, sıfat olan bir maddenin sıfat tamlaması şeklinde değiştirilmesi ve ifade düzeltme, silme ve ekleme gibi işlemler uygulanmıştır. Bütün bu işlemlerden sonra ölçeğe 163 maddeden oluşan madde havuzu oluşturulmuş ve sonrasında katılımcı gruba uygulanmıştır. Madde havuzunun uygulanması sonucunda her bir maddenin madde - ölçek toplam puan korelasyonu ve alt boyutların iç tutarlılık güvenirlik katsayısı dikkate alınarak madde atma ve seçme işlemleri gerçekleştirilmiştir.

Çalışma, ikisi uzman görüşü uygulaması olmak üzere alt boyutların son haline madde seçmek için madde havuzu uygulaması ve geliştirilen ölçeğin kriter geçerlik uygulaması olmak üzere dört uygulama ile yürütülmüştür. Üçüncü uygulamada yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi ve sosyal izolasyon olgularını ölçmek amacıyla oluşturulan madde havuzu uygulanmıştır. Uygulama sonucunda elde edilen verilerin analiz edilmesi ve ilgili alt boyutlara madde seçme sürecinden sonra yalnızlık algısı için geliştirilen alt boyuta 14 madde, yalnızlık tercihi için geliştirilen alt boyuta 11 madde ve sosyal izolasyon için geliştirilen alt boyuta da 14 madde seçilmiştir. Geliştirilen ölçek “Üç Boyutlu Yalnızlık Ölçeği” olarak isimlendirilmiş, ölçeğin alt boyutları ise Yalnızlık Algısı, Yalnızlık Tercihi ve Sosyal İzolasyon olarak adlandırılmıştır.

Geliştirilen alt boyutların iç tutarlılık güvenirlik katsayıları ve madde istatistikleri hesaplanmıştır. Yalnızlık Algısı Alt Boyutu’nda yer alan 14 maddenin madde-ölçek toplam puan korelasyon katsayıları, üçüncü uygulamada en düşük 0,448 (Arkadaşı Olmayan) en yüksek 0,744 (Kederli) olarak gerçekleşmiştir. Dördüncü uygulamada ise 0,348 (Arkadaşı Olmayan) ile 0,720 (Umutsuz) arasında değişen madde-ölçek toplam puan korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Alt boyutun, Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısının, üçüncü uygulamada 0,910, dördüncü uygulamada 0,883 olduğu belirlenmiştir. Yalnızlık Tercihi Alt

Boyutu için üçüncü uygulamada 0,816, dördüncü uygulamada, 0,821 iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı elde edilmiştir. Alt boyut maddelerinin madde-ölçek toplam puan korelasyonları da üçüncü uygulamada 0,320 (Mesafeli) ile 0,665 (Yalnızlığı Seçen) aralığında, dördüncü uygulamada ise 0,290 (İlgi Sevmeyen) ile 0,651 (Yalnızlıktan Hoşlanan) aralığında olduğu belirlenmiştir. Sosyal İzolasyon Alt Boyutu için de üçüncü uygulamada 0,926, dördüncü uygulamada 0,923 iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Alt boyut maddelerinin, madde-ölçek toplam puan korelasyonları, üçüncü uygulamada 0,540 (Yalnızlığa Sığınan) ile 0,750 (Aşağılanmış) arasında, dördüncü uygulamada 0,560 (Yalnızlığa Sığınan) ile 0,730 (Dışlanmış) arasında değişmektedir.

Örtük değişkenleri ölçmek amacıyla bir araya getirilen uyarıcıların (ölçekte yer alan maddeler), madde ayırt ediciliği olarak da bilinen, madde-ölçek toplam puan korelasyon katsayısının en az 0,30 değerinde olması beklenmektedir (DeVellis, 2014). İç tutarlılık güvenilirlik katsayısı için de 0,70 değeri, sınır değer olarak kabul edilmektedir (Özgüven, 1999). Genel olarak bu değerlerin üzerinde gerçekleşen katsayılar yaygın kabul görmektedir. Bu çalışma kapsamında geliştirilen ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları ve madde ayırt edicilik değerleri yüksek düzeyde gerçekleşmiştir. İlgili yazında, hem madde ayırt edicilik değerlerinin hem de iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının, katılımcıların özelliklerinden, madde sayısından, verinin büyüklüğünden etkilendiği bildirilmektedir (Erkuş, 2016; Erkuş, Sünbül, Sünbül, Yormaz ve Aşiret, 2017). Diğer taraftan iç tutarlılık güvenilirlik katsayısının, 0,70 - 0,80 aralığında olması gerektiği, elde edilen katsayıların bu aralığın üstünde olması durumunda madde içeriklerinin ya da madde sayısının gözden geçirilmesi gerektiği belirtilmektedir (Erkuş, 2016; Özgüven, 1999). Bütün bunlara rağmen her iki uygulamada da üç alt boyuttan elde edilen iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları doğrultusunda, alt boyutlarla sağlanan ölçümlerin kararlı ve güvenilir olduğu görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, alt boyutlarda yer alan uyarıcıların, yanıtlayıcıları aynı doğrultuda uyardığı ya da yanıtlayıcıların uyarıcılara aynı doğrultuda tepki verdiği anlaşılmaktadır. Sonuç olarak, alt boyutlarda yer alan maddelerin, ölçülen özelliklerin tutarlı bir şekilde ölçülmesini sağladığı izlenmektedir.

Dördüncü çalışmada, geliştirilen ölçeğin alt boyutlarının ilgili alan yazın doğrultusunda kriter olarak alınan değişkenlerle korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Yalnızlık algısı, özellikle, sosyal izolasyon, benlik saygısı, depresyon, duygusal dengelilik ile ilişkilendirilmekte ve bu yapıların düzeyine bağlı olarak yalnızlık algısının şekillendiği bildirilmektedir (Alpert, 2017; Beller ve Wagner, 2018; Gana, Bailly, Saada, Broc ve Alaphilippe, 2015; Layden, Cacioppo, Cacioppo, Cappa, Dodich, Falini ve Canessa, 2017; Levinson, 2006; Norman, Hawkey, Ball, Berntson ve Cacioppo, 2013; Shankar, McMunn, Demakakos, Hamer ve Steptoe, 2017; Yaacop, Juhari, Talib ve Uba, 2009). Bu çalışmada da Yalnızlık Algısı Alt Boyutu'nun, kriter ve ayırt edici geçerlik bağlamında ele alınan değişkenlerin büyük çoğunluğuyla anlamlı ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Öncelikle Yalnızlık Algısı Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümlerle aynı yapıyı ölçtüğü öne sürülen UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerin, %63 oranında benzer olduğu görülmüştür. Bu benzerlik oranı doğrultusunda, Yalnızlık Algısı Alt Boyutu ile ölçülmesi hedeflenen özelliğin ölçüldüğü anlaşılmaktadır. Diğer taraftan, Yalnızlık algısının, özellikle, sosyal katılımı yüksek düzeyde olanlarda, kendi benliğine yönelik değerlendirmeleri olumlu olanlarda (Paciello, Ghezzi, Tramontano, Barbaranelli ve Fida, 2016), olumlu duyguların eşlik ettiği bir yaşam sürdüren ve olumsuz duygularla başa çıkma becerisi yüksek olanlarda, fiziksel sağlığı yerinde olanlarda düşük düzeyde seyrettiği belirtilmektedir (Best, Manktelow ve Taylor, 2014; Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris ve Stephenson, 2015; Repke ve Ipsen, 2019; Wang, Wang, Xie, Wang, Wang, Nie ve Lei, 2018). Bu betimlemeler doğrultusunda, Yalnızlık Algısı Alt Boyutu'nun bazı psikolojik olgulardan farklılıklarını ve benzerliklerini belirlemek amacıyla başka kriter ve ayırt edici geçerlik işlemleri gerçekleştirilmiştir.

Kriter geçerlik işlemleri kapsamında, yalnızlık algısının, sosyal izolasyonla %67 ve depresyonla %62 oranında benzerlik gösterdiği belirlenmiştir. İlgili yazında, yalnızlık algısının hem depresyonla hem de sosyal izolasyonla farklılıkları belirtilmektedir (Lim, Rodebaugh, Zyphur ve Gleeseon, 2016; Martoncik ve Loksa, 2016). Buna karşın, duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutlarda benzerlikleri de bildirilmiştir. Özellikle, bu üç yapı, hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı, benzer

yönlerde olumsuz etkilemektedir (Alpert, 2017). Ayrıca yalnızlık algısı, algılanan sosyal izolasyon olarak betimlenmekte ve farklılıklardan çok benzerlikleri tartışılmaktadır (Layden, Cacioppo, Cacioppo, Cappa, Dodich, Falini ve Canessa, 2017). Diğer taraftan Yalnızlık Algısı Alt Boyutu ile aynı özelliği ölçen UCLA Yalnızlık Ölçeği, geliştirilme çalışmasında, depresyonla %77 oranında benzerlik göstermiştir (Demir, 1989). Alan yazında, yalnızlık algısının hem depresyonla hem de sosyal izolasyonla kesişen varyans alanının büyüklüğü tam olarak tanımlanamamış olsa da bu çalışma bulgularının alan yazın bulguları ile benzer nitelikte olduğu anlaşılmaktadır. Yalnızlık Algısı Alt Boyutu'nun bu çalışma kapsamında geliştirilen Yalnızlık Tercih Alt Boyutu ile %28 oranında benzerlik taşıdığı izlenmiştir. Yalnızlık tercihinin yalnızlık algısına oranla daha az olumsuz sonuçlarla öne çıktığı bildirilmekte ve çalışma bulgularında görüldüğü gibi iki olgunun benzerliğinin düşük düzeyde olduğu görülmektedir. İki olgunun değerlendirilmesi, Yalnızlık Tercih Alt Boyutu'nun geçerlik sonuçları kısmında ayrıca verilmiştir.

