ORTA VE İLERİ YETİŞKİNLERDE YALNIZLIĞI YORDAYAN ETKENLER: BAĞLANMA STİLİ, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, BENLİK KURGUSU

Rukiye Köroğlu
171151201

DOKTORA TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Doktora Programı
Danışman: Prof. Dr. H. Nermin Çelen

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Nisan, 2022

ORTA VE İLERİ YETİŞKİNLERDE YALNIZLIĞI YORDAYAN ETKENLER: BAĞLANMA STİLİ, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, BENLİK KURGUSU

Rukiye Köroğlu
171151201
Orcid: 0000-0001-5232-4021

DOKTORA TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Doktora Programı

Danışman: Prof. Dr. H. Nermin Çelen

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Nisan, 2022



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli *"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"* ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Yaşamımda şu an var olan yapının eksikliklerini fark edip yeni olasılıkları araştırdığım bir dönem olan otuz yaş dönüşümü sürecimde başladığım doktora eğitimimin hem bireysel hem mesleki gelişimime önemli bir katkı sağladığını düşünüyorum.

Benim için oldukça eğitici ve öğretici bir süreç olan teorik eğitim ve ardından gelen tez dönemi boyunca beni destekleyen, fikir veren, her zaman kendime örnek aldığım tez danışmanım Prof. Dr. Nermin Çelen'e ilgisi ve yardımları için çok teşekkür ederim. Tez izleme komitemdeki hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Petek Akman Özdemir, Doç Dr. Ferzan Curun ve komiteme sonradan katılan Doç. Dr. Melis Seray Özdemir'e yol gösterici tutumları, destekleyici yaklaşımları, yapıcı eleştirileri için, tez jürimde bulunan Doç. Dr. Emre Selçuk ve Dr. Öğr. Üyesi Nesteren Gazioğlu'na değerli katkıları için çok teşekkür ederim.

Araştırmama katılan orta ve ileri yetişkinlere, zor olacağını düşünerek başladığım veri toplama sürecinde katılımcılara ulaşmam konusunda destek veren ve benim için bu süreci kolaylaştıran aileme ve arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Yaşamım boyunca beni destekleyen, doktoraya başlamam konusunda beni cesaretlendiren anneme, babama ve her zaman olduğu gibi doktora sürecim boyunca da yanımda olan eşim Emre'ye sabrı, sevgisi ve desteği için çok teşekkür ederim.

Rukiye Köroğlu

Nisan, 2022

ÖZ

ORTA VE İLERİ YETİŞKİNLERDE YALNIZLIĞI YORDAYAN ETKENLER: BAĞLANMA STİLİ, KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ, BENLİK KURGUSU

Rukiye Köroğlu
Doktora Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Psikoloji Doktora Programı
Danışman: Prof. Dr. H. Nermin Çelen
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2022

Bu çalışmada orta ve ileri yetişkinlerde bağlanma stili, kişilik özellikleri, benlik kurgusu değişkenlerinin yalnızlığı nasıl yordadığı araştırılmıştır. Bunun yanı sıra sosyo-demografik faktörler, kişisel özellikler, internet kullanımı ve yakınlarla ilişkilerin yalnızlık duygusunu nasıl etkilediği incelenmiştir. Araştırma grubu 55 yaş ve üzeri Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan yetişkinlerden oluşmaktadır. Katılımcılar gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir, formlar çevrim içi ortamda uygulanmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler t-testleri, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve aşamalı (stepwise) çoklu regresyon ile analiz edilmiştir.

Tüm katılımcılarda yapılan analizlerde sosyal ve duygusal yalnızlığı en iyi açıklayan değişkenin kaygılı bağlanma olduğu, ikinci sırada nevrotikliğin yer aldığı, diğer değişkenlerin yordayıcılık gücünün daha az olduğu görülmektedir. Orta ve ileri yetişkinlerde yalnızlık bildirimi açısından ve yalnızlığı yordayan faktörler açısından anlamlı bir fark olmadığı, her iki yaş grubunda da kaygılı bağlanmanı en güçlü yordayıcı olduğu görülmüştür. Cinsiyetler arasındaki fark değerlendirildiğinde ise sosyal yalnızlık bildiriminin erkeklerde daha yüksek olduğu, yalnızlığı yordayan en güçlü değişkenin kadınlarda nevrotiklik, erkeklerde ise kaygılı bağlanma olduğu görülmektedir. Bulgular bağlanma kuramı, kişilik kuramları ve benlik kurgusu yaklaşımları ile ilişkili olarak yorumlanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Orta yetişkinlik, ileri yetişkinlik, yalnızlık, bağlanma, kişilik özellikleri, benlik kurgusu.

ABSTRACT

FACTORS THAT PREDICT LONELINESS IN MIDDLE-AGED AND OLDER ADULTS: ATTACHMENT STYLE, PERSONALITY TRAITS, SELF-FICTION

Rukiye Köroğlu
PhD Thesis
Department of Psychology
Psychology Doctorate Program
Advisor: Prof. Dr. H. Nermin Çelen
Maltepe University Graduate School, 2022

In this study, it was investigated how the variables of attachment style, personality traits, and self-construal variables predict loneliness in middle aged and older adults. In addition, how socio-demographic factors, personal characteristics, internet use and relationships with relatives affect the feeling of loneliness were examined. The research group consists of adults aged 55 and over who lives in different provinces of Turkey. Participants were determined using the random sampling method, and the forms were applied online. Relationships between research variables were analyzed with t-tests, one-way analysis of variance (ANOVA) and stepwise multiple regression.

In the analyzes made on all participants, it is seen that the variable that best explains social and emotional loneliness is anxious attachment, neuroticism takes the second place, and other variables have less predictive power. It was observed that there was no significant difference in terms of reported loneliness and factors predicting loneliness in middle aged and older adults, and it was seen that anxious attachment was the strongest predictor in both age groups. When the difference between the sexes is evaluated, it is seen that the reporting of social loneliness is higher in males, the strongest predictor of loneliness is neuroticism in females and anxious attachment in males. The findings were interpreted in relation to attachment theory, personality theories, and self-construal approaches.

Keywords: Middle adulthood, late adulthood, loneliness, attachment, personality traits, self-construct.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vi
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ xiii
KISALTMALAR xvi
ÖZGEÇMİŞ xvii
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1. Yetişkinlikte İleri Yıllar 5
1.1.1. Orta Yetişkinlik Dönemi 5
1.1.1.1. Orta Yetişkinlik Dönemindeki Fiziksel ve Bilişsel Değişiklikler 6
1.1.1.2. Orta Yetişkinlik Dönemindeki Sosyo-Duygusal Gelişim 7
1.1.2. İleri Yetişkinlik Dönemi 7
1.1.2.1. İleri Yetişkinlik Dönemindeki Fiziksel ve Bilişsel Değişiklikler 8
1.1.2.2. İleri Yetişkinlik Dönemindeki Sosyo-Duygusal Gelişim 10
1.1.3. Yaş Alma Kavramı 10
1.1.4. Orta ve İleri Yetişkinlik Dönemine İlişkin Kuramsal Değerlendirme 11
1.1.4.1. Yaşlanma Kavramını Açıklayan Biyolojik Kuramlar 11
1.1.4.1.1. Hücresel Yaşlanma Kuramı 11
1.1.4.1.2. Serbest Radikal Kuramı 12
1.1.4.1.3. Mitokondrial Kuram 12
1.1.4.1.4. Hormonal Stres Kuramı 12
1.1.4.2. Psikoloji Kuramlarının Orta ve İleri Yetişkinlik Dönemine Bakışı 12
1.1.4.2.1. Paul Baltes: Yaşam Boyu Gelişim 13
1.1.4.2.2. Bühler: Yaşam Akışı Kuramı 14
1.1.4.2.3. Carl Gustav Jung: Analitik Psikoloji 14
1.1.4.2.4. Erikson: Psikososyal Gelişim Kuramı 15
1.1.4.2.5. Daniel Levinson Yaşam Yapısı Kuramı 16

1.1.4.2.6. George Vaillant: Hayata Uyum 17
1.1.4.2.7. Gould'un Dönüşüm Kuramı 17
1.1.4.3. Sosyolojik Yaşlanma Kuramları 18
1.1.4.3.1. İlişki Kesme Kuramı 18
1.1.4.3.2. Etkinlik Kuramı 19
1.1.4.3.3. Rol Bırakma Kuramı 19
1.1.4.3.4. Süreklilik Kuramı 19
1.2. Yalnızlık 20
1.2.1. İnsanın İlişki Kurma İhtiyacı 20
1.2.2. Yalnızlık Tanımı 22
1.2.3. Yalnızlık Türleri 23
1.2.4. Yalnızlığın Ortaya Çıkışı ve Sürdürülmesi 25
1.2.5. Yalnızlık Gelişiminde Etkili Olan Özellikler 26
1.2.5.1. Yalnızlığı Hızlandıran Faktörler 26
1.2.5.2. Yalnızlığa Yatkınlığı Artıran Faktörler 27
1.2.6. İleri Yetişkinlikte Yalnızlıkla İlişkili Faktörler 28
1.2.6.1. İleri Yetişkinlerde Fiziksel ve Ruhsal Sağlığın Yalnızlıkla İlişkisi 29
1.2.6.2. İleri Yetişkinlerde Cinsiyetin Yalnızlıkla İlişkisi 31
1.2.6.3. İleri Yetişkinlerde Sosyoekonomik Düzey ve Eğitimin Yalnızlıkla İlişkisi 32
1.2.6.4. İleri Yetişkinlerde Sosyal İlişkilerinYalnızlıkla İlişkisi 33
1.2.6.5. İleri Yetişkinlerde Kültürün Yalnızlık ile İlişkisi 35
1.2.7. Türk Toplumunda İleri Yetişkinlikte Yalnızlıkla İlgili Çalışmalar 36
1.2.8. Orta Yetişkinlik Döneminde Yalnızlıkla İlgili Çalışmalar 38
1.3. Bağlanma 40
1.3.1. Bağlanma Kuramı 40
1.3.2. Bağlanma Stilleri 41
1.3.3. Yetişkinlik Dönemi Bağlanma Stilleri 42
1.3.4. Yalnızlık ve Bağlanma 44
1.4. Kişilik Özellikleri 47
1.4.1. Kişilik Kuramları 48
1.4.1.1. Psikodinamik Kuramlar 48

1.4.1.1.1. Sigmund Freud: Psikanalitik Kuram 48
1.4.1.1.2. Carl Gustav Jung: Analitik Psikoloji 49
1.4.1.1.3. Erik Erikson: Psikososyal Gelişim Kuramı 50
1.4.1.1.4. Harry S. Sullivan: Kişiler Arası İlişkiler Kuramı 50
1.4.1.2. Öğrenme Kuramları 51
1.4.1.3. Ayırıcı Özellik Kuramları 51
1.4.1.3.1. Gordon Allport Ayırıcı Özellik Kuramı 52
1.4.1.3.2. Raymond B. Cattel: Faktör Analitik Ayırıcı Özellik Kuramı 52
1.4.1.3.3. Hans J. Eysenck: Biyoloji Temelli Faktör Analitik Ayırıcı Özellik Kuramı 53
1.4.1.3.4. Robert R. McCrae ve Paul T. Costa: Beş Faktör Kuramı 54
1.4.2. Yalnızlık ve Kişilik Özellikleri 55
1.6. Benlik Kurgusu 59
1.6.1. Benlik Kavramı 59
1.6.2. Benlik Gelişimi 59
1.6.3. Benlik Gelişiminde Kültürün Etkisi: Özerk ve İlişkisel Benlik Kurgusu 61
1.6.4. Yeni Bir Yapı: Özerk-İlişkisel Benlik 63
1.6.5. Öz belirleme Kuramı 64
1.6.6. Yalnızlık ve Benlik Kurgusu 65
1.7. Araştırmanın amacı 68
1.7.1. Araştırmanın Hipotezleri 70
1.7.1.1. Diğer Araştırma Soruları 70
1.8. Araştırmanın önemi 71
1.9. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları 73
1.10. Kavramlar 74
BÖLÜM 2. YÖNTEM 76
2.1. Araştırma Modeli 76
2.2. Araştırma Grubu 76
2.2.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri 77
2.3. Veri toplama araçları 78
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu 78
2.3.2. Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği (YİYÖ) 79

2.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II) 80
2.3.4. Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği 81
2.3.5. Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği (ÖİBÖ) 81
2.4. İşlem 82
2.5. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 83
BÖLÜM 3. BULGULAR VE YORUMLAR 84
3.1. Bulgular 84
3.1.1. Aykırı Değerler Analizi 84
3.1.2. Betimsel İstatistikler 85
3.1.2.1. Katılımcıların Kişisel Bilgileri 85
3.1.2.2. Katılımcıların İnternet Kullanım Özellikleri ve Yakınları ile İlişkilerine Yönelik Bilgiler 86
3.1.2.3. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler 87
3.1.3. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Puanlarının Demografik Değişkenler, Kişisel Özellikler, İnternet Kullanım Özellikleri ve Yakınlarla İlişkilere Göre İncelenmesi 89
3.1.4. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları 101
3.1.5. Regresyon Analizi Sonuçları 103
3.1.5.1. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Varsayımlarının Sorgulanması 103
3.1.5.2. Tüm Katılımcılarda Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Sosyal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları 105
3.1.5.3. Tüm Katılımcılarda Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Duygusal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları 106
3.1.5.4 Kadınlarda Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Sosyal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları 107
3.1.5.5. Kadınlarda Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Duygusal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları 109

3.1.5.6. Erkeklerde Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Sosyal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları 110
3.1.5.7. Erkeklerde Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Duygusal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları 111
3.1.5.8. 65 yaş ve üzeri Katılımcılarda Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Sosyal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları 112
3.1.5.9. 65 yaş ve üzeri Katılımcılarda Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Duygusal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları 113
3.1.5.10. 55-64 Yaş Arasındaki Katılımcılarda Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Sosyal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları..... 114
3.1.5.11. 55-64 Yaş Arasındaki Katılımcılarda Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Duygusal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları 115
3.2. Yorumlar 116
3.2.1. Demografik Değişkenler, Kişisel Özellikler, İnternet Kullanımı ve Yakınlar ile İlişkilere Yönelik Betimsel İstatistiklerin Yorumlanması 117
3.2.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Demografik Değişkenler, Kişisel Özellikler, İnternet Kullanımı ve Yakınlarla İlişkilere Göre Nasıl Değiştiğine İlişkin Sonuçların Yorumlanması 124
3.2.3. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile Bağlanma Stili, Kişilik Özellikleri ve Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkilerin belirlemesi amacıyla Tüm Katılımcılar İçin Yapılan Korelasyon Analizlerine İlişkin Sonuçların Yorumlanması .. 135
3.2.4. Sosyal ve Duygusal Yalnızlığı Yordayan Faktörlerin Belirlenmesi 138
3.2.4.1. Sosyal ve Duygusal Yalnızlığı Yordamak Amacıyla Tüm Katılımcılar İçin Yapılan Regresyon Analizlerine İlişkin Sonuçların Tartışılması 139

3.2.4.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlığı Yordamak Amacıyla 55-64 ve 65 yaş ve üzeri Yetişkinler İçin Yapılan Regresyon Analizlerine İlişkin Sonuçların Tartışılması 147
3.2.4.3. Sosyal ve Duygusal Yalnızlığı Yordamak Amacıyla Kadınlar ve Erkekler için Yapılan Regresyon Analizlerine İlişkin Sonuçların Tartışılması 151
BÖLÜM 4. SONUÇ 158
4.1. Özet 158
4.2. Yargı 160
4.3. Öneriler 160
EK'LER 162
KAYNAKLAR 173

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler 78

Tablo 2. Katılımcıların kişisel bilgileri 86

Tablo 3. İnternet kullanım özellikleri ve yakınları ile ilişkilerine yönelik bilgiler 87

Tablo 4. Araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler 89

Tablo 5. Cinsiyet değişkenine göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları 91

Tablo 6. Yaş değişkenine göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları 91

Tablo 7. Medeni duruma göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları 92

Tablo 8. Eğitim düzeyine göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları 92

Tablo 9. Yaşam tarzına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları 93

Tablo 10. Torunlara bakım verme zorunluluğuna göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları 93

Tablo 11. Çalışma durumuna göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları 94

Tablo 12. Çalışma Durumuna göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları 94

Tablo 13. Tek başına yaşayan ileri yetişkinlerde çalışma durumuna göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları 95

Tablo 14. Gelir düzeyi algısına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları 95

Tablo 15. Kronik rahatsızlığı olup olmamasına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları 96

Tablo 16. Yaşamını etkileyen görme kaybı olup olmamasına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları 96

Tablo 17. Yaşamını etkileyen işitme kaybı olup olmamasına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları 97

Tablo 18. İnternet kullanım sıklığına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları..... 97

Tablo 19. Görüntülü konuşma yapma sıklığına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları..... 98

Tablo 20. Duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği bir yakını olup olmamasına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları 99

Tablo 21. Aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğe göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları..... 100

Tablo 22. Arkadaş ve akrabalarla görüşme sıklığına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları..... 100

Tablo 23. Değişkenlere ilişkin korelasyon analizi sonuçları..... 102

Tablo 24. Tüm Katılımcılarda sosyal yalnızlık puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları..... 106

Tablo 25. Tüm katılımcılarda duygusal yalnızlık puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları..... 107

Tablo 26. Kadınlarda sosyal yalnızlık puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları 108

Tablo 27. Kadınlarda duygusal yalnızlık puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları 109

Tablo 28. Erkeklerde sosyal yalnızlık puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları 110

Tablo 29. Erkeklerde duygusal yalnızlık puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları 111

Tablo 30. 65 yaş ve üzeri Katılımcılarda Sosyal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları 113

Tablo 31. 65 yaş ve üzeri katılımcılarda duygusal yalnızlık puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları 114

Tablo 32. 55-64 yaş arasındaki katılımcılarda sosyal yalnızlık puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları 115

Tablo 33. 55-64 yaş arasındaki katılımcılarda duygusal yalnızlık puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları..... 116

KISALTMALAR

ANOVA **:** Analysis of Variance (Varyans Analizi)

ÖİBÖ **:** Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği

YİYE **:** Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri

YİYÖ **:** Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği

ÖZGEÇMİŞ

Rukiye Köroğlu

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı*
Y.Ls.	2012	Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı
Ls.	2010	Maltepe Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Anabilim Dalı
Lise	2005	Kırıkkale Anadolu Lisesi

İş/İstihdam

Yıl	*Görev*
2013 -	İstanbul Büyükşehir Belediyesi Toplum Ruh Sağlığı Projesi
2011- 13	Maltepe Belediyesi Sağlık Hizmetleri Birimi

Mesleki Birlik/Dernek Üyelikleri

Yıl	*Kurum*
2021 -	Üye: Türk Psikologlar Derneği
2012-	Üye: Kognitif Davranışçı Terapiler Derneği
2015 -	Üye: EMDR Derneği

Alınan Burs ve Ödüller

Yıl	*Burs/Ödül*
2005	Maltepe Üniversitesi Lisans Eğitim Bursu
2010	Maltepe Üniversitesi Fakülte Birincisi
2010	Maltepe Üniversitesi Yüksek Lisans Eğitim Bursu
2012	Maltepe Üniversitesi Bölüm Birincisi

Yayınlar ve Diğer Bilimsel/Sanatsal Faaliyetler

The Anger Expression Patterns and Early Abuse Experiences in Turkish Male Sex OffendersEğitim Teori ve Uygulama. Türkiye Klinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler Dergisi, 2016;13(2):23-34

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Yaş alma doğduğumuz andan itibaren yıllar içerisinde gerçekleşen fiziksel, psikolojik, toplumsal boyutları olan bir süreçtir (Onur, 2017). Günümüzde sağlık alanındaki gelişmelerin tedavi seçeneklerini artırması, teknolojinin insan yaşamına katkıları ve yaşam şeklindeki değişimler insanların yaşam süresini uzatmıştır. Uzun ömür ve nüfus artışındaki azalma eğilimi, genel nüfus içindeki orta ve ileri yetişkin oranının artmasına neden olmaktadır. Gün geçtikçe yaşlanan nüfusun ihtiyaçlarını ve karşılaşabilecekleri problemleri anlayabilmek, bu sorunlara ilişkin çözümler geliştirebilmek için önemlidir. Bu nedenle günümüzde yetişkinliğin ileri yılları araştırılması gereken önemli ve zengin bir çalışma alanı haline gelmektedir (Kalınkara, 2016).

Yetişkinliğin ileri yıllarında bireyin hayatında biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimler gerçekleşmektedir. Bu değişimlerin biyolojik boyutu tüm organizmanın fiziksel sağlık durumu ile ilgili temel işleyişte görülen değişimleri, psikolojik boyutu bilişsel ve mental yapıdaki değişiklikleri, sosyal boyutu ise toplumsal roller ve sosyal işlevlerdeki değişiklikleri kapsamaktadır. Yaş almanın oldukça karmaşık, dinamik ve çok boyutlu bir süreç olduğunu varsayarsak, farklı alanlarda değişikliklere neden olan etkilerin bireyler arasında farklılık gösterdiğini gözden kaçırmamak gerekir. Farklı biyolojik ve psikolojik yaşlanma özelliklerinin olacağını gösteren bu varsayım yaşlanmayla ilgili sonuçlarda bireysel farklılıklara neden olan süreçleri tanımlayıp bunlarda değişim yaratabilmenin önemini göstermektedir (Birren ve Schaie, 2006).

Yalnızlık, modern toplumlarda yaşanan en yaygın sorunlardan biridir ve her yaşta hissedilmesine karşın yetişkinliğin ilerleyen yılları ile sık anılmaktadır (Mullins, Elston ve Gutkowski, 1996; Wenger, Davies, Shahtahmasebi ve Scott, 1996; Fees, Martin ve Poon, 1999; Dykstra, Van Tilburg ve deJong Gierveld, 2005). Yalnızlığın yaşla birlikte arttığını gösteren çalışmalar vardır (Victor, Scambler, Bowling ve Bond, 2005; Yang ve Victor, 2011). Ancak tüm ileri yetişkinlerin yalnız olduğunu, yaşlanmanın diğer faktörlerden bağımsız olarak sosyal izolasyona ve yalnızlığa neden olduğunu varsaymak doğru değildir (deJong Gierveld ve Havens 2004). Orta yetişkinlikte de yalnızlığın artığını bildiren çalışmaların varlığı (Luhmann ve

Hawkley, 2016; Lee, Depp, Palmer, Glorioso, Daly, Liu, Tu, Kim, Tar, Yamada ve Jeste, 2019) yalnızlığın sadece yaşlı yetişkinlerde değil, orta yetişkinlerde de değerlendirilmesinin önemini göstermektedir.

İlerleyen yaşla birlikte yetişkinlerin yalnız yaşama, aile veya arkadaş kaybı, kronik hastalıklar ve duyusal bozukluklar, emeklilik gibi hazırlayıcı faktörlerle karşı karşıya kalma olasılıkları daha yüksek olduğu için yalnızlık açısından riskli oldukları da düşünülmektedir. Bu durum bireyden bireye farklılık göstermekle birlikte, kişinin yaşam akışı boyunca koşullarına, algısına ve farklı faktöre bağlı olarak durumsal veya kronik olabilmektedir (National Academies of Sciences, Engineering and Medicine, 2020).

Bireyden bireye değişiklik gösteren ve yalnızlık ile bağlantılı olabileceği düşünülen bağlanma kavramı, bakım veren kişilerle kurulacak olan ilişkinin yaşamın sonraki yıllarında önemli olacağını vurgulamaktadır (Bowlby, 2012). Erken dönemde yaşanan etkileşimlerle gelişen, yıllar içinde fazla değişime uğramadığı iddia edilen ya da son dönemdeki çalışmalarla romantik ilişkide yaşananların etkisi ile değişim gösterebildiği de bilinen (Johnson, 1996) bağlanma stilinin ileri yetişkinlik döneminde hissedilen yalnızlığı etkileyen faktörlerden biri olduğu, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin yalnızlık bildiriminin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Spence, Jacobs ve Bifulco, 2018). Yetişkinliğin ileri yılları kayıpların yoğun olduğu bir dönemdir. Eşin, akrabaların ölümü, emeklilikle birlikte kaybedilen kariyer, gençliğe fazla değer veren bir kültürde statü kaybı bu dönemin kayıpları olarak sıralanabilir (Schultz ve Schultz, 2015). Kaybın yoğun olduğu bu dönemde önemli bir bağlanma figürünün kaybı yalnızlık hissini tetikleyebilmektedir (Bennett ve Victor, 2012).

Bağlanma stili bireyin ilişkilerini ve ilişkilerde algıladığı yakınlığı etkileyen önemli bir faktördür ancak tek faktör değildir. Erken dönemdeki yaşantılarla şekillenen kişilik özellikleri de sosyal etkileşimi önemli ölçüde etkilemektedir. Horney'e göre çocukluk döneminde sevgi ve şefkat görmemiş olan bireyler, geliştirdikleri temel kaygı duygusundan kurtulmak için insanlardan uzaklaşabilirler. Nevrotik bireylerin zarar görmemek ve hayal kırıklığı yaşamamak için sıklıkla başvurduğu bu kaçınma stratejisi yıllar içerisinde bireyi yalnızlaştırmaktadır (aktaran Penn ve Neumann, 2020). Yetişkinlerde kişilik özellikleri ile yalnızlık arasındaki

ilişkileri inceleyen çalışmalar duygusal açıdan tutarsız, gergin, kaygılı olan nevrotik bireylerin daha yoğun yalnızlık bildirdiğini, kolay sosyal ilişki kurabilen, canayakın, enerjik olan dışa dönük bireylerin ve sosyal, yardım etmeyi, ilgi göstermeyi seven yumuşak başlı (uyumlu) bireylerin ise yalnızlık bildiriminin daha az olduğunu göstermektedir (Stokes, 1985; Hensley, Martin, Margrett, MacDonald, Siegler ve Poon, 2012).

Yalnızlık hissini sadece bireysel deneyimlerle gelişen özellikler değil, kültürel faktörlerin etkisi ile şekillenen özellikler de etkilemektedir. Vygotsky ve diğer sosyo-kültürel kuramcılar duygu, düşünce ve davranışları belirleyen benlik özelliklerinin, bağlamın etkisi ile geliştiğini vurgulamaktadır. Kültürün özellikleri nasıl bir benlik özelliği geliştireceğimizi, benlik özelliğimiz de başkalarını ve kendimizi nasıl algılayacağımızı etkilemektedir (Miller, 2017). Kültürlerarası duygu, düşünce ve davranış farklılıklarında o kültürde yaygın olan benlik özelliklerinin etkisi olduğu düşünülmektedir. Toplulukçu kültürler ilişkisel benlik özelliği, bireyci kültürler ise özerk benlik özelliği açısından uygun bir zemin hazırlamaktadır (Kağıtçıbaşı, 2006). Benlik kurgusunun hissedilen yalnızlığı nasıl etkilediğini araştıran çalışmaların bazıları ilişkisel benlik özelliği geliştirmeye uygun olan toplulukçu kültürlerde yalnızlık bildiriminin yüksek olduğunu gösterse de (deJong Gierveld ve van Tilburg, 1999) ilişkisel benliğin yalnızlıkla ters yönde ilişkili olduğunu gösteren çalışmaların da (Özdemir ve İlhan, 2012) var olması sonuçların değişebildiğini göstermektedir.

Bu araştırmada farklı kuramlardan (Bowlby, 1969; McCrae ve Costa, 1989; Kağıtçıbaşı, 1996) elde edilen bilgilere dayanarak 55 yaş üzerinde olan Türkiye'de farklı illerde yaşayan herhangi bir kurumda kalmadan, kendi imkanlarıyla yaşamını sürdüren orta ve ileri yetişkinlerde yalnızlığı yordayan faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

İleri yetişkinliğin başlangıç zamanı ile alakalı farklı görüşler vardır. Yaş, toplumsal olarak belirlenen roller ile yakından ilişkili ve çok boyutlu bir kavram olduğundan yaş dönemi sınırlarının sadece kronolojik yaşa göre belirlenmesi yeterli olmamaktadır (Santrock, 2015). Yaşlanma yıllar içerinde gerçekleşen sosyal ve kültürel boyutları içeren bir değişim sürecidir (Kaptan, 2013). Kronolojik olarak yaşlılık döneminin başlangıcı genellikle 65 yaş olarak kabul edilmektedir. Birleşmiş

Milletler ise 60 yaş ve sonrasını yaşlılık dönemi olarak kabul etmektedir (Sowers ve Rowe, 2012). Ancak yaşam süresinin kısa olduğu ülkelerde yaşlılık için bu sınırları kullanmak mümkün değildir. Bunun yanı sıra 55-65 yaş arasındaki bireylerle ile 65 yaş üzerindeki ileri yetişkinlerin hayat tarzı arasında belirgin farklılık olmaması sebebi ile bazı ileri yetişkinlik çalışmalarında 55 yaş ve üzerindeki bireyler araştırmaya dahil edilmektedir (vanTilburg ve deJong-Gierveld, 1999; Sum ve ark., 2008; Dykstra, 2009; Shankar, McMunn, Banks ve Steptoe, 2011; Schoenmakers, van Tilburg ve Fokkema, 2012; Ring, Barry, Totzke ve Bickmore, 2013; Stathokostas, McDonald, Little ve Paterson, 2013; Uysal-Bozkir, Fokkema, MacNeil-Vroomen, van Tilburg ve de Rooij, 2015; Sung, Li, Blake, Betz ve Lin, 2016; Shankar, 2019; Van Tilburg ve Fokkema, 2020). Bu çalışmada da sözü edilen çalışmalar gibi 55 yaş ve üzerindeki bireyler çalışmaya dahil edilmiştir ancak Erikson (1968), Levinson (1978) gibi kuramcılar tarafından 55-65 yaş arası orta yetişkinlik olarak kabul edildiğinden (aktaran Austrian, 2008) başlıkta orta ve ileri yetişkinler ifadesi kullanılmış, literatürde orta yetişkinlik dönemi çalışmalarına da yer verilmiştir.

Bu araştırmada örneklemin 55 yaş ve üzeri olarak belirlenmesinin önemli sebeplerinden biri Türkiye'deki erken emeklilik uygulamaları nedeniyle bireylerin ortalama 55 yaşında çalışma hayatından uzaklaşması ve sıklıkla ileri yetişkinliğin başlangıcı olarak kabul edilen emeklilik sürecinin başlamasıdır (Acar ve Kitapcı, 2008). Bunun yanı sıra evlilik yaşının düşük olması bugünün yetişkinlerinin 50'li yaşlarda torun sahibi olmalarına, yaşlılık dönemine ait olan büyük anne ve büyük baba rollerini üstlenmelerine neden olmuştur. Günümüzde orta yaş ve yaşlılık dönemi arasındaki kronolojik yaş farkının edinilen rollerin etkisiyle ortadan kalktığı dikkat çekmektedir (Neugarten, 1970). Bu nedenle bu araştırmada örneklem 55 yaş ve üzeri orta yetişkinliğin sonlarında ve ileri yetişkinlik döneminde olan bireylerden oluşmakta ve yaşlılık dönemi yerine yetişkinliğin ileri yıllarını ifade eden "ileri yetişkinlik" ifadesi kullanılmaktadır. Araştırmada orta ve ileri yetişkinler ifadesi kullanılmasına rağmen orta yetişkinliğin ilk yarısı olan 45-54 yaş arası yetişkinlerin dahil edilmemesinin sebebi ise çalışmaların daha çok 55 yaş ve sonrasında yalnızlık duygularının artabileceğini göstermesi (Lee ve ark., 2019) ve araştırmalarda yalnızlık duygusunun daha çok 55 yaş ve sonrası ile ilişkilendirilmesidir (Sum ve ark., 2008; Ring, Barry, Totzke ve Bickmore, 2013).

1.1. Yetişkinlikte İleri Yıllar

Kuramsal açıdan 65 yaş ve üzeri ileri yetişkinlik dönemi olarak kabul edilmesine rağmen pek çok ileri yetişkinlik dönemi araştırması yaşlılık döneminin başlangıcını belirleyen net bir fiziksel değişikliğin olmaması nedeniyle 55 yaş ve üzerini örneklemine dahil etmektedir (vanTilburg ve deJong-Gierveld, 1999; van Baarsen ve ark., 2001; Sum ve ark., 2008; Dykstra, 2009; Shankar ve ark., 2011; Schoenmakers ve ark., 2012; Ring ve ark., 2013; Stathokostas ve ark., 2013; Uysal-Bozkir ve ark., 2015). Bu araştırmanın örnekleminde alt sınırın da diğer çalışmalara benzer şekilde 55 yaş olması sebebiyle bu bölümde orta yetişkinlik döneminin özelliklerine de yer verilmektedir.

1.1.1. Orta Yetişkinlik Dönemi

Geleneksel gelişim psikolojisi bakış açısının, gelişimsel süreçteki büyük değişikliklerin çocukluk ve ergenlik döneminde gerçekleştiği, sonraki yıllarda değişimin çok az olduğunu vurgulaması yetişkinlik dönemine olan ilginin geç gelişmesine neden olmuştur (Santrock, 2015). 20. yüzyılda insanın ortalama yaşam beklentisinin uzamasıyla birlikte orta yetişkinlik dönemi de yetişkinliğin diğer dönemleri gibi ilgi çekici bir konu olarak görülmüştür. Araştırmacılar yıllar içerisinde Bühler, Erikson, Jung gibi psikologların yolundan giderek yetişkinliğin bir durağan bir varlık durumu değil, değişimin devam ettiği dinamik, karmaşık bir süreç olduğu anlayışını geliştirmişlerdir (Onur, 2017).

Yaş sınırları kesin olmamakla birlikte orta yetişkinlik genellikle 45-65 yaş arasındaki gelişimsel dönem olarak tanımlanmaktadır. Birçok kişi için bu dönem fiziksel yeteneklerin azaldığı, kariyer açısından tatmine ulaşıldığı, sorumluluk duygusunun arttığı, hayatta kalan zamanın nasıl değerlendireceğinin bir muhasebesinin yapıldığı bir dönemdir (Santrock, 2015). Bu dönemde sıklıkla çocuklar evden ayrılır ve ebeveynler ölür (Onur, 2017), statü ve zihinsel becerilerin zirveye ulaştığı düşünülür (Schaie ve Willis, 1993). Heckhausen, Dixon ve Baltes (1989) orta yetişkinlik dönemini bireyin yaşamındaki kazanç ve kayıpların dengelendiği bir dönem olarak tanımlamaktadır (aktaran Helson, Soto ve Cate, 2006).

Neugarten ve arkadaşları (1968) insanların orta yaş dönemini ve yaşamdaki konumlarını kronolojik yaştan ziyade, fiziksel görünüm, kariyer ve aile gibi farklı bağlamlar içinde değerlendirdiklerini ve yaşamda ayırt edici bir dönem olarak algılandığıklarını saptamıştır. Orta yetişkinler sıklıkla kendilerini nesiller arasında köprüler olarak görme eğilimindedir. Orta yaş dönemi sahip oldukları maksimum kapasite ve oldukça farklılaşmış bir benlikle karmaşık bir çevre ile başa çıkma yeteneğinin gelişmiş olduğu bir dönem olarak görülmektedir (aktaran Austrian, 2008).

Orta yetişkinlik döneminde 40-45 yaşlar, birçok kişi için ciddi bir gerilim ve kriz dönemi olan geçiş dönemi olarak betimlenmiştir. Bunu, 45-60 yaşları arasındaki genel olarak daha istikrarlı bir dönem takip eder ve bundan sonra 60-65 arasındaki dönem ise geç yetişkinlik geçişi olarak tanımlanmaktadır. Orta yetişkinliğin son yıllarının başlangıcına göre nispeten daha stabil ve sakin geçtiği düşünülmektedir (Levinson, 1977).

1.1.1.1. Orta Yetişkinlik Dönemindeki Fiziksel ve Bilişsel Değişiklikler

Orta yetişkinlikte yaşlanmanın en dikkat çekici özellikleri 50'lerden sonra başlamaktadır. Derideki kırışıklıklar ve lekeler, kas ve kemik kütlesindeki azalma, kemik hareketlerindeki güçlük, eklem iltihabı, duyu organlarının performansının azalması bu dönemdeki en belirgin değişikliklerdir. Bu yaşlarda kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon, diyabet, akciğer hastalıkları açısından risk artmaktadır. Ancak kadınlar için orta yaşın en önemli değişimi menopozun başlaması ile birlikte üremenin sona ermesi, erkekler için ise üreme sona ermese bile cinsel performansı etkileyebilecek sorunların ortaya çıkmasıdır. Ancak tüm bunların gelişim zamanı ve nasıl seyrettiği bireyden bireye farklılık göstermektedir (Santrock, 2015).

Orta yetişkinlik dönemindeki bilişsel gelişimin diğer dönemlere göre daha sakin, daha stabil olduğu bilinmektedir. Bu dönemi inceleyen araştırmacılar yetişkinlik döneminde kısa süreli bellek, bilgiyi işlemleme hızı gibi özellikleri ile tanımlanan akıcı zekanın düşmeye başladığını ancak bireyin birikmiş bilgisini ve sözel becerisini gösteren kristalize zekanın yükselmeye devam ettiğini vurgulamaktadır (Onur, 2017).

1.1.1.2. Orta Yetişkinlik Dönemindeki Sosyo-Duygusal Gelişim

Orta yıllar hayata bakış açısının her zamankinden daha geniş olduğu, o anda bulunurken bile hem geçmiş yılları hem de geleceği içeren bir dönemdir. Bu dönemde zamanın tükendiği ya şimdi ya da asla düşüncesi yoğun olsa bile birçok seçeneğin hala açık olduğu bilinmektedir (Lachman ve James, 1997).

Bu dönemle ilgili en tartışmalı konu orta yaş krizidir. Levinson, Gould gibi araştırmacılar geçmiş ile gelecek arasında duran orta yetişkinin bir boşluk duygusu ve kriz yaşayacağını iddia ederken, Vaillant yetişkinlerin çok küçük bir azınlığının bu dönemde kriz yaşadığını savunmaktadır (Santrock, 2015).

Orta yaş araştırmalarının bir bölümü bu dönemde bireylerin refah düzeyinde bir düşüş olduğunu belirtirken (Blanchflower ve Oswald, 2008), diğerleri orta yaş döneminde refah ve yaşam doyumunun arttığını göstermektedir (Helson ve Soto, 2005; Lachman, Röcke, Rosnick ve Ryff, 2008). Son dönemdeki teoriler ise orta yaşın psikolojik olarak yaşamın yüksek bir noktası olduğunu, bu dönem çok sayıda bağlılık ve stresli olay olmasına rağman bu yaş grubunun üyelerinin bununla başa çıkma yeteneğine sahip olduğunu vurgulamaktadır. Orta yetişkinlerin üretkenlikleri, sosyal sorumlulukları, kontrol duygusu, öz güvenlerinin zirvede olduğu düşünülmektedir (Helson, Soto ve Cate, 2006).

1.1.2. İleri Yetişkinlik Dönemi

Sanayileşmeyle birlikte sağlık sistemindeki gelişmelerin sonucu ortalama yaşam süresinin artması, doğurganlığın azalması ileri yetişkin nüfusunu hızla artırmaktadır. Toplumlar henüz artan ileri yetişkin nüfusun beklentilerini ve ihtiyaçlarını karşılamaya hazır olmadıklarından yeni sosyal sorunlar ortaya çıkmıştır (Neugarten, 1970). Bu sorunlar son yıllarda ileri yetişkinlik dönemine olan ilgiyi de artırmaktadır (Kalınkara, 2016).

Yetişkin yaşantısının son dönemi olarak kabul edilen ileri yetişkinlik dönemine ilgi artmasına rağmen bu dönemin başlangıç yaşını belirlemek ve orta yetişkinlikten ayrıldığı sınırı bilmek oldukça zordur. Genel görüş 65 yaş ve sonrasını kabul etmesine rağmen son yıllarda gelişmiş toplumlarda yaş kavramıyla ilgili birçok konuda değişimin olduğu görülmektedir (Onur, 2017). Yaşam süresinin uzaması, aile yapısı,

ekonomik sistemdeki değişikliklerle birlikte yaş dönemlerine ilişkin bakış açısı, rol geçişleri, toplumsal görevler, yeterlilikler ve bütün bunların sınırlarını gösteren yaşlar da değişmektedir. Bireylerin biyolojik yaşı ile algıladıkları yaşları farklı olabildiğinden yaş kavramı tek başına bir anlam ifade etmemektedir (Beğer ve Yavuzer, 2012). Bu nedenle gerontologlar yaşı kronolojik, biyolojik, psikolojik ve sosyal yaş olarak kavramsallaştırmaktadır. Kronolojik yaş (takvim yaşı) doğumdan başlayarak geçen yılların sayısıdır. Bireylerin bu dönemdeki genel sağlık, ruhsal ve fiziksel özellikleri, becerilerini tanımlamada yetersiz kaldığı düşünülmektedir. Biyolojik yaş kişinin biyolojik sağlığının yaşı, hayati organlarının işlev kapasitesidir ve biyolojik yaş kronolojik yaşla her zaman paralel ilerlememektedir. Psikolojik yaş aynı kronolojik yaşa sahip diğer bireylere kıyasla bir bireyin yeni durumlara uyum sağlama kapasitesi; sosyal yaş ise bir kişinin kendi yaş dönemiyle ilgili rollerini kapsamaktadır (Santrock, 2015).

Kronolojik yaşın gelecekte daha az önemli hale geleceği düşünülmektedir. Yaşlılar artık daha az yaşlı, gençler daha hızlı olgunlaşmakta, orta ile ileri yetişkin ayrımı yapmak zorlaşmakta ve yaşam dönemleri belirsizleşmektedir. Neugarten, yaşam dönemleri arasındaki keskin ayrımın son yıllarda bulanıklaştığını bildirmektedir. Ona göre keskinliğini yitirdiğinin en önemli kanıtı "genç-yaşlı" kavramının ortaya çıkmasıdır. Genç-yaşlı kavramı fiziksel açıdan sağlıklı ve güçlü, ekonomik olarak aktif ve iyi durumda olan, çevresiyle iyi bütünleşmiş, etkin ileri yetişkinleri ifade etmekte ve orta yetişkinlik ile ileri yetişkinlik arasındaki çizginin artık net olmadığını göstermektedir. Görüldüğü gibi belirleyici olan kronolojik yaş değil, sağlık ve toplumsal özelliklerdir (Neugarten, 1970).

1.1.2.1. İleri Yetişkinlik Dönemindeki Fiziksel ve Bilişsel Değişiklikler

Orta yetişkinlik döneminde başlayan fiziksel ve bilişsel yapıdaki değişimler ileri yetişkinlik döneminde daha belirginleşmektedir. Bu dönemde sıklıkla ciltte güneş ışınlarının etkisine bağlı gelişen lekeler ve kırışıklıklar artar, omurgada kemik kaybına bağlı boy kısalır, vücut kemikleri frajil olur ve birey eskisinden daha yavaş hareket etmeye başlar (Santrock, 2015).

Yetişkinlerin fiziksel aktivitelerini olumsuz etkileyen en belirgin değişiklikler bu yıllarda başlar. Yıllar içerisinde kıkırdakların incelmesine bağlı olarak kıkırdak dokunun altında yer alan kemiklerin zarar görmesi eklem ağrısına neden olmaktadır. Eklem iltihabı, kalça, diz, parmaklar ve omurgayı etkileyerek bireyin aktivitesini kısıtlayabilmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013).

İleri yetişkinlikte tüm duyularda bozulmalar daha belirgin hale gelmektedir. Uzağı görme yetisi bozulur, katarakt, glokom gibi göz hastalıkları bu dönemde daha sık görülür. İşitme duyusundaki azalma zaman zaman konuşmayı ve diğer insanlarla iletişimi, koku ve tat alma duyularındaki bozulma ise beslenmeyi olumsuz etkileyebilmektedir (Onur, 2017).

İleri yetişkinlik dönemindeki belirgin bir promlem de kalp ve damar rahatsızlıkları açısından riskin yükselmesidir. Kalp ve damar hastalıkları bireylerin efor gerektiren işlerde zorlanmasına neden olmanın yanı sıra yaşamsal bir tehdit oluşturmaktadır (Erbaşı, Tüfekçioğlu ve Sabah, 1999). İleri yetişkinlerin akciğer kapasitesinin azaldığı bilinmektedir (Yıldırım, Özkahraman ve Ersoy, 2013). Ancak tüm bu değişimlerin hızı ve şiddeti bireyden bireye değişebilmektedir. Beslenme biçimi, spor yapma, tütün ve alkol kötüye kullanımını azaltma, yeterli miktarda D vitamini alma ve güneşin zararlı etkilerinden korunmanın yaşlanmaya bağlı olumsuz değişimleri azalttığı bilinmektedir (Aydın, 2006).

Yıllar içerisinde fiziksel değişimlerin yanı sıra bilişsel yapıda da değişimler olmaktadır. Ancak bilişin çok boyutlu yapısı nedeniyle bu değişimlerin çok yönlü olduğu unutulmamalıdır. İleri yetişkinlikte en belirgin azalma bireyin bilgi işleme hızında gerçekleşmekte, tanıma, dikkati yönlendirme, düşünme, yargılama ve sentez yapma süreçlerinde daha çok zaman gerektiği görülmektedir (Bacanlı ve Işık, 2019). Ancak yıllar içerisinde edinilen bilgi birikimini ifade eden kristalize zekâ, bu yavaşlamanın ortaya çıkaracağı sorunları büyük ölçüde azaltmakta, bir nevi telafi mekanizması görevi görmektedir. Bunun yanı sıra ileri yetişkinlerin karar verme becerilerinin iyi olduğu bilinmektedir (Santrock, 2015).