Çalışma bulguları kapsamında, yalnızlık algısının, endişe, öfke, üzüntü gibi olumsuz duygularla belirgin şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca, yalnızlık algısı, hüznün, keder ve mutsuzluk gibi parametrelerle değerlendirilmektedir (Russel, Peplau ve Ferguson, 1978). Ayırt edici geçerlik sonuçlarına göre Yalnızlık Algısı Alt Boyutu, genel iyi oluş ölçümü veren PERMA Ölçeği ve farklı iyi oluş boyutlarına yönelik ölçüm sağlayan alt boyutların tamamı ve Kişisel İyi oluş İndeksi ile negatif yönde ilişkilidir. Buna göre yalnızlık algısının artmasıyla genel iyi oluş hali belirgin (%63) şekilde azalmaktadır. İlgili yazında, yalnızlık algısı ile iyi oluşun zıt kutuplarda işlev gördüğü, birinin düzeyine bağlı olarak diğerinin de değiştiği ve yalnızlığın bir iyi oluş parametresi olarak değerlendirildiği görülmektedir (Sun, Harris ve Vazire, 2019). Ayırt edici geçerlik bulgularına göre yalnızlık algısı arttıkça, fiziksel sağlık, yapılan eylemlerden doyum sağlama, iyi ya da olumlu ilişki, anlamlı bir yaşam sürdürme ve başarı düzeyi anlamlı bir şekilde azalmaktadır. Ayrıca yalnızlık algısının olumlu duygularla da negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Buna göre yalnızlık algısı arttıkça, olumlu duyguların düzeyi büyük oranda (%60) azalmaktadır. İlgili yazında da bu çalışma bulgularına benzer olan bulgular yer

almaktadır (Best, Manktelow ve Taylor, 2014). Diğer taraftan kapsam olarak farklılıkları ortaya konulmuş olan ve iyi oluşa farklı bir bakış açısı sağlayan kişisel iyi oluş da yalnızlık algısıyla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Kişisel iyi oluş, öznel iyi oluşu da içerecek şekilde genel iyi oluş halinin kestirilmesinde önemli olmaktadır (Cheng ve Furnham, 2002). Bu çalışmada da alan yazın bulgularına benzer olacak şekilde, yalnızlık algısının artması durumunda kişisel iyi oluşun önemli oranda (%54) azaldığı görülmüştür. Çalışma kapsamında ele alınan, genel iyi oluş ve iyi oluş boyutlarıyla elde edilen ilişkilerin yönü ve derecesine bakıldığında, Yalnızlık Algısı Alt Boyutu ile ölçülmesi hedeflenen özelliğin ölçüldüğü anlaşılmaktadır. Elde edilen sonuçların tamamı, Yalnızlık Algısı Alt Boyutu'nun kriter ve ayırt edici geçerliklerinin sağlandığını göstermektedir.

Kriter ve ayırt edici geçerlik işlemleri doğrultusunda yalnızlık algısının, benlik saygısı ve kişilik özellikleri ile de ilişki katsayılarına bakılmıştır. Öncelikle, yalnızlık algısı ile benlik saygısı arasında yüksek düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. İki olgu arasında 0,65 düzeyinde bir ilişki hesaplanmıştır. Sosyal ilişkilerin kalitesine ve / veya genişliğine yönelik algıları olumsuz olan bireylerde aynı zamanda benliğe yönelik algılar da olumsuz olabilmektedir (Kelly, Steiner, Mazzei ve Baker, 2019). Bu durumun tersinin de doğru olduğu kabul edilmekte ve benliğe yönelik değerlendirmeleri olumsuz olan bireylerin sosyal ilişkilerin niteliği ve niceliğine yönelik algıları olumsuz olmaktadır (Gana, Bailly, Saada, Broc ve Alaphilippe, 2015; Gorrese ve Ruggieri, 2013). Çalışma bulgularına göre yalnızlık algısının artması durumunda, benlik saygısının azaldığı görülmektedir. Ayrıca UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden elde edilen ölçümlerle benlik saygısı arasında yüksek düzeyde korelasyon katsayıları hesaplanmaktadır (Russel, 1996). Diğer taraftan yalnızlık algısı benlik saygısının olası bir yönü olarak da kabul edilmektedir (Russel, Peplau ve Cutrona, 1980).

Yalnızlık Algısı Alt Boyutu, Zeka / Hayal Gücü faktörü dışında diğer kişilik özelliklerinin tamamıyla ilişkili bulunmuştur. Duygusal Dengelilik faktörü dışında elde edilen ilişkilerin düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Dışadönüklük, Sorumluluk ve Uyumluluk faktörleri yalnızlık algısıyla düşük düzeyde ilişkilidir. Elde edilen sonuçlar, alan yazında yer alan bulgularla aynı yönde çıkmıştır. Öncelikle Deneyime

Açıklık faktörü şeklinde de tanımlanan Zeka / Hayal Gücü faktörü, kişiler arası olmaktan çok kişisel bir özellik olarak tanımlanmış ve yalnızlık algısıyla ilişkilendirilmemiştir. Dışadönüklük faktörü, sosyal ilişkilerin sayısında, kalitesinde, devam ettirilmesinde baskın bir rol oynarken yalnızlık algısının da düşük düzeyde olmasına katkıda bulunmaktadır (Buecker, Maes, Denissen ve Luhmann, 2019). Uyumluluk faktörü, genel olarak sosyal ilişkilerin kalitesi için önemli olmakta ve sosyal ilişkilerde daha az çatışma ile ilişkilendirilmektedir. Sorumluluk faktörü de yakın ilişkilerin seyrinde önemli olmaktadır. Buna karşın, Nörotisizm olarak da ifade edilen Duygusal Dengelilik faktörü, yalnızlık algısı ile yüksek düzeyde ilişkili olmanın yanı sıra yalnızlık algısının oluşumunda ikincil bir rol üstelenmektedir. Duygusal Dengelilik faktöründen düşük puan alanların, daha kırılgan ve daha hassas oldukları bildirilmektedir. Bu doğrultuda da sosyal ilişkilerden doyum sağlayamadıkları ve sosyal ilişkilerinin çatışmalı olduğu bildirilmektedir (Buecker, Maes, Denissen ve Luhmann, 2019; Hankin, Lakdawalla, Carter, Abela ve Adams, 2007; Levinson, 2006). Bu çalışmada da Yalnızlık Algısı Alt Boyutu'nun kişilik özellikleri ile olan ilişkilerinin yönü ve derecesi, genel olarak alan yazın bulgularıyla benzer nitelik taşımaktadır. Çalışma bulguları, özellikle, yapılan bir meta analiz çalışması bulgularıyla hemen hemen aynıdır (Buecker, Maes ve Luhmann, 2019). Özetle, Duygusal dengelilik, dışadönüklük, sorumluluk ve uyumluluk düzeyi arttıkça, yalnızlık algısının azaldığı görülmektedir. Bu sonuçlar da Yalnızlık Algısı Alt Boyutu'nun geçerliğine katkıda bulunmaktadır.

Çalışmada, Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'nun da kriter ve ayırt edici geçerlik işlemleri gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda, Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümlerle, PERMA Ölçeği sağlık ve olumsuz duygular alt boyutlarından elde edilen ölçümler arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Buna karşın Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'nun, PERMA Ölçeği genel toplam puanı ve diğer alt boyutlarının tamamıyla düşük düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Aynı şekilde Kişisel İyi Oluş İndeksi ile de düşük düzeyde negatif ilişkilidir. İlgili yazında yalnızlık tercihinin iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğu bildirilmektedir (Burger, 1995). Ancak, yalnızlık tercihinin hem genel iyi oluşla hem de farklı iyi oluş parametreleriyle hangi oranlarda ya da hangi yönde ilişkili olduğuna yönelik

alan yazında, eksiklikler bulunmaktadır. Yalnızlık tercihini değerlendiren görece az sayıda çalışma olmasından ve alan yazın bulgularının yeterli olmamasından dolayı bu ilişkilerin değerlendirilmesi de güç bir durum olmaktadır. Diğer taraftan, Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu ile Yalnızlık Algısı Alt Boyutu arasında düşük düzeyde bir korelasyon katsayısı ($r = 0,28$) hesaplanmıştır. Ancak, yalnızlık algısı, genel iyi oluş ve iyi oluş parametrelerinin tamamıyla negatif yönde yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur. Yalnızlık algısının çalışmada ele alınan iyi oluş parametrelerinin tamamıyla yüksek düzeyde negatif yönde ilişkili ve yalnız tercihinin ilişkili olduğu parametrelerle ilişki düzeyinin oldukça düşük düzeyde olması, Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'nun bu olgular bağlamında, kriter ve ayırt edici geçerliklerinin sağlandığını göstermektedir. Aynı durum benlik saygısıyla elde edilen sonuçlar için de geçerli olmaktadır. Yalnızlık algısı, benlik saygısı ile negatif yönde yüksek düzeyde ilişki ($r = 0,65$) gösterirken yalnızlık tercihi düşük düzeyde ilişkili ($r = 0,16$) bulunmuştur. Ayrıca iki alt boyutun, benlik saygısı ile olan ilişkilerinin aralığı da belirgin şekilde farklılık göstermektedir. Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu UCLA Yalnızlık Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Sosyal İzolasyon Alt Boyutu ile de pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Yalnızlık Algısı Alt Boyutu'nun bu yapılarla olan ilişki düzeyleri, Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'nun bu yapılarla olan ilişki düzeylerinden daha yüksektir.

Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'nun Kişilik özellikleriyle de ilişki katsayıları hesaplanmıştır. Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu, Sorumluluk ve Zeka / Hayal Gücü faktörleriyle anlamlı düzeyde ilişkili bulunmamıştır. Ancak Dışadönüklük, Uyumluluk ve Duygusal Dengelilik faktörleriyle anlamlı düzeyde ilişkiler elde edilmiştir. Duygusal Dengelilik ve Uyumluluk faktörleriyle düşük düzeyde ilişkiler gözlenirken Dışadönüklük faktörüyle yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur. İlgili yazında, Dışadönüklük düzeyi yüksek olan bireylerin ağırlıklı olarak sosyal etkileşimi yalnızlığa tercih ettikleri bildirilmektedir (Hojat, 1982; Stephan, Fath ve Lamm, 1988; Teppers, Klimstra, Van Damme, Luyckx, Vanhalts ve Goossens, 2013). Duygusal Dengelilik düzeyi yüksek olanların da sosyal etkileşimde yer alan stresten ve kaygıdan uzaklaşmak amacıyla yalnızlığı tercih ettikleri belirtilmektedir (Teppers, Klimstra, Van Damme, Luyckx, Vanhalts ve Goossens, 2013). Diğer

taraftan yalnızlık tercihi, Dışadönüklük faktörüyle yalnızlık algısından daha yüksek düzeyde ilişkilidir. Buna karşın yalnızlık algısı, Uyumluluk ve Duygusal Dengelilik faktörleriyle, yalnızlık tercihinden daha yüksek düzeyde korelasyon katsayıları göstermiştir. Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'nun kişilik özellikleriyle verdiği korelasyonların yönü ve derecesine bakıldığında, Uyumluluk ve Duygusal Dengelilik faktörleriyle elde edilen ilişkiler düşük düzeyde gerçekleşmiş olsa da beklenenden farklı olmuştur. Buna karşın Dışadönüklük faktörüyle elde edilen sonuçlar, ilgili yazında betimlendiği şekliyle gerçekleşmiştir. Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'nun geçerlik işlemleri (elde edilen sonuçlar büyük oranda beklenen yönde gerçekleşmemiş olsa da) yalnızlık algısının bu olgularla olan ilişkileriyle kıyaslandığında anlam kazanmaktadır. Diğer taraftan, geliştirilen ölçekten elde edilen sonuçların alan yazın bulgularıyla karşılaştırılması sınırlı olmaktadır. Bu doğrultuda da özellikle Dışadönüklük faktörüyle elde edilen ilişki sonucunda, Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'nun, yalnızlık tercihinin değerlendirilmesinde kullanılabileceği görülmüştür.

Kriter geçerliliği kapsamında ele alınan değişkenlerin Sosyal İzolasyon Alt Boyutu ile de ilişki katsayıları hesaplanmıştır. Sosyal izolasyon, Zeka / Hayal Gücü faktörü dışında çalışma kapsamında ele alınan değişkenlerin tamamıyla anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Öncelikle, sosyal izolasyon ile depresyon arasında ($r = 0,455$) yüksek düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. İlgili yazında da sosyal izolasyonun depresyona zemin hazırladığı bildirilmektedir (Sone, Nakaya, Sugawara, Tomata, Watanabe ve Tsuji, 2016). Çalışmada iki olgu arasında hesaplanan ilişki katsayısının büyüklüğü ve yönü, alan yazın bulgularına benzer ve beklendiği şekilde gerçekleşmiştir. Bu sonuca benzer şekilde, sosyal izolasyon ile yalnızlık duyguları arasında da yüksek düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada da iki olgu arasında hesaplanan ilişkiler, alan yazın bulgularıyla (Cattan, White, Bond ve Learmouth, 2005; Cotterell, Buffel ve Phillipson, 2018) yüksek düzeyde örtüşmektedir.

Sosyal izolasyon, benlik saygısı, genel iyi oluş, kişisel iyi oluş, diğer iyi oluş parametrelerinin tamamıyla negatif, olumsuz duygularla da pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Sosyal dışlanma olarak da ifade edilen sosyal izolasyonun benlik

saygısı düzeyiyle yakından ilişkili olduğu belirtilmiştir (Arslan, 2019; Çivitci ve Çivitci, 2009). Ayrıca benlik saygısı sosyal izolasyonun anlaşılmasında önemli bir parametre olarak değerlendirilmekte ve iki olgunun negatif yönde ilişkili olduğu bildirilmektedir (Barry, Loflin ve Doucette, 2015). Diğer taraftan sosyal izolasyonun artması durumunda genel iyi oluşun olumsuz yönde etkilendiği bildirilmektedir (Victor, Scambler, Bond ve Bowling, 2000). Sosyal izolasyon ile iyi oluş parametrelerinin büyük çoğunluğu arasında yüksek düzeyde olmayan ilişkiler gözlenirken özellikle sağlık alt boyutuyla yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur. Alan yazında sosyal izolasyonun fiziksel sağlık üzerinde bozucu etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Beller ve Wagner, 2018; Keith, Barito ve Breci, 1990; Kelly, Steiner, Mazzei ve Baker, 2019). Kişisel iyi oluşla da yüksek düzeyde ilişkili bulunmuş ve sosyal izolasyonun artması durumunda, iyi / olumlu ilişki düzeyi, olumlu duygu düzeyi, başarı düzeyi kademeli olarak azalırken olumsuz duygu düzeyinin de arttığı gözlenmiştir.

Sosyal İzolasyon Alt Boyutu'nun kişilik özellikleriyle olan ilişki katsayıları hesaplanmış, Zeka / Hayal Gücü dışında diğer dört faktörle negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Alt boyut Uyumluluk ve Sorumluluk faktörleriyle düşük düzeyde ilişkilirken Dışadönüklük ve Duygusal Dengelilik faktörleriyle daha yüksek düzeyde ilişkilidir. Duygusal Dengelilik düzeyi düşük olanların sosyal dışlanma ve reddedilmeye daha açık oldukları belirtilmektedir. Dışadönüklük düzeyi yüksek olanlarınsa sosyal ilişki düzeylerinin bu doğrultuda da sosyal ilişki kalitelerinin daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Buecker, Maes, Denissen ve Luhmann, 2019; Kashdan, Blalock, Young, Machel, Monfort, McKnight ve Ferssizidis, 2018). Kişilik özellikleriyle elde edilen ilişkiler de alan yazında yer alan betimlemelerle büyük oranda benzerlik göstermektedir. Bütün bu sonuçlar, Sosyal İzolasyon Alt Boyutu'nun kriter ve ayırt edici geçerliklerinin sağlandığını göstermektedir.

Çalışmada son işlem olarak sosyo-demografik gruplar Yalnızlık Algısı Alt Boyutu, Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu ve Sosyal İzolasyon Alt Boyutu toplam puanı açısından karşılaştırılmıştır. Medeni durum, eğitim durumu, yaş ve cinsiyet gruplarının, Yalnızlık Algısı Alt Boyutu toplam puanı açısından farklılıklar gözlenmezken gelir durumu grupları arasında farklılık gözlenmiştir. Buna göre gelir

durumunu kötü olarak bildiren grubun yalnızlık algısı düzeyi, gelir durumunu iyi olarak bildiren grubunkinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İlgili yazında, cinsiyetin, eğitim düzeyinin, yaşın ve gelir durumunun yalnızlık algısını yordamada önemli birer değişken olduğu bildirilmektedir (Domenec-Albella, Mundo, Haro ve Rubio-Valera, 2019). Bu çalışmada ise Yalnızlık Algısı Alt Boyutu'nun toplam puanı açısından yalnızca gelir durumu grupları arasında farklılık olduğu görülmüştür.

Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'nun toplam puanı açısından gelir durumu ve cinsiyet grupları arasında farklılık olmadığı gözlenmiştir. Buna karşın eğitim durumu grupları, yaş grupları ve medeni durum grupları arasında farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre yalnızlığı, bekar olanların evli olanlardan, üniversite mezunu olanların da lise ve altı eğitim durumuna sahip olanlardan daha fazla tercih ettikleri anlaşılmaktadır. Ayrıca 21-25 yaş arasında olanların da 30 ve üzeri yaşta olanlara oranla yalnızlığı daha fazla tercih ettikleri görülmektedir. Yalnızlığın tercih edilmesi, ergenlikten yaşlılığa kadar çeşitli gelişim dönemlerinde farklılık göstermektedir (Larson, Zuzanek ve Mannell, 1985). Çalışmada yalnızlık tercihi açısından sosyo-demografik grupların farklılıkları, alt boyutun geçerliğine katkıda bulunmaktadır. Buna karşın Sosyal İzolasyon Alt Boyutu toplam puanı açısından bağımsız değişkenlerde herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür. Sosyal izolasyon düzeyi açısından bazı durumlarda, kadın olmanın, bekar olmanın, düşük eğitim düzeyi ve düşük gelir durumunda olmanın farklılıklara sebep olduğu bildirilmektedir (Kelly, Steiner, Mazzei ve Baker, 2019). Ancak bu çalışmada sosyal izolasyon düzeyi açısından gruplar arası farklılıklar belirlenememiştir.

Bu çalışma kapsamında geliştirilen ölçeğin psikometrik özellikleri genel olarak değerlendirildiğinde, üç alt boyutun da hem üçüncü hem de dördüncü çalışmada iç tutarlılık güvenirlik katsayıları yüksek düzeyde gerçekleşmiştir. Yalnızlık Algısı Alt Boyutu ve Sosyal İzolasyon Alt Boyutu'nun kriter ve ayırt edici geçerlik sonuçları oldukça iyidir. Buna benzer olarak, Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'nun geçerlik sonuçlarından bazıları beklendiği şekilde gerçekleşmemiş olsa da psikometrik beklentileri karşılamış görünmektedir. Üç alt boyut için de daha fazla geçerlik çalışmalarına ihtiyaç duyulduğu görülmekle beraber üç alt boyuttan üçüncü ve dördüncü çalışma kapsamında tutarlı ölçümler elde edilmiştir.

İlgili yazında ağırlıklı olarak, yalnızlık algısının, depresyon ve benlik saygısıyla, sosyal izolasyonun yalnızlık algısıyla ve yalnızlık tercihinin de kişilik özellikleriyle ilişkilendirildiği görülmektedir (Burger, 1995; Grumm ve Collani, 2007; Hojat, 1982; Kelly, Steiner, Mazzei ve Baker, 2019). Bu bulgular doğrultusunda, geliştirilen ölçeğin üç alt boyutunun da psikometrik beklentileri karşıladığı anlaşılmaktadır. Buna karşın özellikle yalnızlık tercihinin psikolojik sözcük temelli yaklaşımla değerlendirilmesi gerçekleştirilmiş olsa da ifade türü ya da cümle şeklinde maddeler içeren bir ölçme aracı ile de değerlendirilmesi gerekmektedir. İlgili yazında değerlendirildiği gibi yalnızlık tercihi geçici bir nitelik taşımaktadır (Holmes, 1986). Kişinin belirli bir süre zarfında sosyal ilişki yerine tek başına vakit geçirmeyi tercih etmesidir (Burger, 1995). Psikolojik sözcük temelli yaklaşımla, bu durumu tercih etmede hangi özelliklerin öne çıktığı saptanmıştır. Bu bağlamda durumsal değişkenlerin de değerlendirme ölçütü olarak alınıp süreç bildiren ifadelerle değerlendirilmesi önerilmektedir. Diğer taraftan, Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'nun, tarama türü çalışmalarda kullanılmak üzere güvenilirlik ve geçerliği sağlanmıştır.