İleri yetişkinlikte en belirgin sorunlardan biri unutkanlıktır. Zihinsel işlevlerin bozulmasına genel olarak demans adı verilmektedir. Davranış ve kişilik özelliklerindeki değişikliklerin eşlik ettiği bu bellek bozukluğu yaşamın ileri yılları

için önemli bir tehdit unsurudur. Demansın bir türü olan Alzheimer, bireyin bellek, dil ve muhakeme becerisinde azalmaya neden olarak fiziksel işlevleri geri dönüşsüz bir biçimde adım adım bozan bir hastalıktır. Alzheimer hastalarında kaygı, depresyon, kişilik değişimleri, aşırı hareketlilik ve ajitasyon gözlenir. İlerleyen evrelerde günlük işlerini yerine getirmekte zorlanan bireyler sürekli bakıma ihtiyaç duymaktadır (Can ve Karakaş, 2005).

1.1.2.2. İleri Yetişkinlik Dönemindeki Sosyo-Duygusal Gelişim

İleri yetişkinlik dönemi yaşamın son evresi olması nedeniyle bireyin geçmiş deneyimlerini gözden geçirdiği bir evredir. Bunun en önemli nedeninin ölüme yaklaşma duygusu olduğu düşünülmektedir. Bu değerlendirme kimi yaşlılarda olumlu kimi yaşlılarda ise olumsuz sonuçlanmaktadır. Olumsuz sonuçlanması bireyin yaşamının son yıllarını mutsuz geçirmesine ve kendini yalıtmasına neden olmaktadır (Bacanlı ve Işık, 2019).

İleri yetişkinlik döneminin huzur içinde geçmesi için bir takım gelişimsel görevler tanımlanmıştır. Bunlar ortaya çıkan sağlık problemlerine, ölen eşin yokluğuna uyum sağlama, vatandaşlık görevi, dini ritüeller, dernek üyeliği gibi orta yetişkinlikte devam eden etkinlikleri ileri yetişkinlikte de sürdürmeye çalışma, emelilik yaşamı ile birlikte azalan maddi imkanlara uyum sağlama, artan boş vakitleri uygun bir şekilde değerlendirecek yeni etkinlikler bulma, azalan sosyal çevreyi zenginleştirebilecek yeni ilişkiler kurmadır (Havighurst, 1961).

1.1.3. Yaş Alma Kavramı

Yeryüzündeki her türün, evrimle belirlenen, biyolojik mekanizmalar gibi farklı faktörden etkilenen bir yaşam süresi vardır. Canlıların yaşam süresinin belirleyicisi olan yaş alma kavramı bedenin fizyolojik bütünlüğünün yıllar içerisinde kaybı ve sonrasında ölüme neden olacak işlev bozukluğu olarak tanımlanabilmektedir (Lopez Otin, Blasco, Partridge, Serrano ve Kroemer, 2013).

Son yıllarda ileri yetişkinlik dönemini anlama ve tanımlamaya yönelik ilginin artması, araştırmacıların yaşlanma sürecini etkileyen faktörleri belirleme ve bunları önlemeye yönelik çalışamalar yapma isteğini ortaya çıkarmaktadır. Yaşlanma kavramına ilişkin en eski bilgiler dini kaynaklarda yer alır. İsrailoğulları, uzun

ömürlülüğün Tanrı'nın emirlerine sadık olanlara verildiğine inanmakta, Çin kültüründe M.Ö. 2. yüzyılda yazılmış merkezi bir metin olan Huainanzi'de, uzun ve sağlıklı bir yaşamı sağlayan bazı şifalı bitkiler tanımlanmaktadır. 1557'de Luigi Coronaro "Discorsi Della Vita Sobria" adlı çalışmasında sakin bir yaşam tarzının, egzersizin ve sağlıklı beslenmenin bireyin yaşamını uzatmaya yardımcı olduğunu öne sürmektedir. Geçmişten gelen bu bakış açısı modern yaşlanma teorilerinin temelini oluşturmaktadır. Modern çalışmaların sayısı, 1914 yılında, Ignatz Leo Nascher çığır açan çalışması "Geriatri: Yaşlılık Hastalıkları ve Tedavisi" geriatrik çalışma alanının kurulmasında etkili olmasıyla artmıştır. Bununla birlikte 1945'te, bir akademik araştırma alanı olan gerontoloji çalışmalarını düzenlemeye ve tanıtmaya yardımcı olmak için, farklı disiplinlerin yaşlanmanın anlaşılmasına katkıda bulunacağını kabul eden Amerika Gerontoloji Derneği kurulması da bu çalışmaların sayısını artırmıştır (Franzese ve Rurka, 2016).

Tüm canlılar için kaçınılmaz olan yaşlanma süreci dünyaya geldiğimiz andan itibaren başlamaktadır. Farklı kuramlar neden yaşlandığımızı kendi bakış açılarına göre sosyal, biyolojik ve psikolojik açıdan açıklamaktadır (Santrock, 2015).

1.1.4. Orta ve İleri Yetişkinlik Dönemine İlişkin Kuramsal Değerlendirme

1.1.4.1. Yaşlanma Kavramını Açıklayan Biyolojik Kuramlar

1.1.4.1.1. Hücresel Yaşlanma Kuramı

Leonard Hayflick (1960) tarafından ortaya atılan hücresel yaşlanma kuramı, insanların yaşlandıkça hücrelerinin bölünme kapasitelerinin azaldığını iddia etmektedir. Bu kapasitenin azalması zaman içerisinde vücudun kendini yenileme, yaralanma ve stres durumlarında tepki verme becerilerini sınırlamaktadır (Diggs, 2008).

Hücrelerin bölünme kapasitesinin azalmasının yıllar içerisinde hücrelerdeki telomerlerin kısalmasına bağlı olduğu görülmüştür. Hücrede kromozomların en uç kısımlarındaki DNA dizileri olan telomerlerin görevi kromozomları yeni düzenlemelerden korumaktır. Hücreler bölündükçe telomer boyları kısalır. Zaman içinde fazla kısalan telomerler daha fazla bölünemez ve bu nedenle ölür.

Telomerlerdeki kısalma doğumdan ölüme dek sürmektedir. Bu sürecin sonunda dokular eskisi gibi yenilenemeyeceğinden yaşlanır (Jazwinski, 2000).

1.1.4.1.2. Serbest Radikal Kuramı

Denham Harman (1956) tarafından ortaya atılan kuram, aerobik aktivite sırasında oluşan serbest radikallerin DNA, lipidler ve proteinlerde oksidatif hasara neden olduğunu iddia etmektedir. Serbest radikaller hücrelerdeki proteinlere ya da genetik materyale bağlanıp bu yapılarda bozulmalara neden olurlar. Yaşlanma da bu yapılardaki bozulmaların doğal bir sonucudur. Bu teoriyi destekleyen önemli miktarda kanıt olmasına rağmen, teoriyi eleştirenler oksidatif stres hasarının, yaşam süresinin azalmasında doğrudan sorumlu olduğunu gösteren kanıtların yeterli olmadığını savunmaktadır (Franzese ve Rurka, 2016).

1.1.4.1.3. Mitokondrial Kuram

Bu kuram yaşlanmanın hücreler içerisinde mitokondrianın bozulması sonucu gerçekleştiğini iddia etmektedir. Mitokondria hücrenin büyümesi için gerekli olan enerjiyi sağlamaktadır. Bu görüşe göre kalp ve damar hastalıkları, nörolojik sorunlar, diyabet, kanser gibi yaşlandıkça görülme sıklığı yüksek olan hastalıklar mitokondrilerin bozulması sonucu ortaya çıkmaktadır (Wallace, 1997).

1.1.4.1.4. Hormonal Stres Kuramı

Vücut hormon sistemindeki yaşlanma, bireyin strese dayanıklılığını azaltıp hastalığa yakalanma ihtimalini artırmaktadır. Yaşlanma ile birlikte, stres tarafından uyarılan hormonla adrenal sistemden geçerken genç yaşa göre uzun süre yüksek düzeyde kalmaktadır. Strese bağlı hormonların uzun süre yüksek düzeyde kalması kalp-damar hastalığı, diyabet, kanser gibi pek çok hastalık riskini artırmaktadır (Santrock, 2015).

1.1.4.2. Psikoloji Kuramlarının Orta ve İleri Yetişkinlik Dönemine Bakışı

Bilim dünyası, Jung, Erikson, Bühler, Kühlen gibi kuramcıların etkisi ile yetişkinliğin bir varlık durumu olduğu anlayışından, bir oluşum ve değişim süreci olduğu görüşüne doğru ilerlemiştir. Bu yeni görüş yetişkinliğin çeşitli evreleri

olduğunu ve bu evrelerin betimlenmesinin önemini ortaya koymuştur (aktaran Onur, 2017).

1.1.4.2.1. Paul Baltes: Yaşam Boyu Gelişim

Yaşam boyu gelişim anlayışını savunan Paul Baltes'e göre, gelişim doğduğumuz anda başlamakta ölüm ile sona ermektedir. Baltes'in bakış açısı, ergenlik ve öncesindeki bedensel büyümeye bağlı yaş dönemlerini araştıran Piaget, Freud gibi gelişim psikologlarının görüşlerinden ayrılmaktadır. Gelişim büyümenin sonlanmasıyla ya da bireyin olgunlaşmasıyla sona ermez. Tam tersine, yaşam boyu gelişim psikologları tüm yetişkinlik yıllarıyla büyük ölçüde ilgilenirler (Baltes, Staudinger ve Lindenberger, 1999).

Yaşam boyu gelişim psikolojisinin amaçlarından biri yaşam süresi boyunca gelişimin genel yapısı ve sırasının organize bir açıklamasını sunmaktır. Bir diğer amacı önceki ve sonraki gelişimsel süreçler arasındaki bağlantıları, yaşam boyu gelişiminin temeli olan biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel faktörleri, mekanizmaları betimlemektir. Başka bir amacı ise bireylerin yaşam boyu gelişimini şekillendiren biyolojik, çevresel fırsatları ve kısıtlamaları belirlemektir. Bu tür bilgilerle, yaşam boyu gelişim psikologları, bireylerin olası gelişim aralığını belirlemeyi, yaşamlarını mümkün olduğunca etkili bir şekilde yaşamaları için onları güçlendirmeyi, işlevsiz ve istenmeyen davranışsal sonuçlardan kaçınmalarına yardımcı olmayı amaçlar. Bu amaçla, yaşam boyu gelişim araştırmacıları, başarılı gelişim modellerini aramaya odaklanmışlardır (Baltes ve Carstensen, 1996; Baltes, Lindenberger ve Staudinger, 2006).

Başarılı gelişme ve yaşlanma, kazançların en üst düzeye çıkarılması, kayıpların ise en aza indirilmesi şeklinde evrensel olarak tanımlansa da, yaşam boyu gelişim araştırmacıları neyin başarılı veya sağlıklı olduğu konusunda bireysel ve kültürel farklılıkların altını çizmektedir (Baltes ve Carstensen, 1996).

Yaşam boyu gelişim yaklaşımına ilginin artmasından önce Bühler, Erikson gibi kuramcılar orta ve ileri yetişkinlik dönemine ilişkin çeşitli görüşlerini paylaşmışlardır.

1.1.4.2.2. Bühler: Yaşam Akışı Kuramı

Yetişkin gelişimini açıklayan "İnsanın Yaşamının Akışı" kuramıyla açıklayan Bühler farklı meslek gruplarından bireylerin biyografilerine dayanarak, insanın biyolojik gelişimi ile yaşam olaylarındaki akış arasında paralellik olduğunu belirtmiştir ve yaşamı biyolojik dönemlere karşılık gelen beş yaşam dönemine ayırmıştır. Bühler'e göre, yaklaşık yirmi beş yıllık bir sürede büyüme ve güç artışı devam eder, yaklaşık yirmi otuz yıl canlılık yüksektir ve aynı noktada kalır, son olarak gerileme nedeniyle canlılık yavaş yavaş veya hızla azalır. Bizim sorunumuz, kişinin hayata karşı tutumlarında ve manevi olarak da kazanımlarda benzer, düzenli bir eğri oluşturup kuramayacağını belirlemektir (Bühler, 1935).

Bühler kuramında bireyin yaşamında amaç saptamanın önemine vurgu yapmaktadır. Her gelişim dönemi bireyin amaç belirlemedeki farklı görüşlerini yansıtmaktadır (aktaran Onur, 2017). Genç yetişkinlikte öz doyuma yön veren amaçlar pek çok birey için yaşamın ikinci yarısının başladığı kabul edilen orta yetişkinlik döneminde (45-65) durağanlıkla ve emeklilik ile yer değiştirir. Ona göre yaşamın ortasında yer alan dönemde insan kendini, amaçları doğrultusunda doyuma ulaşıp ulaşamadığını değerlendirmektedir (Bühler, 1935).

Bühler ileri yetişkinlik dönemini ise 65 yaş ve sonrası olarak kabul etmiştir. Doyum ve başarısızlık evresi olarak ifade ettiği yaşamın son evresinde bireyler ya amaçlarını gerçekleştirmenin yarattığı tatminini ya da gerçekleştirmemiş olmanın yarattığı başarısızlık duygusunu yaşarlar. Bu dönem süregiden uğraşlarla, anlık gereksinimlerin karşılanmasıyla devam eder. Bühler, yaşamın ilk yarısının büyüme genişleme, ikinci yarısının ise daralma eğiliminde olduğunu ve yaşamın ortasında bu ikisini ayıran bir dönüm noktası olduğunu belirtmiştir. Yaşamın ikinci yarısındaki daralmanın fiziksel ve toplumsal yitimlere ya da yaşamın yarısının yaşanmış olmasına bağlı olabileceğini belirtmiştir (aktaran Onur, 2017).

1.1.4.2.3. Carl Gustav Jung: Analitik Psikoloji

Jung'un klinik alandaki çalışmalarına dayanarak açıkladığı yaşam evreleri gençlik dönemi ile başlamaktadır. Gençlik dönemi çocukluk döneminde aktif olan

cinsel içgüdü ve aşağılık hislerinin terk edildiği ve bireyin yaşam ufkunun genişlediği, yaşlılık ise psychede önemli değişimlerin olduğu dönemdir (aktaran Austrian, 2008).

Jung'a göre kişilik, bireyin yaşam döngüsünün iki ayrı döneminde farklı yönlerde gelişir. Gençlik döneminde kişi dış dünyaya açılır, ilişki kurma kapasitesini, cinsel kimliğini geliştirir, toplumsal alanda ödüller kazanmaya çalışır. 40'lı yaşlarda ruhsal dünyasında başlayan değişimle, bir bakıma orta yetişkinlikle birlikte birey artık hedeflerinin ve hırslarının önemli olmadığını düşünür, bu dönemde durgun ve çökkün hisseder. Jung'a göre bu durgunluk pek çok bireyde gözlenir. Bazı insanlar bu dönemde iç dünyasına yönelip ve hayatının anlamını araştırarak bu bunalımdan kurtulabilir (Moraglia, 1994).

1.1.4.2.4. Erikson: Psikososyal Gelişim Kuramı

Yaşam süresince gelişimin bilişsel, duygusal, toplumsal yönleri arasında bağlantılar kurarak disiplinler arası bir kuram geliştiren Erikson, bu görüşlerini klinik görüşmelerine ve kuramsal psikolojisine dayandırmaktadır. Bir gestalt psikoloğu olarak kabul edilen Erikson'a göre içinde yaşadığımız kültür, tarihsel yapı, biyolojik özelliklerimiz bir bütün olarak kimliğimizi oluşturmakta ve ergenlikten sonra da bu bütünde değişimler olabilmektedir (Erikson, 2018).

İnsan yaşamını sekiz döneme ayıran Erikson orta yetişkinlik dönemini üretkenliğe karşı durgunluk dönemi olarak tanımlamıştır. Üretkenlik, yetişkinin aile, toplum ve kariyer inşa etme gibi alanlarda sorumluluk hissederek geleceğe yatırım yapması; durgunluk ise bireyin yalnızca kişisel isteklerine odaklandığı, davranışlarında bencil olduğu anlamına gelmektedir. Erikson'a göre, bu dönemde bireyin odak noktası, hayatın neyle ilgili olduğu, yaşamı boyunca hangi amaçlara ulaşıldığı, hangilerine ulaşılabileceği ve kişinin yaşamının geri kalan kısmında dünyaya nasıl bir katkı sağlayabilecği ile ilgilidir. Bu dönemde üretken olabilmek, geleceğe eser bırakabilmek, değerli olduğu hissetmek, ileri yetişkinlik döneminde bütünlük hissedebilmek için önemlidir. Bu krizi çözememek ise tatminsizlik, kişisel yoksullaşma yaratacaktır. Bu da bireyin psikolojik olarak daha fazla ilerleyemediği ve durgunlaştığı anlamına gelmektedir (Erikson, 2018).

Sonraki dönem olan bütünlüğe karşı umutsuzluk evresinde bireyler yaşamlarının bir değerlendirmesini yaparlar, anlamlı bir hayat geçirip geçirmediklerini

sorgularlar. Özellikle bir önceki dönemde üretken olabilmiş olanlar bu dönemi daha huzurlu geçirebilmektedir. Bütünlük sağlamış kişiler, geçmiş yaşantılarını olduğu gibi kabul eder, başkalarından da kabul gördüğünü düşündüğü için mutlu olurlar. Yaşamlarının son döneminde mutlu olabilmek için çaba gösterirler. Bütünlüğün karşıtı ise umutsuzluktur. Geçmiş yıllarında üretken olamayan bireyler yaşamlarını boşa geçirdiklerini düşünerek umutsuzluğa kapılırlar. Fiziksel güç kaybı, hastalıkla, emeklilik gibi faktörler kişinin bu umutsuzluğunu arttırır. Bu durumda ölüm korkusu, uyumsuzluk, pişmanlık gözlenebilmektedir (aktaran Miller, 2017).

1.1.4.2.5. Daniel Levinson Yaşam Yapısı Kuramı

Levinson, yetişkin gelişimine ilişkin araştırmaları sonucu ortaya koyduğu bireysel yaşam yapısı kuramında "yaşam akışı, döngüsü ve yapısı" kavramlarının altını çizmektedir (Levinson, 1977). Ona göre her gelişim evresinin psikolojik özellikleri, sosyal grup ve kurum özellikleri, o evreye özgü bireylerin sergiledikleri roller bulunmaktadır. Yıllar içerisinde gerçekleşen yetişkin gelişimi de bireyin başkalarıyla ilişkilerini içeren yaşam yapılarının değişimidir (Levinson, 1986).

Levinson yetişkinliği bir yapı kurma ve yapıyı değiştirme dizilerinden oluşan çeşitli bölümlere ayırsa da aslında gelişimin doğumdan ölüme kadar süren bir bireyselleşme süreci olduğunu düşünmektedir. Bireyselleşme kavramını, bireyin kendisi ve çevresi arasındaki ilişki olarak tanımlayan Levinson'a göre insanlar her evrede kim olduğuna, nasıl bir dünyada yaşadığına, kendisinden farklı gelişim evrelerinde neler beklendiğine dair bilgi birikimleri artmaktadır (aktaran Austrian, 2008).

Levinson, orta yetişkinlik dönüşümü olarak adlandırdığı 40'lı yaşlarda gelişimsel bir kriz yaşandığından söz etmektedir. Psikoloji alanında tartışmalı bir konu olan orta yaş krizi, bu zamana kadar inşa edilen yapıların birey tarafından değerlendirilmesiyle ortaya çıkar. Yapılan değerlendirme sonucunda kimileri yaşamını tatmin edici bulurken, kimileri ise hayal ettiği yaşam ile gerçek yaşamın uyuşmadığını fark eder. Hayatlarında başarıları olduğunu düşünenler kendilerini hapsolmuş hissedip, başarılarının anlamsız oluğuna karar verebilirler. Levinson'a göre başarılı başarısız tüm erkekler için hayatlarındaki engelleri yeniden değerlendirme süreci söz konusudur. Bu dönemde geçmiş yıllarını değerlendiren, hayatında yapmak istediği

değişiklikleri saptayan ve orta yetişkinlik dönemi için isteklerine uygun bir yaşam yapısı oluşturabilerin bireyselleşmede önemli bir adım atacağını belirtmektedir. Levinson ilk yetişkinlik ve orta yetişkinlik dönemi arasında bireyin yaşam tarzında önemli değişiklikler olduğunu düşünmektedir. Eğer başarılı bireyselleşme gerçekleşirse bireyler daha şefkatli, düşünceli, içten olabilir, daha mantıklı kararlar verebilir ve içsel çatışmalarını azaltabilmektedir (Levinson, 1986).

Levinson 50 yaş üstü erkeklerle çalışmadığı için ileri yetişkinlik dönemi evrelerini tahminlerine göre yazmıştır. Orta yaş döneminin sonunda hayatlarını yenileyip, zenginleştirebilme şansına sahip olanlar için ileri yetişkinlik döneminin tatmin edici bir süreç olacağını düşünmektedir (aktaran Austrian, 2008).

1.1.4.2.6. George Vaillant: Hayata Uyum

Vaillant yetişkin gelişimini ele alan boylamsal Grant çalışmalarına katılarak bireylerin hayata adaptasyon ve olgunlaşma süreçlerini incelemiştir. Bu çalışmadan elde ettiği sonuçlar, onun yetişkin gelişimine ilişkin görüşlerini oluşturmaktadır. Vaillant, 50'lerin başını ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki deneyimlerini yeniden değerlendirmek ve düzenlemek için kullanılan ikinci ergenlik dönemi olarak görmektedir. Bu yaşlarda önceki yılların aksine mesleki başarı ve dış dünya ile ilgili daha az endişe, iç dünya ile ilgili daha fazla endişe vardır. Birey aile üyelerinden birinin veya arkadaşlarının ölümüyle, birinin incinebilirliği konusunda daha fazla farkındalık kazanır. 50 yaştan sonra bireylerin bir huzur duygusuna kavuştuğunu, ancak hafif bir pişmanlıklarının da olduğunu belirtmiştir. Vaillant'a göre bu dönemde yabancılaşma hissi artabilmekte, kişisel kontrol azalabilmektedir. Ancak buna rağmen 50'li yaşlar ve sonrasının 40'lı yaşlardan çok daha sessiz olduğu düşünülmektedir (aktaran Austrian, 2008).

1.1.4.2.7. Gould'un Dönüşüm Kuramı

Roger L. Gould, yetişkin gelişimini değerlendirdiği kuramında, gelişimin çeşitli dönüşümlerden geçerek gerçekleştiğini, insanların her dönüşümde benlik kavramlarını şekillendirip çatışmalarını yeniden çözdüğünü belirtmektedir (aktaran Ayala, 2005).