Yalnızlık Algısı Alt Boyutu ve Sosyal İzolasyon ölçeklerinin güvenilirlik ve geçerlik sonuçları oldukça iyidir. Türkçe alan yazında yalnızlık tercihinin değerlendirilmesinde olduğu gibi sosyal izolasyonun da görece az sayıda araştırmaya konu olduğu görülmektedir. Sosyal izolasyonun bazı parametreleri bu çalışma kapsamında değerlendirmeye alınmamıştır. Sosyal izolasyon, bu çalışmada, sosyal ilişkiler bağlamında değerlendirilmiştir. Psikolojik sözcük temelli yaklaşımla diğer parametrelerin de değerlendirilmesi mümkün olmamaktadır. Bu doğrultuda sosyal izolasyonun daha iyi anlaşılması için nesnel ve öznel parametreleri içeren, ifade türü bir ölçme aracıyla da ölçülmesi önerilmektedir.

Yalnızlık algısı ve sosyal izolasyon, her yaş grubu için değerlendirilmiş olsa da özellikle ileri yaş gruplarında büyük bir problem olarak betimlenmektedir (Campagne, 2019; Courtin ve Knapp, 2017). Bu araştırmanın üçüncü çalışmasında ileri yaş gruplarına ulaşılmış olsa da dördüncü çalışmada ulaşılamamıştır. Olguların değerlendirilmesini sağlayan iki alt boyutun geçerliği kapsamında ileri yaş gruplarıyla çalışılması önerilmektedir. Ayrıca dördüncü uygulamada 196 kişiye

ulaşılabilmiştir. Bu durumun genel olarak elde edilen sonuçlara olumsuz yansımadağı, alan yazın bulgularına benzer bulgular elde edildiği grlmştir. Ancak sayıca daha geniş, katılımcı özellikleri açısından daha geniş bir yelpazede katılımcı grubuyla da çalışılması gerekmektedir. Çalışmada, üç alt boyut için de test-tekrar test güvenirlik çalışması yapılamamıştır. Geliştirilen ölçeğin üç alt boyutu için de test-tekrar test güvenirlik katsayılarının hesaplanması gerekmektedir.

SONUÇ

Bu çalışmada, yalnızlık algısını, yalnızlık tercihini ve sosyal izolasyonu ölçmek amacıyla bir ölçeğin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, geçerliği ve güvenilirliği sağlanmış bir ölçek geliştirilmiştir. Ölçekte yer alan üç alt boyutun da iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları kabul edilen düzeyin üzerinde gerçekleşmiştir. Yalnızlık Algısı Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümler, yalnızlık duyguları, depresyon, benlik saygısı, duygusal dengelilik ve iyi oluş ile yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur. İlgili alan yazın doğrultusunda ele alınan değişkenlerle elde edilen sonuçlara bakıldığında, Yalnızlık Algısı Alt Boyutu ile ölçülmesi hedeflenen özeliğin ölçüldüğü anlaşılmaktadır. Sosyal İzolasyon Alt Boyutu'ndan elde edilen ölçümlerle, yalnızlık algısı, yalnızlık duyguları, depresyon ve benlik saygısı arasında beklenen düzeylerde ilişkiler elde edilmiştir. Bu sonuçlar da Sosyal İzolasyon Alt Boyutu'nun sosyal izolasyonu ölçtüğünü, kararlı ve tutarlı ölçümler sağladığını göstermektedir. Geliştirilen diğer alt boyut ise Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu olmuştur. Bu alt boyuttan elde edilen ölçümler, en yüksek ilişki katsayısını, Dışadönüklük faktörü ile vermiştir. Geçerlik işlemleri kapsamında ele alınan diğer değişkenlerle ya ilişkisiz bulunmuş ya da düşük düzeyde ilişkiler elde edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, Yalnızlık Tercihi Alt Boyutu'nun ölçmek istediği özelliği ölçtüğü görülmektedir. Yalnızlığın ayrı birer boyutu olarak değerlendirilen yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi ve sosyal izolasyon iç içe olan yapılardır. Yalnızlık algısı ve sosyal izolasyon farklı yapılar olsa da yüksek düzeyde ilişkilidir. Yalnızlık tercihi bu iki yapıya daha az benzemektedir. Hem üç yalnızlık boyutunun birbiriyle olan hem de diğer değişkenlerle elde edilen ilişki katsayıları doğrultusunda geliştirilen üç boyut da geçerli ve güvenilir ölçümler sağlamaktadır. Üç alt boyutun da başka geçerlik çalışmalarına ihtiyaç duyduğu görülmektedir. Özellikle, diğer yalnızlık boyutlarına göre daha az bilgi sahibi olduğumuz yalnızlık tercihinin, daha iyi anlaşılması için başka çalışmaların yapılması gerektiği anlaşılmaktadır.

KAYNAKÇA

- Aalbers, G., McNally, R. J., Heeren, A., de Wit, S., & Fried, E. I. (2019). Social media and depression symptoms: a network perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(8), 1-9.
- Abi-Habib, R., & Luyten, P. (2013). The role of dependency and self-criticism in the relationship between anger and depression. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 921-925.
- Abu-Kaf, S., & Priel, B. (2008). Dependent and self-critical vulnerabilities to depression in two different cultural contexts. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 689-700.
- Adams, K. B., Sanders, S., & Auth, E. A. (2004). Loneliness and depression in independent living retirement communities: risk and resilience factors. *Aging & Mental Health*, 8(6), 475-485.
- Ahn, D., & Shin, D. H. (2013). Is the social use of media for seeking connectedness or for avoiding social isolation? Mechanisms underlying media use and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2453-2462.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Aldridge, J. M., & McChesney, K. (2018). The relationships between school climate and adolescent mental health and wellbeing: a systematic literature review. *International journal of Educational Research*, 88(2018), 121-145.
- Allen, R. L., & Oshagan, H. (1995). The UCLA Loneliness Scale: invariance of social structural characteristics. *Personality and Individual Differences*, 19(2), 185-195.
- Anderson, C. A., & Arnoult, L. H. (1985). Attributional style and everyday problems in living: depression, loneliness, and shyness. *Social Cognition*, 3(1), 16-35.
- Anisfeld, L. S. (2000). Review of The call of solitude: Alonetime in a world of attachment. [Review of the book The call of solitude: alonetime in a world of attachment. E. Buchholz]. *Psychoanalytic Psychology*, 17(3), 614-616.
- Antonakis, J., & Dietz, J. (2011). Looking for validity or testing it? The perils of stepwise regression, extreme-scores analysis, heteroscedasticity, and

- measurement error. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 409-415.
- Appel, M., Holtz, P., Stiglbauer, B., & Batinic, B. (2012). Parents as a resource: communication quality affects the relationship between adolescents' internet use and loneliness. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1641-1648.
- Arpin-Cribbie, C. A., & Cribbie, R. A. (2007). Psychological correlates of fatigue: examining depression, perfectionism, and automatic negative thoughts. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1310-1320.
- Arslan, G. (2019). Mediating role of the self-esteem and resilience in the association between social exclusion and life satisfaction among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 151, 109514.
- Asgeirsdottir, B. B., Gudjonsson, G. H., Sigurdsson, J. F., & Sigfusdottir, I. D. (2010). Protective processes for depressed mood and anger among sexually abused adolescents: The importance of self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 402-407.
- Asher, S. R., Hymel, S., & Renshaw, P. D. (1984). Loneliness in children. *Child Development*, 55(4), 1456-1464.
- Badcock, J. C., Mackinnon, A., Waterreus, A., Watts, G. F., Castle, D., McGrath, J. J., & Morgan, V. A. (2018). Loneliness in psychotic illness and its association with cardiometabolic disorders. *Schizophrenia Research*, 204(1), 90-95.
- Bailey, N. W., & Moore, A. J. (2018). Evolutionary consequences of social isolation. *Trends in Ecology & Evolution*, 33(8), 595-607.
- Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, 96-100.
- Bajaj, B., Robins, R. W., & Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127-131.
- Baldelli, M. V., Salvioli, G., Neri, M., & Pradelli, J. M. (1996). A survey of a centenarian population in Italy, focusing on self-sufficiency and cognition. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 22, 345-354.
- Bangee, M., Harris, R. A., Bridges, N., Rotenberg, K. J., & Qualter, P. (2014). Loneliness and attention to social threat in young adults: findings from an eye tracker study. *Personality and Individual Differences*, 63(2014), 16-23.

- Bardi, C. A., & Brady, M. F. (2010). Why shy people use instant messaging: loneliness and other motives. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1722-1726.
- Barnett, M. D., & Womack, P. M. (2015). Fearing, not loving, the reflection: narcissism, self-esteem, and self-discrepancy theory. *Personality and Individual Differences*, 74, 280-284.
- Barry, C. T., Loflin, D. C., & Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, 77, 118-123.
- Barry, C. T., McDougall, K. H., Anderson, A. C., & Bindon, A. L. (2018). Global and contingent self-esteem as moderators in the relations between adolescent narcissism, callous-unemotional traits, and aggression. *Personality and Individual Differences*, 123, 1-5.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Beere, P., Keeling, S., & Jamieson, H. (2018). Ageing, loneliness, and the geographic distribution of New Zealand's interRAI-HC cohort. *Social Science & Medicine*, 227(2019), 84-92.
- Beller, J., & Wagner, A. (2018). Loneliness, social isolation, their synergistic interaction, and mortality. *Health Psychology*, 37(9), 808-813.
- Benetti, C., & Kambouropoulos, N. (2006). Affect-regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 341-352.
- Berezan, O., Krishen, A. S., Agarwal, S., & Kachroo, P. (2019). Exploring loneliness and social networking: recipes for hedonic well-being on Facebook. *Journal of Business Research*. 1-8.
- Bernreuter, R. G. (1933). The measurement of self-sufficiency. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 28(3), 291-300.
- Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: a systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41(2014), 27-36.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Rudnicka, P. (2016). Narcissism and self-esteem as predictors of dimensions of Facebook use. *Personality and Individual Differences*, 90, 296-301.