Gould yetişkinlik dönemini kapsayan yedi evre olduğunu belirtmiştir. Yirmili yaşlarda kazanılan yeni roller, otuzlarda bu rollerin getirdiği sorumluluklar yüzünden sıkışmışlık, kırklarda yaşamın hızlanması nedeniyle acele etme hissi egemendir. Orta yaşlarda bir an önce yapılması gerekli şeylerle ilgili bu hızlanma isteği yetişkinlikte doğal bir tepkidir. Gould orta yaşlarda da ergenlik döneminde olduğu gibi karmaşa yaşandığını; ancak orta yetişkinlikte bu bunalımla başa çıkabilecek kaynaklar sahip olması nedeniyle daha sağlıklı atlatıldığını düşünmektedir. 50'li yaşlardan sonra ise birey geçmişi kabullenir, daha hoşgörülü olur ve olgunlaşır (aktaran Mezirow, 1994).

Yetişkin gelişimini değerlendiren Bühler, Kuhlen, Frankel, Jung gibi araştırmacılar genellikle yaşamın ilk yarısında bireyin daha sosyal olduğu ve dış dünyaya yöneldiğini, orta yetişkinlikle başlayan yaşamın ikinci yarısında ise kendini keşfetmeye önem vererek, iç dünyalarına daha fazla yöneldiklerini vurgulamaktır (Onur, 2017). İç dünyaya yönelme orta yetişkinlikle başlasa bile sıklıkla ileri yetişkinlik dönemi eşin ve akranların ölümü, kronik rahatsızlıklar, emeklilik, fiziksel sınırlılıklar sebebi ile hem sosyal rollerin hem de sosyal katılımın azaldığı bir dönemdir. Bu kayıplara bağlı olarak yaşamın ilerleyen yıllarında dış dünya ile sosyal temas azalabilmektedir (Okun ve Keith, 1998). Sosyal temasının azalmasının nedenlerini farklı sosyolojik yaşlanma kuramları kendi bakış açılarına göre açıklamaktadır.

1.1.4.3. Sosyolojik Yaşlanma Kuramları

1.1.4.3.1. İlişki Kesme Kuramı

Cumming ve Henry'nin (1961) ilişki kesme kuramına göre ileri yetişkinlik, bireyin hem psikolojik hem de fiziksel olarak toplumdan ve aktivitelerden uzaklaştığı bir geri çekilme süreci olarak görülmektedir. Bu kurama göre ileri yetişkinler kendi istekleri ile fiziksel etkinliklerini azaltıp enerjilerini elde tutarken, psikolojik düzeyde ise dış dünya ile olan bağlantılarını daha çok kendilerini ilgilendiren alanlara odaklaştırırlar. Cumming ve Henry'e göre toplumun üyeleri ile ileri yetişkin arasında etkileşim azalır, karşılıklı bir geri çekilme olur ve bu durum bireyi ölüme hazırlayan bir süreçtir (aktaran Markson, 1975). İleri yetişkinlerin bu dönemde daha önce gerçekleştirdikleri etkinliklerin büyük bir kısmından uzaklaşması sonucu sosyal çevreleri daralır ve giderek edilgenleşirler. Yeni roller üstlenmekten kaçınmaları

onları daha çok yalnızlaştırmakta ve izolasyonu beraberinde getirmektedir (Cumming, 1963).

1.1.4.3.2. Etkinlik Kuramı

Havighurst, Neugarten ve Tobin'in geliştirdiği etkinlik kuramı ilişki kesme kuramına bir alternatif olan bir yaklaşım olarak biyolojik ve sağlık alanındaki değişimler dışında, ileri yetişkinlerin orta yetişkinlerle aynı psikolojik ve sosyal özelliklere sahip olduğunu vurgulamaktadır. İleri yetişkinin etkileşiminin azalması, onun tercih ettiği değil toplumun ileri yaştaki kişiden uzaklaşmasıyla ortaya çıkan bir durumdur. İleri yetişkin, orta yaş dönemindeki etkinliklerini olabildiğince korumaya çalışır ve azalan etkinliklerin yerine yenilerini koyar. Bireyin ilişki kesme ya da koruma oranı daha çok bireyin geçmişteki yaşam biçimlerine, sosyoekonomik statüsüne ve sağlık koşullarına bağlıdır. Ayrıca ileri yetişkinlerin bir kısmı kalabalık içerisinde bir kısmı da yalnız kaldığında mutlu olurlar (Havighurst, 1961).

1.1.4.3.3. Rol Bırakma Kuramı

Blau tarafından önerilen rol bırakma kuramına göre emeklilik ve dulluk, ileri yetişkinin hayatında oldukça önemli olan iş ve aile kurumlarındaki varlığını sona erdirerek zaman içinde toplumsal açıdan faydalı kılan olanaklarını azalmaktadır. Mesleki roller ve evlilik yetişkin kimliğinin önemli noktaları olduğu için bu yitimler birey için oldukça yıkıcı olmaktadır. Bunun yanı sıra ileri yetişkinlik dönemindeki toplumsal normlar belirsiz ve sınırlıdır. İleri yetişkinlerin toplumsal açıdan değersizleşen statülerine uyum sağlama konusunda istekleri azdır. Bu da ileri yetişkinin toplumsal hayattan uzaklaşmasına ve izole olmasına neden olabilmektedir (aktaran Onur, 2017).

1.1.4.3.4. Süreklilik Kuramı

Atchley'e (1989) göre bireyler yetişkinlik döneminde uzun yıllar içerisinde bazı alışkanlıklar, tercihler geliştirir, çeşitli ilişki ve bağlantılar kurarlar. Bunlar giderek kişiliklerinin bir parçası haline gelir. Yıllar içerisinde kurdukları bu düzenin sürekliliğini sağlamak, benzer stratejileri kullanmak ileri yetişkin için en ideal durumdur. Değişim, kişinin geçmişine dayandığı ve onunla bağlantıları olduğu ölçüde, sürekliliğin bir parçasıdır. Bu nedenle, ileri yetişkinin geçmişteki yaşam düzenini

koruyabilmesi ileri yetişkinlik döneminin huzurlu geçmesi için önemlidir. Süreklilik kuramı, bireyin sosyalleşme sürecinin önemine dikkat çekerek, başarılı yaşlanmanın çevreden alınan moral desteği ve sosyal ilişki ağlarının genişliği ile gerçekleşebileceğini belirtir. Ayrıca bireyin sağlığını koruyacak önemler alması, fiziksel egzersiz, yaşama aktif katılım, sosyal ilişki ağının geniş olması gibi faktörlerin ileri yetişkinlerin yaşam kalitesini artırdığı bilinmektedir. Bu faktörlere sahip olan bireylerin bağımsız bir yaşam sürebileceği savunulmaktadır. Çeşitli sebepler ile yıllar içerinde kurduğu etkileşim ağlarından uzaklaşan, sürekliliği sürdüremeyen bireyler ise ileri yetişkinlik döneminde yalnızlık yaşayabilemektedir.

Farklı bakış açıları ileri yetişkinlerin sosyal hayattan çekilmesini farklı nedenlerle açıklasa da yalnızlığın yetişkinliğin ilerleyen yıllarında önemli bir sorun olabildiği konusunda araştırmacılar hem fikirdir (Cohen-Mansfield, Shmotkin ve Goldberg, 2009; Dahlberg, Andersson, McKee ve Lennartsson, 2015). Bu nedenle orta ve ileri yetişkinlik dönemi için araştırılması gereken önemli konulardan biri bireylerin yalnızlık algısı olabilir.

1.2. Yalnızlık

1.2.1. İnsanın İlişki Kurma İhtiyacı

İnsan doğası gereği başkalarıyla ilişki kurma ihtiyacı duyar ve bu ilişkiler yaşamının özünü oluşturur. Farklı kuramcılar doğumdan itibaren insanın çevresiyle olan etkileşimini, farklı ihtiyaçları ön plana çıkararak tanımlamışlardır (Miller, 2017).

İnsan yavrusunun kendini annesinden ayrı bir varlık olarak görmesiyle birlikte dış dünya ile etkileşimler başlamış olur. Mahler bunu psikolojik doğum olarak tanımlar. Oldukça sancılı olan bu ayrışma bireyleşme sürecinde çocuğun dış dünyada etkileşim kurduğu ilk varlık annedir. Baba da sağlıklı ayrışma sürecinin gerçekleşmesi için önemli bir role sahiptir. Mahler özerk olabilmek için sağlıklı bir ayrışma bireyleşme sürecinin önemli olduğu vurgulamaktadır (Mahler, Pine ve Bergman, 2018).

Psikanalitik kuramın temsilcisi Freud, bebeğin ilk sosyal çevresinin anne olduğunu iddia eder. Bebek beslenme ihtiyacını gidermek amacıyla ilk olarak anne ile etkileşim kurmaya ve bu ilişkiden yola çıkarak dış dünya hakkında bilgi edinmeye

başlar. Eğer bu dönemde anne bebeğin oral ihtiyacını uygun bir biçimde karşılarsa, bebek dış dünyanın temsilcisi olan anneye karşı geliştirdiği güven ve bağlılık duygusunu sonraki yıllarda kuracağı önemli ilişkilere de aktarabilir. Ancak bu dönemde anne ile sağlıklı ve güvene dayalı ilişki kuramayan bireylerin gelecekteki ilişkilerinde de sorun yaşayabileceği, yalnızlık hissedebileceği düşünülmektedir (aktaran Miller, 2017).

Erikson ise yaşamın başlangıcında bakımı sağlayan kişilerle olan ilişkide beslenmeden ziyade güven ihtiyacını ön plana çıkarmıştır. Ona göre bebeğin bakım veren kişi ile etkileşimlerinin doğası, dış dünyaya yönelik güven ya da güvensizlik geliştirmesinde etkilidir. Bu dönemde bebeğin ihtiyaçlarına uygun bir şekilde cevap verilirse, bebek dış dünyaya karşı güven duygusu geliştirip, bu güveni diğer önemli ilişkilerinde de hissedebilmektedir. Aksi halde diğerlerine güvenmekte güçlük yaşayıp ilişki kurmaktan kaçınabileceği belirtilmektedir (Erikson, 2018). Erikson sadece bebeklik döneminin değil, genç yetişkinlik döneminin de ilişkiler açısından kritik olduğunu vurgulamıştır. Genç yetişkinlik döneminin çözülmesi gereken ilk krizi, yakınlık ve izolasyon arasındaki çatışmadır. Yakınlık, başkalarına güvendiğimiz ve onlara gerçek düşüncelerimizi ve hislerimizi ortaya koyduğumuz arkadaşlık, yakın, kalıcı dostluklardır. Eğer bir gencin yakınlık girişimleri başarısızlıkla sonuçlanırsa kendini sosyal çevresinden yalıtıp, yalnızlık hissedebilmektedir (aktaran Onur, 2017).

Bowlby de yakınlık kurma becerisinin bebeklik döneminde geliştiğini iddia etmekte ve bağlanma kavramı ile bebeğin ilk sosyalleşme deneyimlerini bakımı sağlayan kişiyle kurulan ilişki üzerinden tanımlamaktadır. Bağlanma terimi, bebekler ile bakım verenler arasında duygusal olarak olumlu bir ilişkinin, bağın kurulmasını belirtir. Bu dönemde kurulan bağ, zihinsel temsiller aracılığı ile bireyin yetişkinlik dönemindeki ilişkilerini şekillendirdiği düşünülmektedir. Kurulan bağın güvenli olmadığı durumlarda birey insanlardan uzaklaşıp, yalnızlık hissedebilmektedir (Bowlby, 2012).

Sosyal ilişkilerin önemine en çok vurgu yapan sosyokültürel yaklaşımlar insanların sosyal bir sitem içerinde yer aldığını belirterek, insanın gelişimsel sürecini, davranışlarını bu sosyokültürel yapıdan bağımsız düşünmenin mümkün olamayacağının altını çizmektedir. İnsanlar sosyal ortamda diğerleri ile etkileşim

halinde çeşitli psikolojik araçlar yardımı ile gelişir ve yaşamlarını sürdürür. Birey diğerleri ile ilişki kurmayı da sosyalleşme sürecinde öğrenir. Bu dönemde yaşadığı sorunlar ilişki kurma becerisini etkileyip ve bireyi yalnızlaştırabilmektedir (Miller, 2017).

Fromm (1996), insanoğlunun kendi dışındaki dünyayla bağlantı kurma, yalnızlıktan kaçınma gereksiniminin vurgulamaktadır. Açlığın insanın ölümüne sebep olması gibi, yalnız ve soyutlanmış hissetmek de benzer şekilde insanın zihnini yıkıma götürebilmektedir. Başkalarıyla ilişki içinde olmak, fiziksel temas halinde olmakla aynı şey değildir. İnsan yıllarca tek başına olabilir ama fikir ve değerlerle, kendini ait hissettiği toplumsal yapı ile bağlantısını sürdürebilir. Bunun yanı sıra farklı bir birey de kalabalık içindeyken bile soyutlanmış hissedebilir. Bu durum törel yalnızlık olarak da ifade edilebilmektedir. Pek çok kültürde insanlar yaşamak, doğanın tehlikelerinden korunmak, üretebilmek için başkalarıyla iş birliği yapma ihtiyacı duyar. İnsan diğerlerinin yardımına olan ihtiyacı çocukluk döneminde daha fazla hisseder. Zamanla bu ihtiyaç azalsa bile yaşam boyunca devam eder. Ancak Fromm, insanların yıllar içinde daha çok özgürlük kazanabilmek için doğadan ve birbirinden kopmasının bir sonucu olarak gitgide daha çok yalnızlaştığını vurgulamaktadır.

Pek çok kuramın fikir birliği yaptığı nokta, insanın sosyalleşme sürecinde dış dünya kurduğu etkileşimlerle çeşitli ihtiyaçlarını karşıladığı ve biyolojik, psikolojik, sosyal açıdan gelişim gösterdiğidir. Gelişim ve sosyalleşme sürecinde yaşanan çeşitli aksaklıklar ya da o an bireyin içinde bulunduğu şartlar bireyin diğerleriyle doyurucu ilişkiler kurmasını etkileyip, yalnızlık hissetmesine neden olabilmektedir (Gander ve Gardiner, 2007).

1.2.2. Yalnızlık Tanımı

Yalnızlıkla ilgili farklı tanımlamalar yapılmıştır ancak bu tanımlamalarda tek başına olmak (aloneness) ile yalnızlık hissinin (loneliness) zaman zaman birbirine karıştığı görülmektedir. Tek başına olma, bireyin diğerlerinden rahatlıkla ayrılabilmesi, kendisini diğer insanlardan soyutlaması demektir ve bir bakıma bireyin kendisinin seçtiği bir durumdur. Yalnızlık ise hoş olmayan, kişinin kendisinin tercih etmediği bir duygu olarak kabul edilir (Peplau ve Perlman,1979).

Yalnız olmak sıklıkla sosyal bir eksiklik olarak düşünülebilir, ancak sosyal eksikliği de objektif olarak tanımlamak zordur çünkü her bireyin sosyal ilişkiye duyduğu ihtiyaç düzeyi farklıdır. Bu nedenle Peplau'ya göre yalnızlık bireyin bakış açısına göre incelenmektedir. Bu bakış açısı, insanların hem kendisini hem de sosyal çevre ile olan ilişkisini nasıl algıladığına odaklanmaktadır. Yalnızlığın, sosyal ilişkiler ağının bireyin arzu ettiğinden daha küçük veya ilişkilerinin beklediğinden daha az doyum sağladığı zamanlarda hissedildiği düşünülmektedir. Bu da yalnızlığın sosyal izolasyonla ilişkili olduğunu ancak her sosyal izolasyon durumunun yalnızlık hissine sebep olmadığını, her yalnızlık hissinin de sosyal izolasyona bağlı gelişmediğini göstermektedir (Peplau ve Perlman, 1979).

Bireyler nesnel olarak sosyal açıdan izole olabilir ancak kendilerini yalnız hissetmeyebilirler. Tersine, başkalarının varlığında veya onlarla etkileşim halindeyken bile hala yalnız hissedebilirler (deJong Gierveld ve van Tilburg, 1999). DeJong-Gierveld (1998) da benzer şekilde yalnızlığı, bireyin arzuladığı ilişkileri kurmada kişisel olarak yetersizlik hissettiği durumlarda ya da hayal ettiği ilişkiler ile gerçekte sahip olduğu ilişkiler arasında fark olduğu durumlarda ortaya çıkan bir duygu olarak tanımlamaktadır.

Zihinsel uyumsuzluk teorisi (Dykstra ve de Jong Gierveld, 1994), yalnızlığın biliş, deneyim ve sosyal ilişkilerden beklenenlerle yaşananlar arasındaki uyumsuzluktan kaynaklandığını öne sürmektedir.

Yalnızlık, muhtemelen insanları ve diğer sosyal hayvanları, hayatta kalmalarına ve üremelerine yardımcı olmak için gerekli olan faydalı sosyal bağlantıları aramaya ve geliştirmeye motive etmek üzere evrimleşmiş, caydırıcı bir sinyaldir (Cacioppo, Cacioppo ve Boomsma, 2014). Başkalarıyla yeniden bağlantı kurmak, bireylerin hayatta kalma şansını ve genleri bir sonraki nesle geçirme fırsatlarını arttırır (Cacioppo, Chen ve Cacioppo, 2017).

1.2.3. Yalnızlık Türleri

Araştırmacılar farklı faktörlerin yalnızlık hissini ortaya çıkardığını öne sürerek farklı türde yalnızlık tipleri tanımlamışlardır. Weiss (1973) yalnızlığı sosyal ve duygusal olarak ikiye ayırmıştır. Duygusal yalnızlık, başka bir kişiyle güvene dayalı yakın bir bağlılığın olmamasından; sosyal yalnızlık ise, kişinin ortak değerleri ve

faaliyetleri paylaştığı, bir grubun parçası olduğu sosyal ilişkiler ağının olmamasından kaynaklanır. Weiss'e göre duygusal yalnızlık çocukluk dönemindeki terk edilme kaygısının bir sonucu olabilir. Eşini kaybetmiş bir kişi duygusal yalnızlık hissederken; yakın zamanda yeni bir sosyal ortama taşınan bireyler ise sosyal yalnızlık hissedebilmektedirler (aktaran Russell, Cutrona, Rose ve Yurko, 1984).

Sosyal yalnızlık özellikle arkadaşlık eksikliğini göstermesine ve yakın arkadaşların sayısıyla ilgili olmasına rağmen, duygusal yalnızlık yakın arkadaşlarla yakınlık eksikliğini gösterir ve arkadaşlık sayısıyla ilgisi yoktur (Rokach, 2004; vanTilburg, Havens ve Gierveld, 2004)

Weiss'in yalnızlık tipolojisine göre, bireyin çeşitli ilişkileri farklı kişilerarası ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Dolayısıyla bir ilişki sona erdiğinde, kişinin yaşadığı boşluk, bu ilişkinin hangi ihtiyacı karşıladığına göre değişebilmektedir. Weiss altı sosyal ihtiyaç belirlemiştir: Birincisi bireyin güvenlik duygusu hissettiği ilişkiler tarafından sağlanan bağlanma ihtiyacı; ikincisi bireyin ilgi ve endişelerini paylaştığı ilişki ağı tarafından sağlanan sosyal entegrasyon ihtiyacı; üçüncüsü kişinin bir başkasının bakımından sorumlu hissettiği ilişkilerden doğan manevi ilgi; dördüncüsü bireyin becerilerinin kabul edildiği ilişkilerle sağlanan, değerli olduğuna dair güvence ihtiyacı; beşincisi bireyin her koşulda yardım edeceğine inandığı ilişkilerden doğan güvenilir bir ittifak ihtiyacı ve altıncısı bireye tavsiye ve yardım sağlayabilecek güvenilir ve yetkili kişilerle ilişkiler tarafından sağlanan rehberlik ihtiyacıdır. Weiss (1973), bu ihtiyaçların her birindeki eksikliklerin farklı bir tür sıkıntıya yol açabileceğini öne sürmüştür; ancak, öncelikli olarak bağlanma ve sosyal bütünleşme ihtiyacına odaklanmıştır. Bağlanmadaki eksikliklerin duygusal yalnızlıkla ve sosyal bütünleşmedeki eksikliklerin ise sosyal yalnızlıkla bağlantılı olduğu düşünülmektedir (aktaran Russell ve ark., 1984).

Yalnızlıkla ilgili farklı bir sınıflama yalnızlığın süresine göre Young (1982) tarafından yapılmıştır. Young'a göre yalnızlık geçici, durumsal ya da kronik olabilir. Geçici yalnızlık genellikle kısa süren yalnızlık belirtilerinin yoğun olmadığı ve çoğu bireyin yaşamı boyunca sıklıkla karşılaşabileceği yalnızlık biçimidir. Durumsal yalnızlık bireyi mutlu eden sosyal ilişkilerinin niteliği ve niceliğinde yaşanan değişimler sonucunda ortaya çıkmaktadır. Sosyal ilişki ağındaki kayıp sonucunda

oluşan, sıklıkla olumsuz duyguların eşlik ettiği yalnızlıktır. Kronik yalnızlık ise bireyin en az iki yıl süreyle hissettiği, sosyal ilişkilerinden tatmin olmaması durumunda yaşadığı yalnızlıktır. Tüm yalnızlık türleri kişiyi olumsuz etkileyebilir. Ancak en çok kronik yalnızlığın bireye zarar verdiği düşülmektedir (aktaran George, 1984).

Weiss (1973) yalnızlığı "mizaç" ve "durum" yalnızlığı kavramlarıyla ifade etmiştir. Witzelben'in (1968) "birincil" ve "ikincil" yalnızlık tanımlaması da bu kavramlarla bağlantılıdır. Birincil (mizaç) yalnızlık, bireyin kişiliğinden veya zihniyetinden kaynaklanırken, ikincil (durumsal) yalnızlık, dış koşullardaki veya sosyal, çevresel bağlamdaki değişikliklere yanıt olarak gelişmektedir (aktaran Victor, Scambler, Bowling ve Bond, 2005).

1.2.4. Yalnızlığın Ortaya Çıkışı ve Sürdürülmesi

Cacioppo'nun evrimsel modeline göre insanlık için oldukça önemli olan diğer insanlarla bağlantı kurmak ihtiyacı engellendiğinde insan kendini yalnız hisseder. Yalnızlık duygusu, önemli sosyal bağların düşük kalitede, tehdit altında olduğunda veya bu bağların yokluğunda insanları eksik bağları onarmaya motive etmektedir. Sonuç olarak, kendi içinde ödüllendirici olan yalnızlık azalır ve insanlar sosyal etkileşimlerin olumlu doğasını yeniden yaşarlar. Yetersiz sosyal bağlar karşısında yenilenen bu düzenleyici mekanizmanın, insanın evrimsel sürecinde önemli olduğu düşünülmektedir. Başkalarıyla yeniden bağlantı kurmak, bireylerin hayatta kalma şansını ve genleri bir sonraki nesle geçirme fırsatlarını arttırmaktadır (Cacioppo, Cacioppo ve Boomsma, 2014).

Yalnızlık, uzun sürdüğünde bireyin yeniden bağlantı kurma motivasyonunu da etkileyebilir. Sosyal olarak izole olmak, başkalarının korunması ve yardımının olmaması nedeniyle tehlikeli ve tehdit edicidir. Bu deneyim, sosyal tehditler için aşırı uyanıklığı, kendine odaklanmayı veya benmerkezciliği, yani kişinin kendi çıkarları için endişeyi artırarak kendini korumaya vurgu yapar. Bu endişe, yalnız insanların kendilerini daha fazla reddedilmekten korumak için kaçınmalarına ve daha az bağlanma arzusu hissetmelerine yol açarak yeniden bağlantı kurma ve ödüllendirici sosyal etkileşim fırsatlarını kaçırmalarına neden olabilir. Güçlü kaçınma ve zayıf

yaklaşma güdülerinin bu kombinasyonu, yalnızlık duygularının kronikleşmesine neden olabilir (Cacioppo, Chen ve Cacioppo, 2017).

Yalnızlık, insanlarda yeniden bağlanma güdüsünü harekete geçirir. İlk adımda, insanlar seçeneklerini düşünmek için ilk sosyal etkileşimden çekilirken, ikinci adımda hem sosyal yeniden bağlantı fırsatları hem de sosyal tehditler için ipuçlarına karşı aşırı uyanıktır. Bu tür fırsatları çabucak fark ettiklerinde, davranışlarını başkalarıyla etkin bir şekilde yeniden bağlantı kuracak şekilde düzenlerler ve yalnızlık duyguları kısa sürer. Ancak sosyal durumlarını potansiyel olarak tehdit edici olarak yorumladıklarında, sosyal etkileşimlerden daha fazla çekilirler ve bu da uzun süreli yalnızlığa yol açar (Qualter, Vanhalst, Harris, Van Roekel, Lodder, Bangee, Maes ve Verhagen, 2015).

1.2.5. Yalnızlık Gelişiminde Etkili Olan Özellikler

Yalnızlık hissinin ortaya çıkmasını hızlandıran olayları, bireyleri yalnız kalmaya veya bu hissi sürdürmeye yatkın hale getirebilecek faktörlerden ayırt etmek önemlidir. Bireyi yalnızlığa yatkın hale getirebilecek faktörler kişilik özellikleri, fiziksel özellikler, kültürel özellikler gibi bireysel özellikleri içerirken, yalnızlığın ortaya çıkmasını hızlandırıcı olaylar ise, bir kişinin var olan sosyal ilişkilerindeki değişiklikler, bireyin arzuladığı veya beklediği sosyal ilişkilerdeki değişiklikler olarak genel olarak kategorize edilebilir (Peplau ve Perlman, 1979).

1.2.5.1. Yalnızlığı Hızlandıran Faktörler

Bireyin var olan temas düzeyini azaltarak yalnızlık hissetmesinde etkili olan hızlandırıcı durumlardan birincisi duygusal bir ilişkinin bitmesidir. Eşin kaybı, boşanma buna örnek verilebilir. Bir diğer neden aile, arkadaşlar, yakınlardan uzaklaşma; başka bir neden ise bir kişinin çocuklarının evden ayrılması, emeklilik, işsizlik ve hatta terfi gibi statü değişiklikleri sosyal ilişkileri azaltarak yalnızlığı tetikleyebilir. Yalnızlığı ortaya çıkaran dördüncüsü neden ise var olan ilişkisinin ya da ilişkilerinin niteliksel yönlerinde memnuniyetin azalmasıdır. Yalnızlık hissini etkileyen önemli faktörlerden biri de bilişsel faktörler, bireyin yalnızlığa ilişkin düşünceleridir (Peplau ve Perlman, 1979).

1.2.5.2. Yalnızlığa Yatkınlığı Artıran Faktörler

Bireyi yalnızlık hissetmeye yatkın hale getiren önemli faktörler cinsiyet, yaş, medeni durum, fiziksel özellikler gibi bireysel özellikler, kişilik özellikleri ve sosyal çevrenin özellikleridir (de Jong Gierveld, 1987).

Cinsiyetin yalnızlık ile ilişkisini değerlendiren araştırmaların bir kısmı kadınların erkeklerden daha fazla yalnızlık bildirdiğini gösterirken (Holmen, Ericsson, Andersson ve Winblad, 1992; Rokach, 2000a; Beal, 2006) bir diğer kısmı erkeklerin kadınlara oranla daha fazla yalnızlık bildirdiği (Andersson ve Stevens, 1993; Chang ve Yang, 1999) göstermektedir.

Cinsiyet değişkeninin yanı sıra medeni durumun da yalnızlık hissini etkilediği, evli bireylerin daha az yalnızlık bildirdiği görülmektedir (Fees, Martin ve Poon, 1999; McInnis ve White, 2001; Pinquart ve Sorensen, 2001).

Bireyi yalnız hissetmeye yatkın hale getirebilecek önemli faktörlerden biri de fiziksel özelliklerdir. Sosyal açıdan çekiciliği azaltan özellikler, kişinin sosyal ilişki fırsatlarını sınırlayarak yalnızlık hissetmesine neden olabilmektedir (Peplau ve Perlman, 1979). Fiziksel olarak çekici erkek ve kadınların daha az çekici olan akranlarına göre daha fazla sevildiklerine ve sosyal etkileşim için daha fazla fırsata sahip olduklarına dair önemli bulgular vardır (Chaiken, 1979).

Fiziksel açıdan dezavantajlı olmanın yanı sıra benlik saygısının düşük olmasının da yalnızlıkla bağlantılı olduğunu gösteren bulgular vardır (Moore ve Sermat, 1974; McWhirter, 1990; Erözkan, 2009; Schoenmakers, Tilburg ve Fokkema, 2012). Benlik saygısı düşük olan birey diğerleri ile iletişim kurmakta güçlük çekebilir, bu durum da kişinin kendisini tamamen geri çekmesine ve yalnızlık hissetmesine neden olabilir (Perry, 1990).

Yalnızlığın gelişimi etkileyen nedenlerden biri de bireyin sosyal çevresinin özellikleridir. Dar bir sosyal ağa, az sayıda arkadaşa (Cacioppo, Fowler ve Christakis, 2009); heterojen ağlara değil de sadece akrabalık bağlarından oluşan sosyal ağlara sahip olanların yalnızlık hissi açısından daha riskli olduğu görülmüştür. Emeklilik, işsizlik ve hatta terfi gibi statü değişiklikleri, sosyal ilişkileri azaltabildiğinden yalnızlık hissine neden olabileceği düşünülmektedir (Bart, 1971).

Araştırmacılar bireyin sosyal ağlarındaki eksikliklerin yanı sıra ilişkilerinin niteliğinin de önemli olduğunu, kopan ilişkilerin sürekli bir rahatsızlık ve yalnızlık hissi yarattığına dikkat çekmektedir. Çatışmalı ve duygusal açıdan destekleyici olmayan evlilik ilişkileri olan kadın ve erkeklerin (Dykstra ve Fokkema, 2007); çocukluk döneminde zorbalık, aile içi çatışmalar gibi olumsuz olayları yaşayan ileri yetişkinlerin daha yüksek düzeyde yalnızlık hissi bildirdiği görülmektedir (Nicolaisen ve Thorsen, 2014).

Bireyin yalnızlık açısından riskini artıran önemli bir etken de bireyin doğuşatan getirdiği kişilik özellikleridir. Kişilik araştırmaları yalnızlık ile kişilik özellikleri ve kaygı arasında önemli ilişkiler kurmuştur. Duygusal dengesizlik, tehdit duyarlılığı, şüphecilik, suçluluk, düşük entegrasyon ve gerginlik ile karakterize olduğu (Fees, Martin ve Poon, 1999) bilinen yoğun kaygının, benlik saygısında azalmaya neden olup bireyin başkaları ile tatmin edici ilişkilere sahip olmasını engelleyebileceği ve dolaylı olarak yalnızlığı tetikleyebileceği düşünülmektedir (de Jong-Gierveld, 1987). Sosyal fobi, endişe ve utanç da sosyal etkileşimin azalmasıyla ilişkilendirilmiştir (Weeks, 1994).

Tüm bu bireysel faktörlerin içinde yalnızlıkla en çok ilişkili görülen etkenlerden biri yaştır. Yalnızlık hissinin, her yaş grubunda bildirildiğine dair pek çok kanıta rağmen, ileri yetişkinler de dahil birçok kişi tarafından, ileri yetişkinliğe özgü bir sorun olarak kavramsallaştırılmaktadır (Ellaway, Wood ve MacIntyre 1999). Yalnızlıkla ilgili çalışmalar incelendiğinde ileri yetişkin ve ergenlerin daha yoğun yalnızlık bildirdiği görülmektedir. Genellikle genç yetişkinlik döneminde azalan yalnızlık ilerleyen yaşla birlikte artmaktadır (Hawkley ve Cacioppo, 2010; Luo, Hawkley, Waite ve Cacioppo, 2012; Victor ve Yang, 2012). İleri yetişkinlerde yalnızlık bildirimi ortalama yüzde 9-10 olarak bilinmektedir (Victor, Scambler, Bond ve Bowling, 2000).

1.2.6. İleri Yetişkinlikte Yalnızlıkla İlişkili Faktörler

İleri yetişkinlikte yalnızlık ile ilgili çalışmalar yalnızlığın dağılımının yaş almış nüfus içerisinde eşit olmadığını göstermektedir. İleri yetişkinlikte insanların yaşam koşullarında ve sağlıkta meydana gelen değişiklikler ile hem savunmasızlık hem de koruyucu faktörlerin işleyişi arasında karmaşık etkileşimler ve bağlantılar olmaktadır.

Kaçınılmaz olarak bazı insanların yalnızlık hissi artarken, diğerlerinin yalnızlık duygularında bir azalma olabilmektedir (Victor ve ark., 2005).

Victor ve arkadaşlarının (2005) çalışması, ileri yetişkinlerde yalnızlıkla sosyodemografik faktörler (kadın olmak, bekar olmak, tek başına yaşamak, 75 yaş ve üstü olmak), sağlık faktörleri (kronik fiziksel / zihinsel hastalık, duyusal engel ve kötü sağlık derecelendirmesi) arasında güçlü pozitif ilişkiler saptamıştır. Bunların yanı sıra maddi kaynaklarda yetersizlik, sosyal kaynakların ve eğitimin sınırlı olması, yakın zamanda kayıp yaşanması ya da eşin bakım gerektiren bir sıkıntısının olması da yalnızlık ile ilişkili bulunmuştur.

1.2.6.1. İleri Yetişkinlerde Fiziksel ve Ruhsal Sağlığın Yalnızlıkla İlişkisi

İleri yetişkinlik ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi belirleyen çok sayıda aracı etkenden biri fiziksel sağlıktır. İlerleyen yaşla birlikte sağlığın bozulması, kronik fiziksel ya da ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasının yalnızlığın gelişmesinde etkili olduğu düşünülmektedir (Mullins, Elston ve Gutkowski, 1996; Wenger, Davies, Shahtahmasebi ve Scott, 1996; Fees, Martin ve Poon, 1999; Sorkin, Rook ve Lu, 2002; Dykstra, Van Tilburg ve de Jong Gierveld, 2005; Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley ve Thisted, 2006). Ancak sosyal izolasyon veya yalnızlık ile sağlık arasındaki ilişki genellikle çift yönlüdür. Sosyal izolasyon ve yalnızlığın da belirli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasını, bu sağlık koşullarının seyrini, yaşam kalitesini önemli ölçüde etkilediği düşünülmekte ve erken ölüm riski ile ilişkilendirilmektedir (National Academies of Sciences, Engineering and Medicine, 2020). Uzun süren yalnızlık yüksek tansiyon, uyku yoksunluğu ve diğer fizyolojik süreçlerin yetersiz onarımı gibi sorunlara yol açan strese neden olduğu için sessiz bir katil olarak tanımlanmaktadır (Cacioppo, Hawkley ve Bernston, 2003).

İleri yetişkinlikte ortaya çıkan işitme sorunu ile yalnızlık arasında önemli ilişkiler olduğu bilinmektedir (Kramer, Kapteyn, Kuik ve Deeg, 2002; Savikko, Routasalo, Tilvis, Strandberg ve Pitkala, 2005; Sung, Li, Blake, Betz ve Lin, 2016). Sadece işitme değil giyinme, yemek yeme ve para toplama gibi ince motor becerilerin bozulması, yaş almış bireylerin sosyalleşme yeteneği ile ilgili olduğundan yalnızlığa katkıda bulunabilir. El titremeleri yemek yeme, düğme ilikleme sıkıntısı, kıyafet

giyememe ile sonuçlanabilir. Bu becerilerdeki bozulmanın yarattığı utanç bireyin sosyal ilişkilerde geri çekilmesine neden olabilmektedir. Ayrıca ince motor becerilerdeki sorunlar bilgisayar kullanımını zorlaştırdığından internet üzerinden sosyalleşmeyi engelleyip yalnızlığı artırabilmektedir (Theeke, 2009).

Yalnızlığın fiziksel hastalıkların yanı sıra zihinsel sağlık problemleri ile de bağlantılı olduğu, özellikle yalnızlık ile depresyon (Prince, Harwood, Blizzard, Thomas ve Mann, 1997; Blazer, 2002; Adams, Sanders ve Auth, 2004; Sung, Li, Blake, Betz ve Lin, 2016); anksiyete (Fees ve arkadaşları, 1999) arasında güçlü pozitif ilişkiler olduğu saptanmıştır. Yalnızlık ile depresyon arasındaki ilişkileri değerlendiren çok sayıda kesitsel çalışma yaş, cinsiyet, partneri olup olmama ve sosyo-ekonomik durumdan bağımsız olarak yalnızlığın anlamlı ölçüde depresyon, anksiyete ve intihar düşüncesi ile ilişkili olduğunu göstermiştir (National Academies of Sciences, Engineering and Medicine, 2020). Genel nüfus üzerinde yapılan bir araştırmada rapor edilen daha yüksek öznel yalnızlık derecelerinin hem intihar düşüncesi hem de intihara teşebbüs ile ilişkili olduğu görülmüştür (Stravynski ve Boyer, 2001).

Aynı zamanda ileri yetişkinlerde yalnızlığın demans riskinin artmasıyla, Alzheimer hastalığı riskinin ise iki katına çıkmasıyla bağlantılı olduğu düşünülmektedir (Wilson ve ark., 2007).

Bireyin sadece kendi kronik rahatsızlıklarının değil, eşinin sağlık problemlerinin (alzheimer gibi) de yalnızlık ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Beeson, 2003). İleri yaşta eşin bakım gerektiren bir rahatsızlığının bulunması özellikle kadınların sosyal ilişkilerini kısıtlayıp yalnızlık hissetmesine neden olabilmektedir (Korporaal, Broese van Groenou ve Van Tilburg, 2008). Ayrıca bireyin kendisinin ya da eşinin bir engelinin bulunması sinirlilik, öfke, hayal kırıklığı, cinsel sorunlara neden olabildiğinden özellikle de duygusal yakınlığı azaltabilmektedir. Bu da evlilik ilişkisinin niteliğini ve kalitesini olumsuz etkilediğinden duygusal yalnızlığa neden olabilmektedir (Cutrona, 1996).

Bilişsel işlevsellik düzeyi de fiziksel sağlık gibi yalnızlığı çeşitli şekillerde etkileyebilir. Bilişsel işlevselliğin iyi olması yalnızlık duygularına karşı bir tampon görevi görebilir. Bir başka deyişle fiziksel güç ve koordinasyon aktiviteyi sınırladığı

için, kişi kendi durumunun ötesinde bilişsel olarak sorgulayıcı, uyanık bir şekilde düşünme ve hayal etme durumlarında kalarak yalnızlık hissini azaltabilir. Tersine, yüksek düzeyde bir biliş, kişinin yapılacak faaliyetleri düşünebilmesi ancak bu hedefleri gerçekleştirememesi nedeniyle bir hayal kırıklığı kaynağı da olabilir (Martin, Hagberg ve Poon 1997).

Bireyin başkalarıyla olan ilişkileri hakkında düşünme biçiminin de ileri yetişkinlikte yalnızlığın gelişimini etkilediği düşünülmektedir. Kişilerarası başarısızlıkları kontrol edilemeyen dışsal nedenlere atfetmenin sosyal katılımı ve teması azaltarak yalnızlık hissini artırdığı; buna karşılık, arkadaş edinmenin bireyin kendi çabalarından (kontrol edilebilir / içsel bir atıf) kaynaklandığına inanmasının ise sosyal temasını artırarak yalnızlığı azalttığı düşünülmektedir (Newall, Chipperfield, Clifton, Perry ve Swift, 2009).

1.2.6.2. İleri Yetişkinlerde Cinsiyetin Yalnızlıkla İlişkisi

İleri yetişkinler arasında yalnızlık deneyimlerinde cinsiyet farklılıklarını araştıran çalışmalar genellikle kadınların daha fazla yalnızlık bildirdiğini gösterse de (Prince, Harwood, Blizard ve Thomas, 1997; Pinquart ve Sorenson, 2001; Ceylan, 2005; Jakobsson ve Hallberg, 2005; Victor ve Bowling, 2012; Losada, Marquez-Gonzalez, Garcia-Ortiz, Gomez-Marcos, Fernandez-Fernandez ve Rodriquez-Sanchez, 2012; Dong ve Chen, 2017) aksini gösteren çalışmalar da (Dykstra ve Fokkema, 2007; Wang, Zhang, Wang, Li, Shen, Ge ve Hang, 2011; Djukanovic, Sorjonen ve Peterson, 2014), iki cinsiyet arasında farkın olmadığını gösteren çalışmalar da vardır (Jylha, 2004).

Borys ve Perlman (1985), erkeklere kıyasla kadınların kendilerini yalnız olarak etiketleme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ancak UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanan çalışmalarda erkeklerin yalnızlık düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Kadınların olumsuz duyguları kabul etme konusunda erkeklerden daha istekli olmalarının daha yüksek yalnızlık bildirmelerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Pinquart ve Sorsen (2001) meta analizinde ileri yetişkin kadınların erkeklerden daha fazla yalnızlık yaşadıklarını bulmuşlardır. Çin'de gerçekleştirilen bir araştırma erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha az yalnızlık bildirmesini, Çinli

erkeklerin çoğunun ev işleri yapmak ya da torunlara bakmak zorunda olmadığından daha sık çay evlerinde, kumarhanelerde toplanıp, sohbet edebilmelerine bağlamaktadır. Aynı araştırmada ileri yetişkin erkeklerde, çocuk ve torun sayısı ile yalnızlık arasında negatif korelasyon görülürken, kadınlarda görülmemektedir. Ayrıca dört veya daha fazla torunu olan kadınlar erkeklerden daha fazla yalnızlık rapor etmektedir. Bu bulgu, kadınların aile bakım sorumluluklarına yüksek öncelik vermesine rağmen fazla sayıda toruna sahip olmalarının yalnızlık hissini azaltmadığını göstermektedir. Çin toplumundaki birçok kadının torun için birincil bakıcı olması beklendiğinden, çok sayıda torun kadının yükünü artırarak sosyal yaşama katılma olasılıklarını azalttığından yalnızlık hissini artırabilir. Bireylerin sadece aile ile değil sosyal çevresindeki diğer bireylerle ilişki kurmaya da ihtiyaç duyduğu düşünülmektedir (Dong ve Chen, 2017).

Araştırmalardaki farklı sonuçlar nedeniyle cinsiyetin yalnızlık düzeyine olan etkisi tartışmalıdır. Bu nedenle hangi cinsin daha çok yalnızlık hissettiğinden ziyade orta yaş ve ileri yetişkinlik dönemindeki kadın ve erkeklerde ayrı ayrı yalnızlık hissini etkileyen faktörlerin neler olduğunun belirlenmesinin daha önemli olabileceği düşünülmektedir.

1.2.6.3. İleri Yetişkinlerde Sosyoekonomik Düzey ve Eğitimin Yalnızlıkla İlişkisi

Sosyo-ekonomik düzey bireyin yaşamını önemli ölçüde etkilemektedir. Düşük ekonomik statünün yalnızlıkla önemli ölçüde ilişkili olduğu görülmüştür (Hector-Taylor ve Adams, 1996; Mullins, Elston ve Gutkowski, 1996; Cohen-Mansfield ve Parpura-Gill, 2007). Ekonomik şartları daha yüksek olan ileri yetişkinlerin daha fazla arkadaşlık bağına sahip olduğu, dolayısıyla daha az yalnız hissettikleri saptanmıştır (Ferraro, Mutran ve Barresi, 1984; Andersson, 1998).

Gelir düzeyinin yüksek olması sosyal fırsatların kullanımını artırmaktadır. Bakım için ücretli bir destek alabilmek, aile üyelerinin ileri yaştaki bireye bakım verme rolünü hafifleterek yüksek ilişkisel kalitenin korunmasını sağlayabilmektedir (Cicirelli, 1983). Ayrıca finansal kaynakların iyi olması yalnızlıkla baş etmek için kullanılan faaliyetlere imkân sağlamaktadır. Rubenstein ve Shaver (1982), alışverişe

gitmenin tüm yaş grupları tarafından kullanılan önemli bir baş etme tarzı olduğunu saptamışlardır.

Gelir düzeyinin yanı sıra yalnızlık hissinin bireyin eğitim seviyesi ile de ilişkili olduğu düşünülmektedir. Düşük eğitim düzeyine sahip bireyler daha çok yalnızlık bildirmektedir (Hector-Taylor ve Adams, 1996; Chang ve Yang, 1999). Eğitimsel kazanımın, bireyin davranışlarını, sosyal bütünleşmeyi artıracak, sağlıklı psikolojik durumları teşvik edecek ve daha sonraki yaşamda yalnızlık riskini azaltacak şekilde şekillendirmesine izin verme olasılığının yüksek olduğu düşünülmektedir (Chou, 2005).

1.2.6.4. İleri Yetişkinlerde Sosyal İlişkilerinYalnızlıkla İlişkisi

İleri yetişkinlik döneminde bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkiler, bu ilişkilerin kalitesi, ailesi ve arkadaşlarıyla ne sıklıkla görüştüğü ve onlara kendini ne derece yakın hissettiği, sosyal ağlarından algıladığı sosyal destek bireyin algıladığı yalnızlıkla ilişkilidir (Mullins ve Dugan, 1990).

Bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkinin nitelik ve niceliğinin yalnızlığa olan etkisini araştıran çalışmaların bir kısmı temas kalitesinin miktardan daha önemli olduğu yönünde sonuçlar vermiştir. Bireyin diğerleri ile kurduğu temasların her zaman destekleyici olamadığı, zaman zaman bireyi zorlayıp incitebilme olasılığı da olduğu için ilişkinin niteliğinin daha belirleyici olduğu düşünülmektedir (Rook ve Pietromonaco, 1987). Russell (1996) da bireyin aile üyelerinin sayısından ziyade ilişkilerinin algılanan kalitesinin yalnızlıkla önemli ölçüde bağlantılı olduğunu belirtmiştir.

Bunun yanı sıra bireyin sosyal çevresiyle görüşme sıklığının önemli olduğunu vurgulayan çalışmalar da mevcuttur. Dugan ve Kivett'in (1994) kırsalda yaşayan bağımsız ileri yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada, kardeşlerle yapılan ziyaretlerin az olmasının, bir eşin kaybı gibi yalnızlığı yordadığını ortaya koymuştur.