- Błachnio, A., Przepiorka, A., Boruch, W., & Bałakier, E. (2016). Self-presentation styles, privacy, and loneliness as predictors of Facebook use in young people. *Personality and Individual Differences*, 94(2016), 26-31.
- Black, J., & Reynolds, W. M. (2013). Examining the relationship of perfectionism, depression, and optimism: testing for mediation and moderation. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 426-431.
- Boduszek, D., Hyland, P., Dhingra, K., & Mallett, J. (2013). The factor structure and composite reliability of the Rosenberg Self-Esteem Scale among ex-prisoners. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 877-881.
- Bos, A. E., Huijding, J., Muris, P., Vogel, L. R., & Biesheuvel, J. (2010). Global, contingent and implicit self-esteem and psychopathological symptoms in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 311-316.
- Brage, D., & Meredith, W. (1994). A causal model of adolescent depression. *The Journal of Psychology*, 128(4), 455-468.
- Brase, G. L., & Guy, E. C. (2004). The demographics of mate value and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 471-484.
- Brewer, G., & Kerslake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 48(2015), 255-260.
- Brief, A. P., Butcher, A. H., George, J. M., & Link, K. E. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: the case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653.
- Brooks, L. M. (1933). The relation of spatial isolation to psychosis. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 27(4), 375.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: a longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061-1070.
- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., & Grassman, R. (1998). Personal goals and emotional well-being: the moderating role of motive dispositions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 494-508.
- Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J., & Luhmann, M. (2019). Loneliness and the Big Five Personality Traits: a meta-analysis (Preprint). *European Journal of Personality*, 34(1), 8-28.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85-108.

- Burke, N. (1992). College psychotherapy and the development of a capacity for solitude. *Journal of College Student Psychotherapy*, 6(2), 59-86.
- Burke, T. J., & Segrin, C. (2014). Bonded or stuck? Effects of personal and constraint commitment on loneliness and stress. *Personality and Individual Differences*, 64(2014), 101-106.
- Burns, R. A., & Anstey, K. J. (2010). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): testing the invariance of a uni-dimensional resilience measure that is independent of positive and negative affect. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 527-531.
- Burns, R. A., & Ma, J. (2015). Examining the association between psychological wellbeing with daily and intra-individual variation in subjective wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 82(2015), 34-39.
- Burns, R. A., & Machin, M. A. (2013). Psychological wellbeing and the diathesis-stress hypothesis model: the role of psychological functioning and quality of relations in promoting subjective well-being in a life events study. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 321-326.
- Buyukcan-Tetik, A., Finkenauer, C., & Bleidorn, W. (2018). Within-person variations and between-person differences in self-control and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 122(2018), 72-78.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447-454.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: an evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1054-1085.
- Calati, R., Ferrari, C., Brittner, M., Oasi, O., Olie, E., Carvalho, A. F., & Courtet, P. (2019). Suicidal thoughts and behaviors and social isolation: a narrative review of the literature. *Journal of affective disorders*, 245(2019), 653-667.
- Calvete, E., & Cardenoso, O. (2005). Gender differences in cognitive vulnerability to depression and behavior problems in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 33(2), 179-192.
- Campagne, D. M. (2019). Stress and perceived social isolation (loneliness). *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82(1), 192-199.
- Capitanio, J. P., Cacioppo, S., & Cole, S. W. (2019). Loneliness in monkeys: neuroimmune mechanisms. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 28, 51-57.

- Cattan, M., White, M., Bond, J., & Learmouth, A. (2005). Preventing social isolation and loneliness among older people: a systematic review of health promotion interventions. *Ageing & Society*, 25(1), 41-67.
- Chan, D. W., Chan, L. K., & Sun, X. (2017). Developing a Brief Version of Ryff's Scale to Assess the Psychological Well-Being of Adolescents in Hong Kong. *European Journal of Psychological Assessment*, 35(3), 414-422.
- Chelune, G. J., Sultan, F. E., & Williams, C. L. (1980). Loneliness, self-disclosure, and interpersonal effectiveness. *Journal of Counseling Psychology*, 27(5), 462-468.
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. M. (2013). Two concepts or two approaches?. A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1033-1068.
- Chen, W., Niu, G. F., Zhang, D. J., Fan, C. Y., Tian, Y., & Zhou, Z. K. (2016). Socioeconomic status and life satisfaction in Chinese adolescents: analysis of self-esteem as a mediator and optimism as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 95, 105-109.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25(3), 327-339.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2017). Early indicators of self-esteem in teenagers: findings from a nationally representative sample. *Personality and Individual Differences*, 116, 139-143.
- Chua, S. N., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on the role of autonomy in solitary behavior. *The Journal of Social Psychology*, 148(5), 645-648.
- Civitci, N., & Civitci, A. (2009). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between loneliness and life satisfaction in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 954-958.
- Clarke, D. (2004). Neuroticism: moderator or mediator in the relation between locus of control and depression?. *Personality and Individual Differences*, 37(2), 245-258.
- Clarke, D., & Goosen, T. (2009). The mediating effects of coping strategies in the relationship between automatic negative thoughts and depression in a clinical sample of diabetes patients. *Personality and individual differences*, 46(4), 460-464.

- Clayton, R. B., Osborne, R. E., Miller, B. K., & Oberle, C. D. (2013). Loneliness, anxiousness, and substance use as predictors of Facebook use. *Computers in Human Behavior, 29*(3), 687-693.
- Cloutier-Fisher, D., Kobayashi, K., & Smith, A. (2011). The subjective dimension of social isolation: a qualitative investigation of older adults' experiences in small social support networks. *Journal of Aging Studies, 25*(4), 407-414.
- Coelho, J., Rito, F., & Duarte, C. (2017). "You, me & TV" Fighting social isolation of older adults with Facebook, TV and multimodality. *International Journal of Human-Computer Studies, 98*(2017), 38-50.
- Cokley, K., Stone, S., Krueger, N., Bailey, M., Garba, R., & Hurst, A. (2018). Self-esteem as a mediator of the link between perfectionism and the impostor phenomenon. *Personality and Individual Differences, 135*, 292-297.
- Coley, R. L., & Lombardi, C. M. (2014). Low-income women's employment experiences and their financial, personal, and family well-being. *Journal of Family Psychology, 28*(1), 88-97.
- Coohey, C. (1996). Child maltreatment: testing the social isolation hypothesis. *Child Abuse & Neglect, 20*(3), 241-254.
- Coplan, R. J., Hipson, W. E., Archbell, K. A., Ooi, L. L., Baldwin, D., & Bowker, J. C. (2019). Seeking more solitude: conceptualization, assessment, and implications of aloneliness. *Personality and Individual Differences, 148*, 17-26.
- Cotterell, N., Buffel, T., & Phillipson, C. (2018). Preventing social isolation in older people. *Maturitas, 113*(2018), 80-84.
- Courtin, E., & Knapp, M. (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review. *Health & Social Care in the Community, 25*(3), 799-812.
- Cramer, K. M., & Barry, J. E. (1999). Conceptualizations and measures of loneliness: a comparison of subscales. *Personality and Individual Differences, 27*(3), 491-502.
- Cramer, K. M., & Lake, R. P. (1998). The Preference for Solitude Scale: psychometric properties and factor structure. *Personality and Individual Differences, 24*(2), 193-199.
- Crowe, M. L., Sleep, C. E., Carter, N. T., Campbell, W. K., & Miller, J. D. (2018). Self-esteem and narcissism: an item response theory analysis of curvilinearity. *Personality and Individual Differences, 128*, 16-20.

- Çelikbaş, B., Özdemir, H., & Tatar, A. (2019). Genç yetişkinlerde benlik saygısının yordanmasında Beş Faktör Kişilik Modeli'nin rolünün incelenmesi. *İnsan ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 281-296.
- Çuhadaroğlu, F. (1985). *Adolesanlarda benlik saygısı (Self-esteem in adolescents)*. Psikiyatri Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Danielsson, M., & Bengtsson, H. (2016). Global self-esteem and the processing of positive information about the self. *Personality and Individual Differences*, 99, 325-330.
- Davies, M. G. (1996). Solitude and loneliness: an integrative model. *Journal of Psychology and Theology*, 24 (1), 3-12.
- de Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119-128.
- Deary, I. J., Watson, R., Booth, T., & Gale, C. R. (2013). Does cognitive ability influence responses to the Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale?. *Psychological Assessment*, 25(2), 313-318.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Dentale, F., San Martini, P., De Coro, A., & Di Pomponio, I. (2010). Alexithymia increases the discordance between implicit and explicit self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 49(7), 762-767.
- Dentale, F., Vecchione, M., De Coro, A., & Barbaranelli, C. (2012). On the relationship between implicit and explicit self-esteem: the moderating role of dismissing attachment. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 173-177.
- Detrixhe, J. J., Samstag, L. W., Penn, L. S., & Wong, P. S. (2014). A lonely idea: Solitude's separation from psychological research and theory. *Contemporary Psychoanalysis*, 50(3), 310-331.
- DeVellis, R. F. (2014). *Ölçek geliştirme kuram ve uygulamalar*. T. Totan (Çev. ed. 3. basımdan çeviri). Ankara: Nobel.
- DeWall, C. N., Gilman, R., Sharif, V., Carboni, I., & Rice, K. G. (2012). Left out, sluggardly, and blue: low self-control mediates the relationship between ostracism and depression. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 832-837.

- Dickens, A. P., Richards, S. H., Greaves, C. J., & Campbell, J. L. (2011). Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review. *BMC Public Health*, 11(1), 647-669.
- Diekema, D. A. (1992). Aloneness and social form. *Symbolic Interaction*, 15(4), 481-500.
- 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.
- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117.
- Domènech-Abella, J., Mundó, J., Haro, J. M., & Rubio-Valera, M. (2019). Anxiety, depression, loneliness and social network in the elderly: longitudinal associations from The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). *Journal of Affective Disorders*, 246(2019), 82-88.
- Doron, J., Thomas-Ollivier, V., Vachon, H., & Fortes-Bourbousson, M. (2013). Relationships between cognitive coping, self-esteem, anxiety and depression: a cluster-analysis approach. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 515-520.
- Dossey, L. (2016). Solitude: on dining alone, cellphones, and teddy bears. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 12(2), 77-83.
- Durak, M., & Senol-Durak, E. (2010). Psychometric qualities of the UCLA loneliness scale-version 3 as applied in a Turkish culture. *Educational Gerontology*, 36(10-11), 988-1007.
- Elsass, P. (2008). Spiritual attachment: examples of the healing potential of solitude. *Nordic Psychology*, 60(1), 72-84.
- Erkuş, A. (2016). *Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme-I: Temel kavramlar ve işlemler* (3. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Erkuş, A., Sünbül, Ö., Sünbül, S. Ö., Yormaz, S., & Aşiret, S. (2017). *Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme-II: Ölçme araçlarının psikometrik nitelikleri ve ölçme kuramları* (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Evans, I. E. M., Llewellyn, D. J., Matthews, F. E., Woods, R. T., Brayne, C., & Clare, L. (2018). Living alone and cognitive function in later life. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 81, 222-233.
- Evans, R. L. (1983). Loneliness, depression, and social activity after determination of legal blindness. *Psychological Reports*, 52(2), 603-608.