İleri yetişkinler genellikle problemleri olduğunda ve yalnız hissettiklerinde sadece ailelerine değil arkadaşlarına da yönelirler. Üstelik bu bireylerin büyük bir kısmı çocukları ile yaşamadığı için mahalledeki komşular ve arkadaşlar ile günlük sosyal ilişkiler duygusal refahları için özellikle önemli olacaktır (Cantor, 1979).

Arkadaş eksikliği, yalnızlığın önemli bir yordayıcısıdır (Berg, Mellstrom, Persson ve Svanborg 1981; Mullins ve Elston, 1996). Mullins ve Dugan (1990) komşularla, arkadaşlarla temas sıklığı ve ilişkilerinin kalitesinin yalnızlık duygularını azaltmak için önemli olduğunu belirtmişlerdir.

Düzenli sosyal temasa duyulan ihtiyacı gösteren önemli bir kanıt da ileri yetişkinlikte eş ve arkadaşlarının kaybıyla birlikte sosyal etkileşimlerin azalması durumlarında yalnızlık bildiriminin artmasıdır (Adams, 1986; Hobbs ve Damon, 1996). Eşi ölen bireylerin daha fazla yalnızlık bildirdiği (Berg ve arkadaşları, 1981; Koropeckyj-Cox, 1998; Perlman, 2004; Pinquart ve Sorensen, 2001; Pierce, Wilkinson ve Anderson, 2003) özellikle erkekler için dul olmanın sosyal etkileşimi önemli ölçüde azalttığı bilinmektedir. Perlman, Gerson ve Spinner'in (1978) çalışması dul erkeklerin yalnızlık bildiriminin dul kadınlara oranla yüksek olduğunu göstermektedir.

Theeke'nin (2009) araştırmasında da evli olmayan statünün yalnızlığın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ancak mevcut çalışma sonuçları, eşin evde bulunmasının gerekliliğini vurgulamaktadır çünkü eşin yokluğunda evli olma durumu, evli olmayan durumla karşılaştırıldığında yalnızlığı öngörmede en yüksek orana sahiptir. Eşin evde olmadığı vakalar, ileri yetişkinin karşılanmayan yakınlık ihtiyaçlarıyla psikolojik bir belirsizlik durumunda bırakabilir. Evli olmak, onları bu ihtiyaçları karşılamak için başkalarını aramamalarına neden olarak psikolojik sıkıntıya daha fazla katkıda bulunabilir. Hiç evlenmemiş ileri yetişkinlerin, resmi olmayan sosyal gruplara veya ağ bağlantılarına katılmak için genellikle daha fazla fırsata sahip olduğu bulgusunun bu bakış açısını desteklediği görülmektedir (Dykstra, 1995). Ölüm veya boşanma nedeniyle partnerini kaybeden ileri yetişkinlerin, artan stres, kaygı, yalnızlık duyguları bekar yaşama yeniden uyum sağlamadaki zorluğu yansıtıyor olabilir (Chipperfield ve Havens, 2001).

Bireyin sadece eş, aile, arkadaşlardan oluşan sosyal çevresiyle olan ilişkileri değil kendi kendine zaman geçirebilme becerisi de önemlidir. İleri yetişkinin gün içindeki etkinliklerinin, hobilerinin yalnızlıkla ilişkili olduğu görülmektedir. Bireyin ilgilendiği, keyifli vakit geçirdiği bir hobisinin yokluğunun yalnızlık için önemli bir risk faktörü olduğu görülmüştür (Aslantaş, Adana, Abacıgil Ergin, Kayar ve Acar,

2015) Televizyon izleme de bir dereceye kadar yalnızlık duygusunda bireyin dikkatini dağıtmak için kullanılan etkinliklerden biridir. Yalnızlık hissi televizyon kullanımını artıracaktır. Ancak televizyonun aşırı kullanımı aynı zamanda sosyal temasların sürdürülmesini engelleyebilir ve bu nedenle yalnızlığı artırabilir (Rubenstein ve Shaver, 1982). Dini inanışın ve bu inanışın gerektirdiği etkinlikleri yerine getirmenin yalnızlığı azalttığı düşünülmektedir. Dini bağlantı eksikliğinin de yalnızlığı yordadığı saptanmıştır (Rokach, 2000b).

1.2.6.5. İleri Yetişkinlerde Kültürün Yalnızlık ile İlişkisi

Yalnızlık sadece kişinin bireysel deneyimlerinin ve kişilik yapısının sonucu değildir. Algılanan normatif değerleri ve uygulamalarıyla bireyin yaşadığı kültürel bağlamın da yalnızlığın ortaya çıkmasında önemli etkisi vardır (Rokach, Orzeck, Moya ve Exposito, 2002).

Kültür araştırmacıları, kültürel farklılıkları karakterize etmek için farklı yollar önermişlerdir. En yaygın tanımlama Hofstede tarafından sunulmuştur. Hofstede'e (2011) göre, bireyci kültürler özerkliğe değer veren ve kişinin kişisel hedeflerini diğerlerininkinin üzerinde tutan, toplulukçu (kolektivist) kültürler ise kişinin kendi ailesi, kendi topluluğu gibi iç gruplarının çıkarlarını kendisininkinden üstün kılan kültürlerdir.

Kültürler arası araştırmalarda yalnızlığın hangi kültürde daha çok bildirildiğine ilişkin veriler net değildir. Bireyci toplumlarda yaşayan bireylerin, toplulukçu toplumlardakilere göre yalnızlığı deneyimleme olasılığının daha yüksek olabileceği, bireyci toplumlarda daha fazla insanın yalnız yaşaması, aile ve diğer birincil gruplarla geleneksel bağların daha zayıf olmasının buna neden olduğu düşünülmektedir. Bireyci kültürlerde yaşlı yetişkinler arasında tek başına veya kurumlarda yaşayanların oranı daha fazla, aile üyeleri ile yaşayanların oranının az olmasının da potansiyel olarak yalnızlık riskini artırdığı düşünülmektedir (Dykstra, 2009).

Öte yandan toplulukçu kültürlerde kişilerarası bağların çok önemli görülmesi, bu tür bağların yokluğunun da daha acı verici olarak deneyimlenebileceğini, dolayısıyla yalnızlık duygularını artırabileceği de düşünülmektedir. Bir başka deyişle kolektivist kültürlerde güçlü kişiler arası bağlar normatif olduğundan, kişi kültürel beklentileri karşılanmadığında daha hızlı bir şekilde yalnızlık hissedebilmektedir (de

Jong Gierveld ve van Tilburg, 1999). Fokkema, de Jong Gierveld ve Dykstra'nın (2012) çalışmasında, farklı Avrupa ülkelerinden elde edilen veriler, genellikle bireyci olarak nitelendirilen Kuzey ve Batı Avrupa ülkelerinin, genellikle kolektivist olarak nitelendirilen Güney, Orta ve Doğu ülkelerine göre daha az düzeyde yalnızlık bildirildiği göstermektedir. Bu araştırma bireyci toplumlarda yalnızlığın kolektivist toplumlara kıyasla daha düşük olduğu fikrini desteklemesi bakımından önemlidir.

Araştırma sonuçlarındaki farklılıklar sadece kültürün yalnızlık bildirim düzeyini belirlemede yeterli olmadığını ancak önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Doğduğumuz andan itibaren bizi etkilemeye, algılarımızı şekillendirmeye başlayan kültürel özelliklerimiz, hangi koşullarda yalnızlık hissedeceğimizi etkileyebilmektedir. Örneğin toplulukçu kültürler aile bağlarına önem verdiğinden bu yapıdaki kültürlerde tek başına yaşamak yalnızlık bildirimini artırırken, bireyci toplumlar özerkliğe ve kendi yaşamı ile ilgili karar almaya değer verdiğinden çocukların yanına taşınmak sosyal bağlantılarının ve günlük yaşamda seçme şansının azalmasına neden olduğundan yalnızlık bildirimini artırabilmektedir (de Jong Gierveld ve van Tilburg, 1999).

1.2.7. Türk Toplumunda İleri Yetişkinlikte Yalnızlıkla İlgili Çalışmalar

Türk toplumunda yalnızlık ile ilgili çalışmaların büyük bir kısmı ergenler ile (Tan, 2000; Eskin, 2001; Kılınç ve Sevim, 2005; Yıldırım, 2007; Aksakal, 2008; Duyan, Çamur Duyan, Gökçearslançiftçi, Sevin, Erbay ve İkizoğlu, 2008; Erözkan, 2009; Pancar, 2009; Yücel, 2009; San-Şentürk, 2010; Akyol, 2013; Altundağ, 2013; Baran, Baran ve Maskan, 2015) bir kısmı da genç yetişkinlerle (Yüksel-Şahin, 1991; Odacı, 1994; Buluş, 1997; Yazıcılar, 2004; Deniz, Hamarta ve Ari, 2005; Kozaklı, 2006; Sarıçam, 2011; Oruç, 2013; Kılıç, 2014; Atli, Keldal ve Soner; 2015 yapılmıştır.

İleri yetişkinlerde yalnızlık ile yapılan çalışmalar huzurevi örneklemi ile yapılanlar (Günaydın, 1996; Dereli, Koca, Demircan, Tor, 2010; Kahraman, Zincir, Kaya, Esen, 2011; Özyer, 2016; Akgül ve Yeşilyaprak, 2018; Taştekin, 2018; Korkmaz, 2019) olduğu gibi huzurevinde olmayan örneklemle yapılan çalışmalar da mevcuttur (Pehlivan, 2018; Baş, 2019)

Ceylan'ın (2005) 65 yaş ve üstü katılımcıların yalnızlık düzeylerini ve bunu etkileyen faktörleri saptamak amacıyla yaptığı betimsel çalışmaya katılanların %65'i orta ve yüksek düzeyde yalnızlık hissettiğini belirtmiştir. Cinsiyetin bireylerin yalnızlık bildirimini etkilediği, kadın katılımcıların erkeklere göre daha çok yalnızlık bildirdiği, eğitim düzeyi yükseldikçe yalnızlık bildiriminin azaldığı, dul ileri yetişkinlerin daha fazla yalnızlık hissettiği, sosyal güvencesi olanların daha az yalnızlık hissettikleri, bireyin yaşama tarzının yalnızlığı etkilediği, tek başına yaşayan bireylerin yalnızlık düzeyinin yüksek daha olduğu, çocuk sahibi olmayan ileri yetişkinlerin daha fazla yalnızlık hissettiği, kronik hastalığı olanların yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğu, yakınları tarafından daha sık ziyaret edilenlerin daha az yalnız hissettiği, şu anki yaşam tarzından memnun olmayan ve bir kuruma yerleşmeyi düşündüğünü belirtenlerin ise yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Erbatu'nun (2017) huzurevinde ve evde yaşayan ileri yetişkinlerin yalnızlık düzeylerinin karşılaştırmak amacıyla yaptığı betimsel çalışmada evli katılımcıların bekâr/dul olan katılımcılara göre; evde tek başına ve evde yakınlarıyla birlikte yaşayanların huzurevinde yaşayanlara göre; çocuk sahibi olan katılımcıların çocuğu olmayanlara göre; ilkokul mezunu olanların diğer eğitim düzeylerine göre daha az yalnızlık hissettikleri, okuma yazma bilmeyen grubun ise en yüksek düzeyde yalnızlık hisseden grup olduğu saptanmıştır.

Gündoğan'ın (2020) 65 yaş ve üzeri yetişkinlerde ölüm kaygısının yalnızlık ve sosyal destek ile ilişkisini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmaya göre, bireylerin algıladıkları arkadaş, aile, özel bir insan desteği azaldıkça ve ölüm kaygısı arttıkça yalnızlık hisleri artmaktadır.

Kılınç'ın (2019) 65 yaş ve üzeri yetişkinlerin yaşam kalitesi ve yalnızlık durumunu değerlendirdiği çalışmasında, ileri yetişkinin huzurevinde kalmayı düşünmesi, televizyon izleme ve ev işlerinden farklı herhangi bir iş yapmaması, tatile gitmemesi, sürekli oturmasını gerektiren bir durumun olması, işitme ile ilgili bir sorununun olması, kendisini mutsuz ve umutsuz hissetmesi gibi faktörlerin yalnızlık düzeyini artırdığı saptanmıştır.

60 yaş ve üzeri yetişkinlerde yapılan araştırma sonuçları erkek katılımcıların sosyal yalnızlık puanlarının kadınlara göre, herhangi bir geliri olmayan yetişkinlerin duygusal yalnızlık puanlarının geliri olanlara göre, ilkokul mezunu katılımcıların duygusal yalnızlık puanlarının diğer katılımcılara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (Çoksuer, 2020).

1.2.8. Orta Yetişkinlik Döneminde Yalnızlıkla İlgili Çalışmalar

Yalnızlık sıklıkla ergenlik ve ileri yetişkinlik dönemine özgü bir duygu olarak kabul edildiğinden orta yetişkinlik döneminde yalnızlıkla ilgili çalışmalar oldukça sınırlıdır. Yalnızlık ve yaş arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların bir kısmı orta yetişkinlik döneminde yalnızlık duygusunun azaldığını iddia ederken (Luhmann ve Hawkley, 2016) farklı çalışmalar ise orta yetişkinlik döneminde yalnızlık duygusunda artış olduğunu ileri yetişkinliğe doğru azaldığını göstermektedir (Nolen-Hoeksema ve Ahrens, 2002; Cacioppo, Hawkley ve Thisted, 2010). Yetişkin yaşamı boyunca yalnızlığın dağılımını inceleyen bir çalışmada ise yalnızlık şiddeti ile yaş arasındaki ilişkinin doğrusal olmadığı, yalnızlığın 20'li yaşların sonlarında, 50'lerin ortalarında ve 80'lerin sonlarında zirveye ulaştığı gösterilmiştir (Lee ve ark., 2019).

Orta yetişkinlik döneminde yalnızlığı değerlendiren çalışmalar genellikle orta ve ileri yetişkin katılımcıların birlikte yer aldığı çalışmalardır (Koropeckyj-Cox, 1998; Jessen, Pallesen, Kriegbaum ve Kristiansen, 2017; Chen, Holahan ve Li, 2018; Xu ve Huang, 2020; Pengpid ve Peltzer, 2021). İlerleyen yaşla birlikte daha sık olan arkadaş ve akrabaların ölümü, çalışma hayatından emekliliğe geçiş, yalnız hissetme riskini daha da artırabilmektedir. Buna bağlı olarak orta ve ileri yetişkinler yalnızlığın neden olduğu sağlık sorunları açısından risk altındadır (Jessen ve ark., 2017). Yaşamın ilerleyen yıllarında ortaya çıkan kronik hastalıkların da yalnızlık hissini önemli ölçüde artırdığı görülmekte (Burholt ve Scharf, 2014) yalnızlıkla kronik hastalıklar arasındaki ilişkinin karşılıklı olduğu düşünülmektedir.

50 ila 68 yaşındaki yetişkinlerde yalnızlığın kan basıncına olan etkisini değerlendirmek amacıyla yapılan boylamsal araştırma sonuçları, çalışma başlangıcındaki yalnızlığın 2,3,4 yıl sonrasında bireylerin kan basıncındaki artışları öngördüğünü göstermektedir (Hawkley, Thisted, Masi ve Cacioppo, 2010). 52 ile 79 yaşlarındaki yetişkinlerde fiziksel rahatsızlıklar ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi

inceleyen bir başka çalışmanın sonuçları, yalnızlığın metabolik sendrom ve bel çevresinin kalın olmasıyla pozitif yönde ve anlamlı ilişkisi olduğunu göstermektedir. Ancak metabolik sendromun yalnızlığa neden olması da mümkündür, çünkü sendromlu insanlar daha kilolu ve daha fazla tıbbi problemlere sahiptir. Bu durum da daha fazla izolasyon ve yalnızlık hissine katkıda bulunabilir. Bu nedenle ilişkinin yönünün belirlenebilmesi için boyamsal çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir (Whisman, 2010).

Orta ve ileri yetişkinlerin katıldığı bir çalışmada 52-62 yaş arasındaki katılımcılarda 62 yaş ve üzeri katılımcılara kıyasla yalnızlığın fiziksel beceriler üzerinde daha belirgin bir etkisi olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, ileri yetişkinlikte sosyal ağlarda azalmaya bağlı olarak sosyalleşmeye ilginin azalmasının yalnızlığın yoğunluğunu azaltabileceği, orta yetişkinlik döneminin ise aile ve çevre ile yoğun ilişkilerle karakterize edilen bir yaşam dönemi olması sebebiyle bu dönemde hissedilen yalnızlığın daha yoğun olabileceği ve fiziksel becerileri daha olumsuz etkileyebileceği ile açıklanmaktadır (Jessen ve ark., 2017).

Orta ve ileri yetişkin katılımcıların yer aldığı yalnızlık ve bilgelik açısından bir değerlendirmenin yapıldığı bir çalışmada ise bu iki yaş grubu karşılaştırmaktadır. Araştırma sonuçları orta ve ileri yetişkinlerin yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını ancak tüm gruplarda yalnızlık ve bilgelik arasında güçlü bir negatif ilişki olduğunu göstermektedir (Jeste, Di Somma, Lee, Nguyen, Scalcione, Biaggi, Daly, Liu, Tu, Ziedonis, Glorioso, Antonini ve Brenner, 2020).

50 ve 65 yaş arasındaki bireylerin yalnızlık ve depresif belirtiler açısından değerlendirildiği çalışmada katılımcıların yalnızlık puanlarının orta seviyede olduğu, yalnız yaşamayan bireylerin yalnızlık bildiriminin daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu bulgu yalnız yaşayan bireylerin sosyal destek mekanizmalarını daha çok harekete geçirdiği ile açıklanmaktadır (Arslantaş ve Ergin, 2011)

Çinli orta ve ileri yetişkinler arasında internet kullanımının refahı artırmadaki etkilerinin incelendiği, 50 yaş ve üzeri katılımcıların dahil edildiği araştırma sonuçları internet kullanımının yalnızlığı azaltmadaki olumlu etkilerini göstermektedir. İnternet, insanların aile üyeleriyle iletişim kurmasına ve sosyal ağlarını daha rahat bir şekilde

sürdürmesine izin verdiğinden, daha fazla çevrim içi sohbet ve yorum daha az yalnızlık ile ilişkilendirimiştir (Xu ve Huang, 2020).

Orta ve ileri yetişkinlerin değerlendirildiği sınırlı sayıda çalışma yalnızlığın hangi yaş döneminde daha şiddetli olduğu ile ilgili net veriler sunamamaktadır. Yaşın gerçek etkisini görmek için boylamsal verileri analiz etmek önemlidir. Ancak bu alanda boylamsal çalışmalar az sayıdadır (Yang ve Victor, 2011).

Yaş-normatif yaşam evresi bakış açısı, her yaşta yalnızlığı etkilemesi muhtemel olan faktörleri gözden geçirmemizi sağlamaktadır. Farklı yaşlarda dönem özellikleri farklılık gösterdiğinden, yalnızlıkla ilişkilendirilen faktörlerin de değişebileceği düşünülmektedir (Luhmann ve Hawkley, 2016). Bu nedenle hangi yaş döneminde yalnızlığın daha yüksek olduğunu saptamaktansa, orta ve ileri yetişkinlik döneminde yalnızlığı yordayan faktörleri ayrı ayrı belirlemenin daha önemli olduğu düşünülmektedir.

Yalnızlık alanındaki çalışmalar, pek çok faktörün yaş almış bireylerin yalnızlık duygusunu etkilediğini göstermektedir. Yıllar içerisinde bireyin eşi, arkadaşları, hayatında önem verdiği diğer kişiler anne, babasıyla ya da kendine bakım veren kişilerle olan ilişkilerin yerini almaktadır (Johnson, 1996). Yaşamın stresli zamanlarında kendini güvende hissetmesini sağlayan kişilerle olan ilişkiler birey için oldukça önemlidir. İlerleyen yıllarda güvenli üs olarak kabul ettiği bu kişilerin kaybı bireyin yalnızlık duygusunu artırabilmektedir (Long ve Martin, 2000). Yalnızlık bir kişinin ilişkilerindeki gerçek veya algılanan eksikliklerden ve başkalarıyla ilişkili yoksunluk duygularından kaynaklanan olumsuz bir psikolojik deneyim (Peplau ve Perlman, 1982) olduğundan, bağlanma sürecinde yaşanan sorunların ve ilerleyen yıllarda güvenli üs olarak kabul edilen kişilerin kaybının yalnızlık duygularına neden olabildiği düşünülmektedir.

1.3. Bağlanma

1.3.1. Bağlanma Kuramı

Yaşamın ilk yıllarında anne ile bebek arasındaki ilişkinin çocuğun gelişimsel sürecini önemli ölçüde etkilediğine pek çok kuramcı vurgu yapmıştır. Freud bu dönemde annenin karşıladığı oral ihtiyaçların ve tatminin önemini ön plana çıkarırken,

Erikson anne ile çocuk arasında gelişen güven ilişkisinin önemine dikkati çekmiştir. Bowlby ise bakım veren kişi ile bebek arasında ilk yıllarda gelişen bu ilişkiyi bağlanma kavramı ile açıklamıştır (aktaran Miller, 2017).

Bowlby tarafından ortaya atılan bağlanma teorisi, "Erken yaşlarda bağlanma figürü ya da birincil bakım veren kişilerle kurulan ilişkinin niteliğinin yaşamın sonraki yıllarında kurulacak yakın ilişkiler için temel oluşturacağı düşüncesine dayanan psikanalitik teoridir" (Bowlby, 2012).

Bowlby'e göre bebek tehdit veya tehlike durumunda bakım veren kişiye yakın olmak ister ve bir yakınlık arar. Bu arayış ona güven ve rahatlık duygusu verir. Gerektiği zaman geri dönebileceği bir güvenli üssün yakınında bulunmasıyla bebek güvenli üsten uzaklaşır, çevreyi keşfetmeye başlar. Bebeğe bakım veren bağlanma figürü, bebek tedirgin olduğunda ona güven ve cesaret veren bir güvenli üs görür. Annenin (bakım verenin) verdiği tepkiler sadece bebeğin stresini azaltmakla kalmaz, aynı zamanda bebeğin özerklik geliştirmesine, özgür hareket edebilmesine de imkân sağlar. Bu nedenle ilk yıllarında bebekle ona bakım veren kişi arasındaki etkileşimin günden güne artmasıyla oluşan bağlanma yapılanmasının yaşam boyu devam ettiği savunulur. Bowlby, bu dönemde güvenli üssün kişinin hem kendisi hem de diğer insanlar hakkında olumlu şemalar oluşturabilmesi için önemli bir figür oluşturduğunu iddia eder. Bu sırada oluşturulan modelleri de zihinsel temsiller (içsel çalışan modeller) olarak tanımlar. Erken dönemde oluşturulan zihinsel temsiller yetişkin dönemdeki kişilerarası ilişkilerin nasıl şekilleneceği hakkında bilgi vermektedir (Bowlby, 2012).