- Fava, N. M., Li, T., Burke, S. L., & Wagner, E. F. (2017). Resilience in the context of fragility: development of a multidimensional measure of child wellbeing within the Fragile Families dataset. *Children and Youth Services Review*, 81(2017), 358-367.
- Finlay, J. M., & Kobayashi, L. C. (2018). Social isolation and loneliness in later life: a parallel convergent mixed-methods case study of older adults and their residential contexts in the Minneapolis metropolitan area, USA. *Social Science & Medicine*, 208(2018), 25-33.
- Flett, G. L., Goldstein, A. L., Pechenkov, I. G., Nepon, T., & Wekerle, C. (2016). Antecedents, correlates, and consequences of feeling like you don't matter: associations with maltreatment, loneliness, social anxiety, and the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 92, 52-56.
- Francis, L. J. (1998). Self-esteem as a function of personality and gender among 8-11 year olds: is cooper's index fair?. *Personality and individual differences*, 25(1), 159-165.
- Francis, L. J., & James, D. J. (1996). The relationship between Rosenberg's construct of self-esteem and Eysenck's two-dimensional model of personality. *Personality and Individual Differences*, 21(4), 483-488.
- Frankel, F., & Myatt, R. (1996). Self-esteem, social competence and psychopathology in boys without friends. *Personality and individual differences*, 20(3), 401-407.
- 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.
- Gana, K., Bailly, N., Saada, Y., Broc, G., & Alaphilippe, D. (2015). Relationship between self-esteem and depressive mood in old age: results from a six-year longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 82, 169-174.
- Gerson, A. C., & Perlman, D. (1979). Loneliness and expressive communication. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(3), 258-261.
- Giuli, C., Spazzafumo, L., Sirolla, C., Abbatecola, A. M., Lattanzio, F., & Postacchini, D. (2012). Social isolation risk factors in older hospitalized individuals. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 55(3), 580-585.
- Gnilka, P. B., Broda, M. D., & Spit for Science Working Group. (2019). Multidimensional perfectionism, depression, and anxiety: tests of a

- social support mediation model. *Personality and Individual Differences*, 139, 295-300.
- Goossens, L., Lasgaard, M., Luyckx, K., Vanhalst, J., Mathias, S., & Masy, E. (2009). Loneliness and solitude in adolescence: a confirmatory factor analysis of alternative models. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 890-894.
- Gorji, M. A. H., Fatahian, A., & Farsavian, A. (2019). The impact of perceived and objective social isolation on hospital T readmission in patients with heart failure: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *General Hospital Psychiatry*, 60(2019), 27-36.
- Gorrese, A., & Ruggieri, R. (2013). Peer attachment and self-esteem: a meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 559-568.
- Grumm, M., & von Collani, G. (2007). Measuring Big-Five personality dimensions with the implicit association test-Implicit personality traits or self-esteem?. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2205-2217.
- Hackert, M. Q., Brouwer, W. B., Hoefman, R. J., & van Exel, J. (2019). Views of older people in the Netherlands on wellbeing: A Q-methodology study. *Social Science & Medicine*, 240(2019), 112535.
- Hackney, G. R., & Ribordy, S. C. (1980). An empirical investigation of emotional reactions to divorce. *Journal of Clinical Psychology*, 36(1), 105-110.
- Hagerty, B. M., Williams, R. A., Coyne, J. C., & Early, M. R. (1996). Sense of belonging and indicators of social and psychological functioning. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(4), 235-244.
- Halamandaris, K. F., & Power, K. G. (1999). Individual differences, social support and coping with the examination stress: A study of the psychosocial and academic adjustment of first year home students. *Personality and Individual Differences*, 26(4), 665-685.
- Hammitt, W. E. (1982). Cognitive dimensions of wilderness solitude. *Environment and Behavior*, 14(4), 478-493.
- Hankin, B. L., Lakdawalla, Z., Carter, I. L., Abela, J. R., & Adams, P. (2007). Are neuroticism, cognitive vulnerabilities and self-esteem overlapping or distinct risks for depression? Evidence from exploratory and confirmatory factor analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(1), 29-63.
- Hart, W., Richardson, K., & Breeden, C. J. (2019). An interactive model of narcissism, self-esteem, and provocation extent on aggression. *Personality and Individual Differences*, 145, 112-118.

- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Hayden, E. P., Olino, T. M., Mackrell, S. V., Jordan, P. L., Desjardins, J., & Katsiroumbas, P. (2013). Cognitive vulnerability to depression during middle childhood: stability and associations with maternal affective styles and parental depression. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 892-897.
- Heinonen, K., Raikkönen, K., & Keltikangas-Jarvinen, L. (2005). Self-esteem in early and late adolescence predicts dispositional optimism-pessimism in adulthood: a 21-year longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 39(3), 511-521.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: a literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718.
- Helm, P. J., Rothschild, L. G., Greenberg, J., & Croft, A. (2018). Explaining sex differences in existential isolation research. *Personality and Individual Differences*, 134(2018), 283-288.
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanteri'nin üniversite öğrencileri geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Hofmann, J., Gander, F., & Ruch, W. (2018). Exploring differences in well-being across occupation type and skill. *Translational Issues in Psychological Science*, 4(3), 290-303.
- Hojat, M. (1982). Loneliness as a function of selected personality variables. *Journal of Clinical Psychology*, 38(1), 137-141.
- Holmes, J. (1986). Adolescent loneliness, solitude and psychotherapy. *British Journal of Psychotherapy*, 3(2), 105-118.
- 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.
- Howard, M. C. (2017). Measuring self-esteem instability through a single-administration scale: still a fruitless endeavor?. *Personality and Individual Differences*, 104, 522-532.
- Huis, E. M., Vingerhoets, A. J., & Denollet, J. (2011). Attachment style and self-esteem: the mediating role of Type D personality. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1099-1103.

- Iyer, K., & Khan, Z. A. (2012). Review paper depression-A Review. *Research Journal of Recent Sciences*, 1(4), 79-87.
- Izgar, H. (2009). An investigation of depression and loneliness among school principals. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9(1), 247-258.
- Jackson, T. (2007). Protective self-presentation, sources of socialization, and loneliness among Australian adolescents and young adults. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1552-1562.
- Jackson, T., Soderlind, A., & Weiss, K. E. (2000). Personality traits and quality of relationships as predictors of future loneliness among American college students. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 28(5), 463-470.
- Kállay, E., & Rus, C. (2014). Psychometric properties of the 44-item version of Ryff's Psychological Well-Being Scale. *European Journal of Psychological Assessment*, 30(1), 15-21.
- Kashdan, T. B., Blalock, D. V., Young, K. C., Machell, K. A., Monfort, S. S., McKnight, P. E., & Ferrisizidis, P. (2018). Personality strengths in romantic relationships: measuring perceptions of benefits and costs and their impact on personal and relational well-being. *Psychological Assessment*, 30(2), 1-19.
- Keith, P. M., Braitto, R., & Brecci, M. (1990). Rethinking isolation among the married and the unmarried. *American Journal of Orthopsychiatry*, 60(2), 289-297.
- Kelly, D., Steiner, A., Mazzei, M., & Baker, R. (2019). Filling a void? The role of social enterprise in addressing social isolation and loneliness in rural communities. *Journal of Rural Studies*, 70(2019), 225-236.
- Khan, M. I., Shirzadian, A., Haj-Mirzaian, A., Mehr, S. E., Dehpour, A. R., Rahimi-Balaei, M., & Amiri, S. (2015). Proconvulsant effect of post-weaning social isolation stress may be associated with dysregulation of opioid system in the male mice. *Medical Hypotheses*, 84(5), 445-447.
- Kim, C. (2019). Social isolation, acculturative stress and intimate partner violence (IPV) victimization among Korean immigrant women. *International Journal of Intercultural Relations*, 72(2019), 87-95.
- Kim, J., Kim, J., & Yang, H. (2019). Loneliness and the use of social media to follow celebrities: a moderating role of social presence. *The Social Science Journal*, 56(1), 21-29.

- King, R. B. (2017). A fixed mindset leads to negative affect: the relations between implicit theories of intelligence and subjective well-being. *Zeitschrift für Psychologie*, 225(2), 137-145.
- Klinenberg, E. (2016). Social isolation, loneliness, and living alone: identifying the risks for public health. *American Journal of Public Health*, 106(5), 786-787.
- Knight, R. G., Chisholm, B. J., Marsh, N. V., & Godfrey, H. P. (1988). Some normative, reliability, and factor analytic data for the revised UCLA Loneliness Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 203-206.
- Knowles, R., Tai, S., Christensen, I., & Bentall, R. (2005). Coping with depression and vulnerability to mania: a factor analytic study of the Nolen-Hoeksema (1991) Response Styles Questionnaire. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(1), 99-112.
- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: an examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review*, 10(2), 155-183.
- Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1978). Experiential correlates of time alone in adolescence. *Journal of Personality*, 46(4), 677-693.
- Larson, R., Zuzanek, J., & Mannell, R. (1985). Being alone versus being with people: disengagement in the daily experience of older adults. *Journal of Gerontology*, 40(3), 375-381.
- Lasgaard, M. (2007). Reliability and validity of the Danish version of the UCLA Loneliness Scale. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1359-1366.
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1261-1268.
- Layden, E. A., Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Cappa, S. F., Dodich, A., Falini, A., & Canessa, N. (2017). Perceived social isolation is associated with altered functional connectivity in neural networks associated with tonic alertness and executive control. *NeuroImage*, 145(2017), 58-73.
- Leary, M. R., Herbst, K. C., & McCrary, F. (2003). Finding pleasure in solitary activities: desire for aloneness or disinterest in social contact?. *Personality and Individual Differences*, 35(1), 59-68.
- Lee, S., & Scott, D. (2017). Natural environment influencing people's affinity for solitude. *Urban Forestry & Urban Greening*, 21, 235-238.

- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152(2017), 157-171.
- Levinson, D. F. (2006). The genetics of depression: a review. *Biological Psychiatry*, 60(2), 84-92.
- Li, M., Fan, W., Chen, X., & Cheung, F. M. (2019). Independent and interdependent personalities at individual and group levels: predicting loneliness in Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 147(2019), 85-90.
- Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Zyphur, M. J., & Gleeson, J. F. (2016). Loneliness over time: the crucial role of social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(5), 620-630.
- Liu, C. (2019). Ostracism, attributions, and their relationships with international students' and employees' outcomes: the moderating effect of perceived harming intent. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(5), 556-571.
- 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.
- Long, M. V., & Martin, P. (2000). Personality, relationship closeness, and loneliness of oldest old adults and their children. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(5), 311-319.
- Luxton, D. D., Ingram, R. E., & Wenzlaff, R. M. (2006). Uncertain self-esteem and future thinking in depression vulnerability. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(8), 840-854.
- Luxton, D., & Wenzlaff, R. (2005). Self-esteem uncertainty and depression vulnerability. *Cognition & Emotion*, 19(4), 611-622.
- MacDonald Jr, A. P. (1970). Anxiety, affiliation, and social isolation. *Developmental Psychology*, 3(2), 242-254.
- Magallares, A., Luna, B., Garriga, M., Botella-Carretero, J. I., & Morales, J. F. (2016). Subtle discrimination and subjective well-being in obese patients: the personal/group discrimination discrepancy. *Stigma and Health*, 1(3), 156-165.
- Maharani, A., Pendleton, N., & Leroi, I. (2019). Hearing Impairment, Loneliness, Social Isolation, and Cognitive Function: longitudinal Analysis Using English Longitudinal Study on Ageing. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(12), 1348-1356.

- Manuoğlu, E., & Uysal, A. (2019). Motivation for Different Facebook Activities and Well-Being: a Daily Experience Sampling Study. *Psychology of Popular Media Culture. Advance online publication*. <http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000262>.
- Martoncik, M., & Loksa, J. (2016). Do World of Warcraft (MMORPG) players experience less loneliness and social anxiety in online world (virtual environment) than in real world (offline)?. *Computers in Human Behavior*, 56, 127-134.
- Mason, T. B., Heron, K. E., Braitman, A. L., & Lewis, R. J. (2016). A daily diary study of perceived social isolation, dietary restraint, and negative affect in binge eating. *Appetite*, 97(2016), 94-100.
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Ambler, A., Kelly, M., Diver, A., Caspi, A., Moffit, T. E. & Arseneault, L. (2015). Social isolation and mental health at primary and secondary school entry: a longitudinal cohort study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 54(3), 225-232.
- McCutcheon, L. E., Aruguete, M., Scott Jr, V. B., & VonWaldner, K. L. (2004). Preference for solitude and attitude toward one's favorite celebrity. *North American Journal of Psychology*, 6(3), 499-506.
- Meral, B. F. (2014). Kişisel İyi Oluş İndeksi-Yetişkin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 2(2), 119-131.
- Miller, W. R., & Seligman, M. E. (1975). Depression and learned helplessness in man. *Journal of Abnormal Psychology*, 84(3), 228-238.
- Murrock, C. J., & Graor, C. H. (2016). Depression, social isolation, and the lived experience of dancing in disadvantaged adults. *Archives of Psychiatric Nursing*, 30(1), 27-34.
- Neves, B. B., Sanders, A., & Kokanovic, R. (2019). "It's the worst bloody feeling in the world": experiences of loneliness and social isolation among older people living in care homes. *Journal of Aging Studies*, 49(2019), 74-84.
- Nicholson, N. R. (2012). A review of social isolation: an important but underassessed condition in older adults. *The Journal of Primary Prevention*, 33(2-3), 137-152.
- Nino, M. D., Cai, T., & Ignatow, G. (2016). Social isolation, drunkenness, and cigarette use among adolescents. *Addictive Behaviors*, 53(2016), 94-100.

- Norman, G. J., Hawkey, L., Ball, A., Berntson, G. G., & Cacioppo, J. T. (2013). Perceived social isolation moderates the relationship between early childhood trauma and pulse pressure in older adults. *International Journal of Psychophysiology*, 88(3), 334-338.
- Nowland, R., Talbot, R., & Qualter, P. (2018). Influence of loneliness and rejection sensitivity on threat sensitivity in romantic relationships in young and middle-aged adults. *Personality and Individual Differences*, 131, 185-190.
- Oei, T. P., & Notowidjojo, F. (1990). Depression and loneliness in overseas students. *International Journal of Social Psychiatry*, 36(2), 121-130.
- Okudan, N., & Belviranlı, M. (2017). Long-term voluntary exercise prevents post-weaning social isolation-induced cognitive impairment in rats. *Neuroscience*, 360(2017), 1-8.
- Ouellet, R., & Joshi, P. (1986). Loneliness in relation to depression and self-esteem. *Psychological Reports*, 58(3), 821-822.
- Özgüven, İ. E. (1999). *Psikolojik testler*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Paciello, M., Ghezzi, V., Tramontano, C., Barbaranelli, C., & Fida, R. (2016). Self-efficacy configurations and wellbeing in the academic context: a person-centred approach. *Personality and Individual Differences*, 99(2016), 16-21.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: a self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434-457.
- Pauly, T., Lay, J. C., Scott, S. B., & Hoppmann, C. A. (2018). Social relationship quality buffers negative affective correlates of everyday solitude in an adult lifespan and an older adult sample. *Psychology and Aging*, 33(5), 728-738.
- Pedersen, D. M. (1982). Personality correlates of privacy. *The Journal of Psychology*, 112(1), 11-14.
- Pereda-Perez, I., Popovic, N., Otalora, B. B., Popovic, M., Madrid, J. A., Rol, M. A., & Venero, C. (2013). Long-term social isolation in the adulthood results in CA1 shrinkage and cognitive impairment. *Neurobiology of Learning and Memory*, 106(2013), 31-39.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31-56.

- Phu, B., & Gow, A. J. (2019). Facebook use and its association with subjective happiness and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 92(2019), 151-159.
- Piccinelli, M., & Wilkinson, G. (2000). Gender differences in depression: critical review. *The British Journal of Psychiatry*, 177(6), 486-492.
- Pinel, E. C., Long, A. E., Murdoch, E. Q., & Helm, P. (2017). A prisoner of one's own mind: identifying and understanding existential isolation. *Personality and Individual Differences*, 105(2017), 54-63.
- Pisu, M. G., Garau, A., Boero, G., Biggio, F., Pibiri, V., Dore, R., Locci, V. Paci, E., Porcu, P., & Serra, M. (2016). Sex differences in the outcome of juvenile social isolation on HPA axis function in rats. *Neuroscience*, 320(2016), 172-182.
- Poscia, A., Stojanovic, J., La Milia, D. I., Duplaga, M., Grysztar, M., Moscato, U., Onder, G., Collamati, A., Ricciardi, W., & Magnavita, N. (2018). Interventions targeting loneliness and social isolation among the older people: an update systematic review. *Experimental Gerontology*, 102(2018), 133-144.
- Post, R. D. (1982). Dependency conflicts in high-achieving women: toward an integration. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 19(1), 82-87.
- Power, J. E. M., Dolezal, L., Kee, F., & Lawlor, B. A. (2018). Conceptualizing loneliness in health research: philosophical and psychological ways forward. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 38(4), 219-234.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Yi Lin, L., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Pucker, H. E., Temes, C. M., & Zanarini, M. C. (2019). Description and prediction of social isolation in borderline patients over 20 years of prospective follow-up. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 10(4), 383-388.
- Repke, M. A., & Ipsen, C. (2019). Differences in social connectedness and perceived isolation among rural and urban adults with disabilities. *Disability and Health Journal*, 13(1), 1-7.

- Richman, N. E., & Sokolove, R. L. (1992). The experience of aloneness, object representation, and evocative memory in borderline and neurotic patients. *Psychoanalytic Psychology*, 9(1), 77-91.
- Rubin, K. H., & Mills, R. S. (1988). The many faces of social isolation in childhood. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 916-924.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- 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.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Saito, T., Kai, I., & Takizawa, A. (2012). Effects of a program to prevent social isolation on loneliness, depression, and subjective well-being of older adults: a randomized trial among older migrants in Japan. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 55(3), 539-547.
- Saklofske, D. H., & Yackulic, R. A. (1989). Personality predictors of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 10(4), 467-472.
- Saklofske, D. H., Yackulic, R. A., & Kelly, I. W. (1986). Personality and loneliness. *Personality and Individual Differences*, 7(6), 899-901.
- Sanderson, J. A., & Siegal, M. (1995). Loneliness and stable friendship in rejected and nonrejected preschoolers. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 16(4), 555-567.
- Scalise, J. J., Ginter, E. J., & Gerstein, L. H. (1984). Multidimensional loneliness measure: the loneliness rating scale (LRS). *Journal of Personality Assessment*, 48(5), 525-530.
- Schermer, J. A., & Martin, N. G. (2019). A behavior genetic analysis of personality and loneliness. *Journal of Research in Personality*, 78, 133-137.
- Schmidt, N., & Sermat, V. (1983). Measuring loneliness in different relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(5), 1038-1047.
- Scotti, M. A. L., Carlton, E. D., Demas, G. E., & Grippo, A. J. (2015). Social isolation disrupts innate immune responses in both male and female

prairie voles and enhances agonistic behavior in female prairie voles (*Microtus ochrogaster*). *Hormones and Behavior*, 70(2015), 7-13.