1.3.2. Bağlanma Stilleri

Bakım veren ve bebek arasındaki bağlanma süreçlerinin keşfedilmesi, tanımlanması ve sınıflandırılması Ainsworth ve Bowlby'nin ortak çalışmalarına dayanmaktadır. Bowlby'nin bağlanma kuramını temel alarak araştırmalarına başlayan Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall (1978) "Yabancı durum deneyi" adını verdiği uygulamalarında, Uganda'da 12-18 aylık bebekleri doğal gözlem yolu ile değerlendirerek bebekler ile annelerin arasındaki bağlanma biçimlerinin hangi durumlarda değiştiğini belirlemeye çalışmışlardır. Bowlby'nin teorik bilgileriyle

oluşan kuramını pratiğe döken Ainsworth ve arkadaşlarının çalışmaları bağlanmayı gözlenebilen ve ölçülebilen bir yapı haline getirmiştir (Ainsworth, 1979).

Bebeklerin anneleriyle birlikte oyuncaklarla dolu bir odaya alındığı, daha sonra çocuğun bir yabancıyla odada yalnız bırakılıp, sonrasında anneyle tekrar bir araya getirilerek farklı düzeylerde strese maruz bırakıldığı yabancı durum deneyinde, bebeklerin bakım veren kişiden ayrılma ve yeniden bir araya gelme süreçlerinin gözlenmesiyle ilk bağlanma sınıflandırması yapılmıştır (Miller, 2017).

Bu deneyde çocukların bakıcılarını ne ölçüde güvenli üst olarak algıladıkları, ortamda yabancı olan kişinin yakınlık kurma çabalarına nasıl cevap verdikleri ve tanıdık olmayan bir ortamda bakım veren kişinin olmadığı durumlarda ortaya çıkan endişe ile baş etme mekanizmaları değerlendirilmiştir. Buna göre, güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınmacı olmak üzere üç bağlanma stilinin yer aldığı bir sınıflama yapılmıştır. Bakım veren kişiye güvenli bağlananlar, annelerinden ayrıldığında rahatsız olsalar da anne yeniden geldiğinde kolayca sakinleşebilmekte ve kısa bir süre sonra rahatlıkla çevreyi keşfe devam etmektedir. Kaygılı-kararsız bağlanmış olarak sınıflandırılan çocuklar anneleri yanındayken yanından ayrılmaz, diğerleri ile etkileşime girmez ve çevreyi araştırmazlar. Anne yanlarından ayrıldığında aşırı kaygılanır, anne ortama geri döndüğünde ise ağlamaya devam ederler. Yanına gelen anneye sarılırken bir yandan da onu kendinden uzaklaştırmaya çalışırlar. Anneye güvenme konusunda kararsız oldukları görülür (Ainsworth, 1979).

Kaçınmacı bağlanan çocuklar ise, hem annelerinden ayrıldığında fazla etkilenmiyor gibi görünür hem de anneler yeniden ortama girdiğinde onunla ilgilenmiyor gibi görünürler. Kaçınmacı bağlanan bebeklerin fiziksel belirtileri incelendiğinde ise kaygılı bağlanan bebeklerinkine benzer şekilde stres tepkisi verdikleri gözlenmektedir (Ainsworth, 1985).

1.3.3. Yetişkinlik Dönemi Bağlanma Stilleri

Bowlby'nin bağlanma kavramını temel alarak, yetişkinlerin bağlanma örüntülerini inceleyen Hazan ve Shaver'a (1987) göre yetişkinlik döneminde bağlanma figürü romantik ilişkideki partnerlerdir. Çocuklarda ve yetişkinlerde güven duyma ya da kaygı temel bağlanma figürünün ulaşılabilirliğine göre belirlenmektedir.

Bağlanma süreci, bebek ile bakım veren arasındaki çok sayıda durumdan etkilenmekte ve buna bağlı olarak farklı bağlanma stilleri ortaya çıkmaktadır (Bowlby, 2012).

Hazan ve Shaver (1987) güvenli bağlanma stiline sahip olan yetişkin bireyleri, özgüveni yüksek, girişken, yakın ilişkiler kurmaktan keyif alan, sosyal çevresi geniş bireyler olarak tanımlanmaktadır. Kaygılı-kararsız bağlanan bireyler özgüveni düşük, terk edilmekten korkan bireylerdir. Kaçınan bağlanma stiline sahip yetişkinlerin ise yakın ilişkilerden kaçındıkları, diğerlerine açılmaktan rahatsız oldukları ve sosyal ilişkiler kurmakta zorlandıkları bilinmektedir.

Hazan ve Shaver'den sonra dörtlü bağlanma modelini öneren Bartholomew ve Horowitz (1991) bireyin kendisini ve diğerlerini değerlendirme biçimini (olumlu ve olumsuz) temel alarak yetişkinlerde bağlanma stillerini dört gruba ayırmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler hem kendilerini hem de diğer insanları pozitif olarak değerlendirir. Bu kişiler kendilerini sevilebilir, başkalarını da güvenilebilir ve ulaşılabilir olarak algılarlar. Diğerleri ile kolaylıkla yakınlık kurar ve ilişkilerinde kendi benliklerini koruyabilirler. Saplantılı bağlanma stili olumsuz benlik temsili ve olumlu diğerleri temsillerinin birleşimi olarak ifade edilir. Bu stile sahip olanlar kendilerini sevilmeye değer bulmazken, başkalarını oldukça olumlu algılamaktadır. Yapışkan ilişki kurma tarzları ilişki kurdukları bireyleri kendilerinden uzaklaştırmalarına neden olabilir. Korkulu bağlanma stili geliştiren bireyler hem kendisini hem de diğer insanları negatif olarak değerlendirir. Bu bireyler kendilerinin değersiz, diğer insanların güvenilmez olduklarını düşünür, sıklıkla reddedileceğinden endişe duyarlar. Yakınlık kurmaktan kaçınırlar, böylece kendilerini terk edilme ihtimalinden koruduklarına inanırlar. Kayıtsız bağlanma stili geliştiren bireyler kendilerini olumlu diğer insanları ise olumsuz değerlendirme eğilimindedir. Bu bireyler, kendilerini yeterince değerli görürken diğerlerini olumsuz görme eğilimindedirler. Yakınlık kurmaya karşı isteksiz olan bu bireyler diğerleriyle yakınlık kurmanın önemli olmadığını düşünürler.

Genel kabul gören görüş bağlanma örüntülerinin yaşam boyu devam ettiği yönünde olsa da Johnson'ın (1996) bağlanma yaralanmaları kavramı, bebeklik döneminde oluşan örüntünün romantik ilişkide yaşananlardan etkilenebildiğini ve değişebildiğini düşündürmektedir. Johnson (1996) bağlanma yaralanmalarını

bağlanmanın doğasına zarar veren ve bugünkü ilişkinin yapısını etkileyen travmatik olaylar olarak tanımlamıştır. Yoğun ihtiyaç anlarında bu ihtiyaca cevap verememe, ihanet ve terk etme gibi travmatik olaylar kişide korku çaresizlik duygularına sebep olarak bağlanmada güveni bozabilir ya da var olan güvensizliği artırabilir. Böylece güvenli bağlanma geliştirmiş bir kişi yetişkinlikteki deneyiminin etkisi ile güvensiz bağlanma geliştirebilir ya da tam tersi yetişkinlik dönemindeki yakın bir ilişki güvenli bağlanma ortaya çıkarabilir.

Bağlanma özelliklerinin bebeklik döneminde oluşum sürecinde ya da yetişkinlikte romantik ilişkide bağlanma yaralanmalarına neden olan yaşantılarla zarar görmesi, bireyin yaşamındaki ilişkilerde nasıl davranışlar sergilediğini etkilemektedir. Güvenli olmayan bağlanma özellikleri sık sık yalnızlıkla ve kendini diğer insanlardan izole etme ile ilişkilendirilmektedir (Kenny ve Rice, 1995; Pakdaman, Saadat, Shahyad, Ahmadi ve Hosseinialhashemi, 2016).

1.3.4. Yalnızlık ve Bağlanma

Yetişkin bağlanma stilleri ile duygular arasında ilişki olduğu düşünülmektedir (Mikulincer ve Orbach, 1995). Güvenli bağlanma olumlu duygularla ilişkiliyken; kaygılı ve kaçınan bağlanma gibi güvenli olmayan bağlanma stilleri olumsuz duygular ile ilişkili bulunmuştur (Hazan ve Shaver, 1987).

Weiss (1973) bireyi etkileyen güçlü bir duygu olan yalnızlığı sosyal ve duygusal olmak üzere ikiye ayırmış, sosyal yalnızlığı, kişini ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin eksikliğine, duygusal yalnızlığı ise farklı sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde bireyin istediği düzeyde bir yakınlığın bulunmamasına gösterilen bir tepki olarak tanımlamıştır. Duygusal yalnızlık, ilişkilerde yakın bir bağın ve derinliğin olmadığı ya da var olan ilişkinin kaybedildiği durumlardan kaynaklanmaktadır (aktaran Russell ve ark., 1984). Bağlanma sürecinde yaşanan zorluklar nedeniyle güvensiz bağlanma stili geliştiren, kişilerarası ilişkileri bir tehdit olarak gören ya da diğer insanları reddedici olarak algılayan bireylerin sosyal ilişkilerinde yoğun stres yaşadıkları, bu nedenle de sosyal ilişkiden kaçındıkları ve dar bir sosyal ağa sahip oldukları düşünülmektedir (Jackson ve Ebnet, 2006).

Yalnızlık ile bağlanma stili arasındaki ilişkilerin değerlendirildiği araştırmalarda beklendiği gibi güvenli bağlanma daha düşük düzeyde yalnızlıkla

ilişkilendirilmiştir (Kenny ve Rice, 1995; Akbağ ve Erden İmamoğlu, 2010; Karakuş, 2012; Pakdaman ve ark., 2016). Güvenli bağlanma geliştiren bireylerin sosyal ağları içinde diğerleri ile yakın ilişkiler kurma eğiliminde olduğu ve bu nedenle diğerlerinden daha az yalnız hissettiği düşünülmektedir (DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross ve Burgess, 2003).

Güvenli bağlanmanın aksine kaçınan bağlanma ile yalnızlık arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır (Pakdaman ve ark., 2016). Kaçınan bağlanma stili diğer insanlara güvenmeme, yakın ilişkilerden rahatsız olma ve kaçınmayı tanımladığından bu bağlanma stiline sahip olanlar diğerleri ile bağlılıktan ziyade özgür olmayı yeğlerler, çevre ile kurulan ilişkileri önemsemezler (Hazan ve Shaver, 1987). Bu da onların daha dar bir sosyal ağ oluşturması ve daha yalnız olmasıyla sonuçlanabilmektedir (Wiseman, Mayseless ve Sharabany, 2006).

Kaygılı bağlanma stilinin de kaçınan bağlanmada olduğu gibi yalnızlık için elverişli olduğu bilinmektedir (Wei, Russell ve Zakalik, 2005; Erozkan, 2011). Kaygılı bağlanan bireylerin ilişkilerdeki yakınlıktan tatmin olmaması, güvenlik ihtiyaçlarını abartılı algılamalarının daha yoğun yalnızlık hissetmelerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Berlin, Cassidy ve Belsky, 1995).

Deniz, Hamarta ve Ari'nin (2005) çalışmasında korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri yalnızlık ile pozitif yönde ilişkiliyken, güvenli bağlanma stilinin negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Di Tommaso ve arkadaşları (2003) da, güvenli bağlanma stilinin duygusal ve sosyal yalnızlık ile negatif yönde, güvensiz olan bağlanma tarzlarının ise yalnızlık ile pozitif yönde ilişkili olduğunu vurgulamıştır.

Genç yetişkinlerde duygusal yalnızlık ile bağlanma arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmanın sonuçları da genel olarak, duygusal yalnızlıktan muzdarip olan insanların, güvensiz yetişkin bağlanma stilleri ve başkalarıyla yakın ilişkiler kurup sürdürememe ile karakterize olduğunu göstermektedir (Bogaerts, Vanheule ve Desmet, 2006).

Kaygılı ve kaçınan grup arasındaki farkları değerlendiren çalışmaların bir kısmı kaygılı bağlananların kaçınanlardan daha fazla yalnızlık bildirdiğini belirtse de (Man ve Hamid, 1998; Bogaerts ve ark., 2006) gruplar arasında istatistiksel açıdan

önemli farklılık bulamayan çalışma da mevcuttur (Goosens, Marcoen, van-Hees ve van-de-Woestijne, 1998).

Hazan ve Shaver (1987), kaygılı bağlanma stili olanların sonsuza dek yalnız kalmayı beklemelerinin daha az olası olduğunu, kendilerini ilişki partnerleri arayışlarında umutlu ve aktif olarak tanımladıklarını, kaçınan insanların her zaman yalnız olacağına inanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Kaygılı bağlanma puanlarının yaşla birlikte azaldığını, kaçınma bağlanma puanlarının ise yıllar boyunca aynı kaldığını gösteren çalışmalar bu görüşü desteklemektedir (Mickelson, Kessler ve Shaver, 1997; Klohnen ve Bera, 1998).

Son yıllarda bağlanma stilli ile yalnızlık arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmacılar bu iki değişken arasındaki aracı faktörlere odaklanmıştır. Benoit ve Di Tommaso'nun (2020) bağlanma stilleri ile yalnızlık arasındaki ilişkide bireyin algıladığı sosyal desteğin önemini araştırdığı çalışma sonuçları, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilinin kronik yalnızlığı yordadığını göstermektedir. Ayrıca bağlanma ve yalnızlık ilişkisinde algılanan sosyal desteğin aracı rol oynadığı daha fazla güvensiz bağlanmanın, daha az algılanan sosyal desteği ve bunun da daha fazla yalnızlığı yordadığı saptanmıştır.

Bağlanma stili, bireyin algıladığı sosyal destek ile yalnızlık arasındaki ilişkileri inceleyen farklı bir çalışma sonuçları da benzer şekilde bağlanma stili ve sosyal desteğin birlikte yalnızlığı yordadığını göstermektedir. Bowlby'nin (1969) belirttiği gibi bebeklikte oluşan bağlanma stilleri, akran ağlarından alınan yardımın kalitesini dolaylı olarak etkileyerek stres zamanlarında yardım arama sürecinde etkili olmaktadır. Araştırma bulguları, yalnızlık durumlarını tahmin etmede duygusal ve sosyal desteği ayırt etmenin önemini vurgulamaktadır. Özellikle, yalnızlığın algılanan sosyal desteğin duygusal bileşenine sosyal bileşeninden daha duyarlı olduğunu göstermektedir (Larose, Guay ve Boivin, 2002).

Yalnızlığı yordayan faktörleri araştıran çalışmalar bağlanma özelliklerinin yanı sıra erken yaşta oluşan bağlanma stili ile bağlantılı olduğu da düşünülen (Noftle ve Shaver, 2006) kişilik özelliklerinin de hissedilen yalnızlığı etkilediğini göstermektedir (Fees, Martin ve Poon, 1999; Atak, 2009).

1.4. Kişilik Özellikleri

Kişilik insanı diğer bireylerden ayıran, kendine has özelliklerinin bileşimi, bir bütünüdür. Bireyin günlük yaşantısı içerinde karşılaştığı durumlara verdiği tepkiler, tutumlar, duygu ve düşünelerinin oluşturduğu karmaşık bir örüntüdür. Bu örüntü genellikle tutarlı olduğundan öngörülebilir, tahmin edilebilir bir yönü vardır (Köroğlu, 2007).

Kişiliğin geçmişte, özellikle de çocukluk dönemindeki deneyimleri yansıttığı, farklı durumlar karşısında gösterdiğimiz tepkilerin benzer şekilde ortaya çıktığı düşünülür. Bir başka taraftan da insanların aynı durumlar karşısında her zaman aynı reaksiyonu göstermediği, dolayısıyla farklı bağlamlarda ve yaşamlarının farklı dönemlerinde ne kadar tutarlı kalabildikleri sorgulanmaktadır (Onur, 2017).

Erikson, Levinson, Vaillant gibi yaşamı bir bütün olarak ele alan kuramcılar kişiliğin kalıtım ve çevrenin etkileşimi ile ortaya çıkan, dinamik bir yapı olduğunu, bireylerin içinde bulunduğu sosyal çevre, kültür, evlilik, iş yaşamı ve anne-babalık gibi etkiler ile kişilik özelliklerinin de yıllar içerisinde değişime uğradığını savunmaktadır (Austrian, 2008). Özellik araştırmacıları Costa ve McCrae ise onlarca yıl süren boylamsal çalışmaları sonunda kişilik özelliklerinin kalıcı olduğunu saptamışlar ve bu kalıcı eğilimlerde önemli bireysel farklılıkları sıralayıp, çoğu özelliğin nevrotiklik veya duygusal istikrarsızlık, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık (uyumluluk), sorumluluk (özdenetim) olarak adlandırdıkları beş temel faktörden biri veya daha fazlasıyla ilişkili olduğunu göstermişlerdir (McCrae ve Costa, 2008).

İnsanın zihninin karmaşık yapısı, kişiliği tanımlamayı zorlaştırdığı gibi kişilikle ilgili sorulan soruların cevaplarının da çok çeşitli olmasına neden olmaktadır. Kişiye özgü duygu, düşünce ve davranış özelliklerinin nasıl ve ne zaman geliştiği, aynı durumlarda insanların birbirinden farklı davranışlar sergilemesinin nedenleri, kişilik özelliklerinin yıllar içerisinde ne kadar tutarlılık gösterdiği ne kadar değiştiği gibi konular genel olarak kişilik psikolojisinin araştırma alanına girer. Her kuramcı kendi perspektifinden bu soruları yanıtlamaya çalışır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013).

1.4.1. Kişilik Kuramları

1.4.1.1. Psikodinamik Kuramlar

1.4.1.1.1. Sigmund Freud: Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kuramın kurucusu Sigmund Freud ruhsal yapının nasıl çalıştığını topografik ve yapısal kişilik kuramı ile açıklamıştır. Topografik modelinde kişiliği bilinç, bilinç öncesi ve bilinç dışı olmak üzere üç düzeye ayırarak inceleyen Freud, insanın duygu ve davranışlarını büyük ölçüde, sansür mekanizmasının engeli sebebiyle bastırılan, bu nedenle bilinç düzeyine ulaşamayan zihinsel süreçleri içeren bilinç dışının yönettiğini iddia etmektedir (aktaran Geçtan, 2006). Yapısal kurama göre ise kişilik id, ego, süperego olmak üzere üç sistemden oluşur. İd, doğuştan getirilen arzuların merkezidir ve ruhsal enerjinin kaynağıdır. Ego, bireyin dış dünya ile olan ilişkilerini düzenlemek ve karşılaşabileceği sorunların üstesinden gelmesini sağlamak için bebeklik dönemindeki yaklaşık 6-8. aylarda gelişir. Gerçeklik ilkesi doğrultusunda çalışan ego, organizmanın stresini azaltmaya yardımcı olacak olan nesnelerin gerçek dünyada bir karşılığı olup olmadığını belirleyene kadar stresin azaltılmasını erteler. Yönetici görevi üslenen ego, o an içinde bulunduğu durumu değerlendirir, geçmiş deneyimleri hatırlar ve çeşitli eylemlerin sonuçları hakkında çıkarımda bulunur (Freud, 2001). Süperego (üstbenlik) içselleştirilmiş ahlaki değerleri, yasakları, ebeveynlerin ve toplumun oluşturduğu standartları içerir. Fallik dönemin sonunda çocuğun öedipal krizi çözüp anne babasıyla özdeşim kurması sonucu gelişir (aktaran Tükel, 2011). İd, ego ve süperego farklı prensiplerle çalışan psikolojik yapılara verilen isimlerdir. Bunların birbiriyle düşman olan yapılar değil, sıradan durumlarda karşılıklı uyum içinde çalışarak duygu, düşünce ve davranışlarımızı yöneten yapılar olduğu düşünülmektedir (Freud, 2001).

Bir evre kuramcısı olan Freud psikoseksüel gelişimi oral, anal, fallik, gizil, genital dönem olmak üzere beş ayrı yaşam dönemine ayırarak inceler. Kuramında gelişimsel süreci ergenlik dönemi sonuna kadar tanımlasa da ona göre kişilik gelişimi için en önemli dönem 0-6 yaş arasıdır. Hem normal hem de anormal davranışların kökleri, kişilik yapısının temellerinin atıldığı yıllar yaşamın ilk yıllarıdır. Çocukların sosyal çevreleri ile olan ilk deneyimleri daha sonraki yıllarda öğrenme, çevreye uyum ve kaygı ile baş etme örüntülerini belirler. Her ne kadar bazı içsel çatışmalar yaşam

boyunca devam etse de Freud genital evrenin sonunda çoğu insanın istikrarlı bir duruma kavuştuğunu düşünmektedir (aktaran Bornstein, Denckla ve Chung, 2012).

1.4.1.1.2. Carl Gustav Jung: Analitik Psikoloji

Carl Gustav Jung, Freud'un aksine, kişilik gelişiminin ergenliğin sonuna kadar oldukça az gelişim gösterdiğini asıl önemli değişimlerin yetişkinlik döneminde gerçekleştirildiğini düşünmektedir. Jung'a göre yaşam boyu değişim göstermeye devam eden kişilik, birbiriyle etkileşimde bulunan, bilinç, kişisel bilinç dışı, kolektif bilinç dışı olarak isimlendirdiği üç sistemden oluşur. Bilincin merkezinde ego vardır. Ego bilinç düzeyinde olan düşünceler, hisler, anılardan oluşan ve kişiye kalıcı, devamlı bir kimlik duygusu veren parçadır. Jung egoyu gerçeklik ve bilinç dışının talepleri arasında denge sağlamaya çalışan bir bölüm olarak görür. Kişisel bilinç dışı anılar, dürtüler, arzular, net olmayan algılar, bireyin hayatındaki bastırılmış veya unutulmuş diğer birçok deneyimden oluşur. Jung'un en çok önem verdiği alan olan kolektif bilinç dışı ise yaşam boyunca hiçbir zaman bilince çıkmamış düşünce dürtü, imajlardan oluşur. İnsan ve insan öncesi atalardan kalıtsal yolla aktarılmış eğilimlerin, kuşaklarca tekrar edilmiş ortak evrimsel deneyimlerin bir kaydıdır. Jung, en fazla kolektif bilinç dışına önem verir ve bu yapının davranışları yönlendirdiğini düşünmektedir. Bu kavram ile Jung bireyin yalnızca kendi geçmişiyle değil aynı zamanda kendi türünün geçmişiyle de çeşitli bağlantıları olduğunu vurgulamaktadır (Jung, 2015).