- Segrin, C. (1996). Interpersonal communication problems associated with depression and loneliness. In *Handbook of communication and emotion*. Academic Press. 215-242.
- Shankar, A., McMunn, A., Demakakos, P., Hamer, M., & Steptoe, A. (2017). Social isolation and loneliness: prospective associations with functional status in older adults. *Health Psychology*, 36(2), 179-187.
- Shekhar, H., Schmidt, A. J., & Wehling, H. W. (2019). Exploring wellbeing in human settlements-A spatial planning perspective. *Habitat International*, 87(2019), 66-74.
- Shrapnel, M., & Davie, J. (2001). The influence of personality in determining farmer responsiveness to risk. *The Journal of Agricultural Education and Extension*, 7(3), 167-178.
- Shvedko, A., Whittaker, A. C., Thompson, J. L., & Greig, C. A. (2018). Physical activity interventions for treatment of social isolation, loneliness or low social support in older adults: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Psychology of Sport and Exercise*, 34(2018), 128-137.
- Smees, R., Rinaldi, L. J., & Simner, J. (2019). Well-being measures for younger children. *Psychological Assessment*, 32(2), 154-169.
- Smith, J. M., Alloy, L. B., & Abramson, L. Y. (2006). Cognitive vulnerability to depression, rumination, hopelessness, and suicidal ideation: multiple pathways to self-injurious thinking. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 36(4), 443-454.
- Smith, T. O., Dainty, J. R., & MacGregor, A. J. (2017). Changes in social isolation and loneliness following total hip and knee arthroplasty: longitudinal analysis of the English longitudinal study of ageing (ELSA) cohort. *Osteoarthritis and Cartilage*, 25(9), 1414-1419.
- Somer, O., Korkmaz, M., & Tatar, A. (2002). Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin geliştirilmesi-I: Ölçek ve alt ölçeklerin oluşturulması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 21-33.
- Sone, T., Nakaya, N., Sugawara, Y., Tomata, Y., Watanabe, T., & Tsuji, I. (2016). Longitudinal association between time-varying social isolation and psychological distress after the Great East Japan Earthquake. *Social Science & Medicine*, 152(2016), 96-101.

- Spinetta, J. J. (1978). Parental personality factors in child abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(6), 1409-1414.
- Stafford, M., Gardner, M., Kumari, M., Kuh, D., & Ben-Shlomo, Y. (2013). Social isolation and diurnal cortisol patterns in an ageing cohort. *Psychoneuroendocrinology*, 38(11), 2737-2745.
- Stein, N., & Sanfilipo, M. (1985). Depression and the wish to be held. *Journal of Clinical Psychology*, 41(1), 3-9.
- Stepanikova, I., Nie, N. H., & He, X. (2010). Time on the internet at home, loneliness, and life satisfaction: evidence from panel time-diary data. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 329-338.
- Stephan, E., Fath, M., & Lamm, H. (1988). Loneliness as related to various personality and environmental measures: research with the German adaptation of the UCLA Loneliness Scale. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 16(2), 169-174.
- Sullivan, P. F., Neale, M. C., & Kendler, K. S. (2000). Genetic epidemiology of major depression: review and meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 157(10), 1552-1562.
- Sun, J., Harris, K., & Vazire, S. (2019, October 24). Is Well-Being Associated With the Quantity and Quality of Social Interactions?. *Journal of Personality and Social Psychology*. *Advance online publication*. <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000272>.
- Takahashi, T., Nonaka, K., Matsunaga, H., Hasebe, M., Murayama, H., Koike, T., Murayama, Y., Kobayashi, E., & Fujiwara, Y. (2020). Factors relating to social isolation in urban Japanese older people: a 2-year prospective cohort study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 86(2020), 1-6.
- Tam, K. Y., & Chan, C. S. (2019). The effects of lack of meaning on trait and state loneliness: correlational and experience-sampling evidence. *Personality and Individual Differences*, 141, 76-80.
- Tatar, A. (2016). Beş Faktör Kişilik Ölçeği'nin kısa formunun geliştirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 17(Suppl. 1), 14-23.
- Tatar, A. (2017). Büyük Beş-50 Kişilik Testinin Türkçeye çevirisi ve Beş Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formu ile karşılaştırılması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 18(1), 51-61.
- Tatar, A. (2018a). Çok Boyutlu Kişilik Envanterinin geliştirilmesi: Madde seçimi ve faktör yapısının oluşturulması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(suppl. 2), 5-13.

- Tatar, A. (2018b). Gözden geçirilmiş uzun ve kısa form altı faktörlü kişilik envanteri (HEXACO-PI-R) Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(special issue. 1), 5-13.
- Tatar, A. (2020). Türkçe’de psikolojik sözcük temelli yaklaşımla kişilik tanımlayan terimlerin belirlenmesi. *Social, Mentality and Researcher Thinkers Journal*,6(27), 82-114.
- Tatar, A., & Bekiroğlu, B. (2019). Kutcher Ergen Depresyon Ölçeği kısa formunun (KEDÖ-6-tr) Türkçeye çevrilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 5(22), 1200-1209.
- Tatar, A., Çelikbaş, B. & Özdemir, H. (2019). Büyük Beş Envanteri -35 Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 5(15), 300-309.
- Tatar, A., Çelikbaş, B., & Özdemir, H. (2018). Potansiyel Liderlik Özellikleri Ölçeği - 15’in faktör yapısının incelenmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 4(12), 179-187.
- Tatar, A., Özdemir, H., & Çamkerten, S. (2019). Evli çiftlerin kişilik profillerinin karşılaştırılması-ı: 3600 değerlendirme tekniği. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 180-188.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.
- Teo, A. R., Lerrigo, R., & Rogers, M. A. (2013). The role of social isolation in social anxiety disorder: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(4), 353-364.
- Teppers, E., Klimstra, T. A., Damme, C. V., Luyckx, K., Vanhalst, J., & Goossens, L. (2013). Personality traits, loneliness, and attitudes toward aloneness in adolescence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(8), 1045-1063.
- Tilvis, R. S., Routasalo, P., Karppinen, H., Strandberg, T. E., Kautiainen, H., & Pitkala, K. H. (2012). Social isolation, social activity and loneliness as survival indicators in old age; a nationwide survey with a 7-year follow-up. *European Geriatric Medicine*, 3(1), 18-22.
- Todd, C., Camic, P. M., Lockyer, B., Thomson, L. J., & Chatterjee, H. J. (2017). Museum-based programs for socially isolated older adults: Understanding what works. *Health & Place*, 48(2017), 47-55.

- Uziel, L. (2016). Alone, unhappy, and demotivated: The impact of an alone mind-set on neurotic individuals' willpower. *Social Psychological and Personality Science*, 7(8), 818-827.
- Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S., & Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102(13), 1009-1016.
- Vanhalst, J., Goossens, L., Luyckx, K., Scholte, R. H., & Engels, R. C. (2013). The development of loneliness from mid-to late adolescence: trajectory classes, personality traits, and psychosocial functioning. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1305-1312.
- Victor, C., Scambler, S., Bond, J., & Bowling, A. (2000). Being alone in later life: loneliness, social isolation and living alone. *Reviews in Clinical Gerontology*, 10(4), 407-417.
- Wang, A. W. T., Cheng, C. P., Chang, C. S., Chen, D. R., Chen, S. T., Shieh, V., Lo, A., & Hsu, W. Y. (2016). Does the factor structure of the brief COPE fit different types of traumatic events?. *European Journal of Psychological Assessment*, 34(3), 162-173.
- Wang, B., & Dong, X. (2018). The association between personality and loneliness: Findings from a community-dwelling Chinese aging population. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 4, 1-9.
- Wang, X., Wang, W., Xie, X., Wang, P., Wang, Y., Nie, J., & Lei, L. (2018). Self-esteem and depression among Chinese adults: A moderated mediation model of relationship satisfaction and positive affect. *Personality and Individual Differences*, 135, 121-127.
- Watanabe, K., Tanaka, E., Watanabe, T., Tomisaki, E., Ito, S., Okumura, R., & Anme, T. (2020). Social relationships and functional status among Japanese elderly adults living in a suburban area. *Public Health*, 179(2020), 84-89.
- 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.
- Wenger, G. C., Davies, R., Shahtahmasebi, S., & Scott, A. (1996). Social isolation and loneliness in old age: review and model refinement. *Ageing & Society*, 16(3), 333-358.
- Whaite, E. O., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2018). Social media use, personality characteristics, and social isolation

- among young adults in the United States. *Personality and Individual Differences*, 124(2018), 45-50.
- Whillans, A. V., & Chen, F. S. (2018). Facebook undermines the social belonging of first year students. *Personality and Individual Differences*, 133(2018), 13-16.
- White, C. N., VanderDrift, L. E., & Heffernan, K. S. (2015). Social isolation, cognitive decline, and cardiovascular disease risk. *Current Opinion in Psychology*, 5(2015), 18-23.
- Wilson, D., Sibanda, J., Sibanda, P., & Wilson, C. (1989). Personality concomitants of loneliness among black and white male Zimbabwean adolescents. *The Journal of Social Psychology*, 129(4), 577-578.
- Yaacob, S. N., Juhari, R., Talib, M. A., & Uba, I. (2009). Loneliness, stress, self esteem and depression among Malaysian adolescents. *Jurnal Kemanusiaan*, 7(2), 85-95.
- Ypsilanti, A., Lazuras, L., Powell, P., & Overton, P. (2019). Self-disgust as a potential mechanism explaining the association between loneliness and depression. *Journal of Affective Disorders*, 243, 108-115.
- Yusufishaq, S., & Rosenkranz, J. A. (2013). Post-weaning social isolation impairs observational fear conditioning. *Behavioural Brain Research*, 242(2013), 142-149.
- Zhang, W., Zou, H., Wang, M., & Finy, M. S. (2015). The role of the Dark Triad traits and two constructs of emotional intelligence on loneliness in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 75, 74-79.
- Zhao, X., Zhang, D., Wu, M., Yang, Y., Xie, H., Li, Y., Jia, J., & Su, Y. (2018). Loneliness and depression symptoms among the elderly in nursing homes: a moderated mediation model of resilience and social support. *Psychiatry Research*, 268, 143-151.
- Zhao, Y., Zhao, Y., Lee, Y. T., & Chen, L. (2020). Cumulative interpersonal relationship risk and resilience models for bullying victimization and depression in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 155, 109706.
- Zhou, Z. K., Liu, Q. Q., Niu, G. F., Sun, X. J., & Fan, C. Y. (2017). Bullying victimization and depression in Chinese children: a moderated mediation model of resilience and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 104, 137-142.
- Zorzo, C., Mendez-Lopez, M., Mendez, M., & Arias, J. L. (2019). Adult social isolation leads to anxiety and spatial memory impairment: brain

activity pattern of COx and c-Fos. *Behavioural Brain Research*, 365, 170-177.