Jung insanların içe dönüklük ve dışa dönüklük olmak üzere iki genel tutuma, düşünme, hissetme, duyum, sezgi olmak üzere dört temel işleve göre yapılandırılmış sekiz stilden birine sahip olabileceğini düşünmektedir. Kişilikteki bireysel farklılıkların ise bireyde bu genel tutum ve temel işlevden hangilerinin daha baskın olduğuna bağlı olarak değiştiğini belirtmektedir. Dışa dönük kişi enerjisini kendisi dışındaki olaylara, insanlara yöneltir ve bu nedenle çevresel faktörlerden daha çok etkilenir. Hızlı ilişki kurabilir, kendine güvenir. İçe dönük kişinin ilgisi kendi iç dünyasına yönelmiştir ve nesnelerle çok az ilgilidir. Çekingen, utangaç, sosyal olmayan kişilerdir. Ona göre herkes dünyayı dah sık kullandığı işleve göre farklı anlar ve anlamlandırır (Jung, 2019).

1.4.1.1.3. Erik Erikson: Psikososyal Gelişim Kuramı

Freud gibi evre kuramcısı olan Erikson, Freud'un aksine kişilik gelişiminin ergenlikle birlikte sona ermediğini yaşam boyunca devam ettiğini vurgulamış, yaşamı 8 evreye ayırmıştır. Ona göre her gelişim evresi bir çatışma ile karakterize edilir ve her çatışma iki kutuplu çıktı olasılığına sahiptir. Çevre ile etkileşim sonucu o evrenin özellikleri belirlenir. Bireyin bu çatışma sonucunda uygun sentezi yapabilmesi için her iki ucu da deneyimlemesi gerektiğini düşünür (aktaran Miller, 2017).

Çevre ile etkileşim sonucunda elde edilen özellikler, bireyin evrenin iki kutuplu (güven-güvensizlik, özerklik-kuşku, girişim-suçluluk, çalışkanlık-aşağılık, kimlik-rol karmaşası, yakınlık-izolasyon, üretkenlik-durgunluk, bütünlük-umutsuzluk) özelliklerinden birini kazanmasında etkili olur. Eğer o dönemdeki çatışma yapıcı ve doyurucu biçimde sonlandıysa, bu durum bireyin sağlıklı bir gelişim gösterdiğini gösterir ve egonun baskın bölümünü pozitif benlik oluşturur. Eğer evreler sağlıklı çözümlenmemişse bireyin benlik kavramında uyum problemleri ve patoloji gözlenebilir. Ancak Erikson'un Freud ile ayrıştığı bir diğer nokta bir dönemde çözülemeyen krizlerin ilerleyen yıllarda çözülebileceğini savunmasıdır. Erikson kişiliğin her evrede yeni eklenen kimlik elemanları ile egonun sentezi ve yeniden senzeti ile yavaş yavaş yaşamın sonuna kadar devam eden bir süreç sonucunda oluştuğunu düşünmektedir (Erikson, 2018).

1.4.1.1.4. Harry S. Sullivan: Kişiler Arası İlişkiler Kuramı

Harry S. Sullivan, kişiliğin bireyin sosyal çevresi içinde geliştiğini belirtmiş ve ilişkilerinden bağımısız bir biçimde incelenemeyeceğini iddia etmiştir. Kişiliğe ilişkin bilgi edinmenin yolunun insanı incelemek değil insanların kişiler arası ilişkilerde nasıl davrandıklarını incelemekle mümkün olabileceğini belirtmiştir. Sullivan'a göre insan ilişkilerindeki en önemli şey iletişimdir. Bu nedenle çalışmalarında ilişkilere ve iletişime odaklanmıştır (aktaran Jacobson, 1955).

Sullivan, çocukluğun kişilik gelişimindeki önemine vurgu yapmasına rağmen, kişilik gelişiminin yaşamın ilerleyen yıllarında da devam ettiğini belirtmiş, bebeklik, ilk çocukluk, ikinci çocukluk, ön ergenlik, erken ergenlik, geç ergenlik ve yetişkinlik olmak üzere 7 gelişim evresi tanımlamıştır (aktaran Geçtan, 2006).

Sullivan'a göre sağlıklı kişilik gelişiminin en önemli göstergesi diğer insanlarla yakınlık kurabilme yeteneğidir. Ancak aksiyete her yaşta doyum sağlayıcı kişiler arası ilişkileri engelleyen bir mekanizmadır. Sullivan'a göre gelişimin en önemli evresi çocukların ailesi dışında bireylerle yakınlaşma fırsatına ilk kez sahip oldukları ön ergenlik olarak tanımlanan dönemdir. Bu dönemde çocukların aynı cinsiyetten bir arkadaşla yakın ilişki kurmaları beklenmektedir (aktaran Jacobson, 1955).

1.4.1.2. Öğrenme Kuramları

Geleneksel öğrenme kuramları, insan davranışlarının uyaran ve tepki arasındaki bir bağlantı sonucu gerçekleştiğini iddia etmektedir. Skinner'a göre, ödüller ve cezalar bireyin gelişim sürecini etkileyen etkileyen önemli mekanizmalardır. Gelişimin ana kavramı, düşünceler ve duygulardan ziyade davranışlardır. Onun için gelişim, ödül ve cezaların etkisiyle ortaya çıkan davranışsal değişim örüntüleri, kişilik ise bireyin geçmiş koşullanma örüntülerini yansıtan davranışları olarak kabul edilemektedir (Skinner, 1976).

Modern sosyal öğrenme kuramı, çevresel faktörlerin davranış üzerindeki önemli etkisini kabul etse de herhangi bir durumda etkili olan güçlerden yalnızca biri olduğunu vurgular. Bandura'nın öne sürdüğü karşılıklı belirleyicilik ilkesi, insan davranışının çevre, davranış ve kişi olmak üzere üç değişkenin etkileşimi ile ortaya çıktığını iddia etmektedir. İnançlar, düşünceler, istekler gibi kişisel faktörler bireyin davranışı ve dış dünya karşılıklı olarak birbirlerini etkilemektedir (Bandura, 1978).

Ayrıca sosyal öğrenme kuramına göre çocuklar farklı modelleri izleyerek yeni davranışlar edindikten sonra bu davranışları daha karmaşık davranışlar oluşturmak üzere bir araya getirebilmektedir. Bandura kişiliği sosyalleşme sürecinde çevredeki modellerin gözlemlenip taklit edilerek öğrenilmiş bir davranış örüntüsü olarak tanımlamaktadır (Bandura, 1991).

1.4.1.3. Ayırıcı Özellik Kuramları

Psikodinamik kuramlar kişiliğin yaşamın farklı dönemlerinde nasıl geliştiğine ve bilinç dışı işleyen süreçlere; öğrenme kuramları kişilik özelliklerini oluşturan davranışlarınn altında yatan temel mekanizmalara; ayrıcı özellik kuramları ise

kişiliğin bilinçli ve somut yönlerine, bireyleri birbirinden ayıran temel özelliklere odaklanmaktadır (Schultz ve Schultz, 2015).

1.4.1.3.1. Gordon Allport Ayırıcı Özellik Kuramı

Ayırıcı özellik yaklaşımı konusunda çalışmalar yapan ilk psikolog olan Allport, kalıtım ve çevrenin etkileşimi sonucu gelişen kişilik özelliklerinin, farklı türden uyaranlara benzer şekilde, kalıcı ve tutarlı yanıt verme eğilimi olduğunu düşünmektedir. Buna göre kişiliğin tüm yönleri belirli davranış ve düşünceleri etkinleştirmektedir. Düşündüğümüz ve yaptığımız her şeyin bize özgü veya tipik olduğu, bu nedenle de her insanın benzersiz olduğu iddia edilmektedir (Allport ve Allport, 1921).

Allport'un amacı, temel kişilik özelliklerini saptamak ve insanların bu kişilik özelliklerine ne ölçüde sahip olduğunu belirlemektir. Ayırıcı özelliklerin sinir sistemindeki fiziksel yapılardan kaynaklandığını ileri süren, hem genetik hem de öğrenmenin önemini vurgulayan Allport kültüre özgü olan "ortak ayırıcı özellikler" ile bireyle ilgili olan "bireysel ayırıcı özellikler"i ayrı değerlendirmektedir. Allport kişilik araştırmalarında bireyi kendi grubunun normlarına göre inceleme ya da kendine has kişilik özelliklerine sahip olan bireyi kendi içinde inceleme yaklaşımı olmak üzere iki yaklaşımın kullanılabileceğini belirtmiştir (Allport ve Allport, 1921).

1.4.1.3.2. Raymond B. Cattel: Faktör Analitik Ayırıcı Özellik Kuramı

Allport'tan sonra Cattell ve Henry Murray'ın çalışmaları ayrıcı özellik kuramını daha da geliştirmiştir. Ayırıcı özelliklerin niceliksel ölçümü üzerinde çalışan Cattell'in temel amacı faktör analizi ile kişiliğin temel özelliklerini saptamaktır (Burger, 2006). Cattell kişilik araştırması sürecinde üç grup veriyi incelemiştir. Kişinin kendi yaşamında olan ve onu yakından tanıyanların onunla ilgili değerlendirmelerine dayanan veriler; kişinin kendi davranışları ile ilgili değerlendirmelerinin kendini ifade ölçekleri ile ölçülmesiyle elde edilen veriler; kişinin zeka, beceri, yetenek gibi farklı alanlardaki performansının objektif testlerle ölçülmesiyle kişiliğin dünyanın her yerinde geçerli olduğunu düşündüğü 16 ayırıcı özellik saptamıştır. Sıcaklık, muhakeme, baskınlık, canlılık, kurallara bağlılık, sosyal

girişkenlik, hassaslık, ihtiyatlılık, dalgınlık, içtenlik, duygusal kararlılık, kaygı, değişime açıklık, kendine yetme, mükemmeliyetçilik, gerginlik faktörlerinden oluşan "16 Faktörlü Kişilik Envanteri"ni oluşturmuştur (Cattell ve Mead, 2008).

1.4.1.3.3. Hans J. Eysenck: Biyoloji Temelli Faktör Analitik Ayırıcı Özellik Kuramı

Kişiliğin incelenmesinde faktör analizini kullanan araştırmacılardan bir diğeri de Eyesenck'tir. Eysenck, kişilik özellikleri çoğunlukla genetik olarak belirlense de davranışın biçimlenmesinde kalıtım ve çevre etkileşimin önemli olduğunu düşünmektedir (aktaran Revelle, 2016).

Eysenck'e göre kişilik özellikleri hiyerarşik olarak dört düzeye bölünebilmektedir. Kişiliğin en alt düzeyi olan birinci düzey kişiye özgü olan tepkileri, düşünceleri içermektedir. Çeşitli uyarıcılara, belirli biyolojik tepkilerin verilmesi bu düzey ile ilgilidir. İkinci düzeyde ise benzer durumlarda tekrar eden alışkanlıklar yer alır. Çeşitli bilgi ve deneyimler elde eden bireyin, benzer durumlarda aynı davranış stillerini sergilemesi ikinci düzeyle bağlantılıdır. Üçüncü düzeyde alışkanlık tepkilerinin bir araya gelmesiyle oluşan ayırıcı özellikler yer almaktadır. Belirli kalıtımsal özellikler ve bilindik davranışlar sonucu çeşitli eğilimler ve kişilik kalıpları oluşmaktadır. Hiyerarşinin en üstünde dördüncü düzeyde ise ayırıcı özelliklerin birleşiminden oluşan "üstün ayırıcı özellikler" bir diğer adıyla "tipler" yer almaktadır. Eysenck'in yaklaşımına göre tiplerin ortaya çıkmasında her aşamanın baskın olan faktörü etkilidir. Tip sözcüğü, iki kutuplu bir çizgi üzerinde tanımlamaktadır. Kişilik özellikleri ise kişinin bu iki uç arasında bulunduğu noktanın iki uçtan hangisine daha yakın olduğuna göre belirlenmektedir. İnsanların büyük bir kısmı bu iki kutuplu süreklilikte orta noktaya yakın bir yerde bulunmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013).

Eysenck biyografiler, objektif testler ve farklı fizyolojik özellikleri değerlendirerek oluşturduğu veri kaynaklarından yararlandığı çalışmalarında dışa dönüklük, nevrotiklik ve psikotizm olmak üzere üç temel boyut elde etmiştir (aktaran Revelle, 2016). Dışa dönük bireyler sosyal, girişken, cana yakın, konuşkan, çok sayıda arkadaşa sahip, uyumlu, canlı, aktif, heyecan verici aktiviteleri seven, liderlik özellikleri olan, iyimser bireylerdir. Nörotikler endişeli, depresif, gergin, mantıksız ve

karamsar özgüvenleri düşük, suçluluk duygusu hissetmeye daha yatkın olabilirler. Psikotizmde yüksek puan alan bireyler ise saldırgan, antisosyal, katı fikirli, soğuk ve benmerkezcidir. Ayrıca, acımasız, düşmanca ve başkalarının ihtiyaç ve duygularına karşı duyarsız oldukları görülmüştür (Schultz ve Schultz, 2015).

1.4.1.3.4. Robert R. McCrae ve Paul T. Costa: Beş Faktör Kuramı

Kişiliğin yapısını ve sürekliliğini incelemek amacıyla faktör analizi yöntemini kullanan diğer araştırmacılar Costa ve McCrae'ya göre kişilik özellikleri biyolojik kökenlidir ve çevrenin etkisinden bağımsızdır. Beş faktör araştırmacılarına göre çocukluk döneminde gelişip yetişkinlik döneminde olgunlaşan kişilik özellikleri bu süreçten sonra kararlılık gösterir, bir değişikliğe uğramaz. Bu kararlılık pek çok bireyde genellikle orta yetişkinliğin sonuna kadar devam eder, ileri yetişkinlikle birlikte zihinsel süreçlerdeki farklılaşmanın da etkisiyle kişilik özelliklerinde değişiklikler olabilmektedir (Costa ve McCrae, 2012).

Beş faktör kuramcıları da Cattell ve Eysenck gibi kişiliğin yapısını oluşturan temel faktörlerin iki kutuplu bir yapısı olduğunu ve normal dağılım gösterdiğini iddia etmektedir. Bireylerin kişilik özellikleri bu iki kutup arasında herhangi bir noktada yer alabilmektedir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013). McCrae ve Costa yaptıkları faktör analizi sonucu dışa dönüklük, nevrotiklik, deneyime açıklık, uyumluluk (yumuşak başlılık) ve öz-disiplin (sorumluluk) olmak üzere beş temel kişilik özelliği saptamışlardır (McCrae ve Costa, 1989).

Dışa dönük bireyler hayat dolu, enerjik, olumlu duyguları yüksek, heyecan arayışında olan, konuşkan ve sosyal bireylerken, içe dönük bireyler ise sessiz, soğuk, mesafeli, çekingenlerdir (McCrae ve John, 1992). Deneyime açık bireyler yeniliğe ve çeşitliliğe değer veren, farklılıkları ve belirsizliği tolere edebilen; deneyime kapalı olanlar ise daha geleneksel, değişikliklerden rahatsız olan bireylerdir. Duygusal tutarsızlığı olan (nevrotik) kişiler aktivitelerden daha kolay sıkılan, endişeli, gergin, kaygılı ve duygusal istikrardan yoksun olma eğilimindedirler. Duygusal tutarsızlık (nevrotikllik) düzeyi düşük olanlar ise sakin, iyi uyum gösteren, yoğun duygusal tepki vermeye yatkın olmayan kişilerdir. Yumuşak başlılık bir diğer adıyla uyumluluk boyutu yüksek olan bireyler başkalarını seven, onlara ilgi gösteren, sosyal, dürüst,

yardım etmeyi ve insanlarla iş birliği yapmayı seven, fedakâr, kolay affeden bireylerken; yumuşak başlılık boyutu düşük düzeyde olanlar ise alaycı, kaba, kuşkucu, kolayca kin tutabilen, acıma duygusundan yoksun bireylerdir (Costa ve McCrae, 1992). Sorumluluk (öz denetim) boyutundan yüksek puan olan kişiler kolay organize olabilen, güvenilir, çalışkan, düzenli, dakik, disiplinli ve dikkatli iken, öz denetimi düşük olan bireyler güvenilmez, haz odaklı, üşengeç, dikkatsiz, umursamaz kişilerdir (McCrae ve Costa,1985).

1.4.2. Yalnızlık ve Kişilik Özellikleri

Yıllar içerisinde kararlılık gösterdiği düşünülen kişilik özellikleri bireyin diğerleri ile kurduğu ilişkileri ve bu ilişkilerde nasıl davranışlar sergileyeceğini etkilemektedir (Costa ve McCrae, 2012). Horney'e göre kişiliğin biçimlenmesinde biyolojik güçler değil sosyal ve kültürel koşullar önemli, çocuklar ve ebeveynleri arasındaki sosyal ilişki ise kilit faktördür (aktaran Schultz ve Schultz, 2015). Çocukluk döneminde sevgi, ilgi ihtiyacını karşılayamayan bireyler anne babasına karşı temel düşmanlık duygusu geliştirir ve bunun sonucu olarak temel kaygı hissederler. Horney insanların bu temel anksiyete ile baş etmek için sahip olduğu ilişkilerde üç ana stratejiden birini benimsediklerini ifade etmiştir. Bunlar insanlara yönelme (uyumlu), insanlara karşı olma (saldırgan) ve insanlardan uzaklaşmadır (bağımsız). Tüm insanlar diğerleri ile olan ilişkilerinde belirli ölçüde bu üç tarza da başvururlar ancak nevrotik olanlar bunlardan yalnızca birine, insanlardan uzaklaşmaya, çok katı bir biçimde bağlanırlar. Temel kaygı duygusunun etkisi ile insanlardan uzaklaşmanın amacı zarar görmemek ve olası bir hayal kırıklığından kaçınmaktır. İnsanlardan uzaklaşma yıllar içerisinde bireyi yalnızlaştırmaktadır (aktaran Penn ve Neumann, 2020).

Literatürde yalnızlık ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri değerlendiren araştırmalar genellikle nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık ile yalnızlık değişkeni arasında ilişkiler saptamışlardır (Abdellaoui, Chen, Willemsen, Ehli, Davies, Verweij, Nivard, Geus, Boomsma, Cacioppo, 2018). Stokes'in (1985) üniversite öğrencilerinde sosyal ağlar ve bireysel farklılıkların yalnızlıkla ilişkisini incelediği çalışma sonuçları hem dışa dönüklüğün hem de nevrotikliğin yalnızlıkla ilişkili olduğunu göstermiştir. Dışa dönüklük ile yalnızlık arasındaki negatif ilişkiye

sosyal ağ değişkeni aracılık etmektedir. Dışa dönük bireylerin kolay ilişki kurabilmesi, sosyal ağlarının daha geniş olmasını sağlayıp, daha az yalnızlık hissetmelerinde etkili olabilir. Nevrotiklikle yalnızlığın ise pozitif ilişkili olduğu ancak nevrotiklik ve yalnızlık ilişkisinde sosyal ağ değişkenleri aracılık etmediği görülmüştür. Kişiyi hem nevrotikliğe hem de yalnızlığa yatkın hale getiren bilişsel tarzı veya yaşam görüşü olabilir. Nevrotik bireylerin sosyal ilişkileri gerçekte nasıl olursa olsun kendilerini yalnız ve sosyal açıdan izole görmeye, endişelenmeye, neyin yanlış gidebileceğine odaklanmaya yatkın olmasının daha çok yalnızlık bildirmelerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Saklofske ve Yackulic (1989), genç yetişkinlerde Eysenck'in temel kişilik boyutlarının genel, sosyal, duygusal yalnızlık ölçütleriyle ve başa çıkma stratejileriyle ilişkisini incelediği çalışma sonuçları da benzer şekilde genel ve sosyal yalnızlığın, dışa dönüklükle negatif ilişkili, genel, sosyal ve duygusal yalnızlığın nevrotiklikle ise pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir.

Beliren yetişkinlerde kişilik özellikleri ve yalnızlık arasındaki bağlantıları değerlendiren farklı bir çalışma sonuçları, dışa dönüklük, uyumluluk (yumuşak başlılık) ve nevrotikliğin yalnızlığın en önemli belirleyicileri olduğunu, nevrotizmin yalnızlıkla pozitif, dışa dönüklük ve uyumluluğun ise negatif ilişkili olduğunu göstermektedir. Nevrotizm duygusal istikrarsızlık, iyimserlik eksikliği, yüksek düzeyde suçluluk eğilimi, psikosomatik kaygılar ve endişe ile tanımlanan bir özellik olması sebebiyle bu özelliğe sahip olan kişilerin daha yüksek düzeyde yalnızlık bildirdikleri; dışa dönük bireylerin ise geniş sosyal ağlar kurabilme becerileri sebebiyle daha az yalnızlık bildirdikleri düşünülmektedir (Atak, 2009).

Norveç'te 60 yaş ve üzeri katılımcılarla, kişilik özellikleri ile yalnız kalma riski arasındaki ilişkileri araştırmak amacıyla yapılan çalışma sonuçları da benzer şekilde nevrotik erkeklerin diğer erkeklerden daha sık yalnız kaldığını göstermektedir. Kişilik özellikleri, insanların iyi işleyen sosyal ağlar yaratma veya sürdürme becerilerini etkileyebilir. Bu nedenle, daha az hoşgörülü, daha az vicdanlı veya daha nevrotik olan erkekler, sosyal ilişkileri kurma ve sürdürme konusunda daha az yetenekleri olduğu için sosyal temasları da az olabilir. Aynı araştırmada ilginç bir şekilde, kadın katılımcılar değil de erkek katılımcılar için düşük sosyal temas seviyesinin yalnızlığı

öngördüğü saptanmıştır. Kadınların ise uyumluluk puanları yüksek olanların daha yalnız hissettiğini görülmüştür. Bu bulgu gelişmiş uyumluluk düzeylerine sahip kadınların, sosyal olarak yalıtılmış olmasalar bile ilgilenebilecekleri insanların özlemini çekebilecekleri, bu nedenle daha yalnız hissedebilecekleri şeklinde yorumlanmıştır. Kadınların, ailede artık yeterince önemli ve ilgi çekici olmadıkları konusunda acı hissettiklerini belirtmeleri bu yorumu desteklemektedir (Ormstad, Eilertsen, Heir ve Sandvik, 2020).

Ergenlerin katılımı ile yapılan bir başka araştırma sonuçları, yalnızlık ve depresif belirtilerin karşılıklı olarak birbirini etkilediğini, yalnızlıkla dışa dönüklük, uyumluluk ve deneyime açıklığın negatif ilişkili, nevrotikliğin ise pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir. Ek olarak, yalnızlık ve depresif belirtiler arasındaki çift yönlü etkilerin yalnızca nevrotikliği yüksek ergenlerde görülmesi nedeniyle nevrotikliğin bir moderatör olduğu bulunmuştur (Vanhalst, Klimstra, Luyckx, Scholte, Engels ve Goossens, 2011).

İleri yetişkinlerde kişilik özellikleri ve yalnızlık arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar da diğer yaş gruplarında yapılanlara paralel olarak daha çok nevrotizm, uyumluluk, dışa dönüklük ile yalnızlık arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Kişilik, yaşam olayları ve yalnızlık arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Georgia Centenarian Çalışmaları'nın sonuçları ileri yetişkinlerde nevrotikliğin yalnızlıkta rol oynadığını göstermektedir. Bireylerin nevrotizm (duygusal istikrarsızlık) düzeyleri ne kadar yüksekse yalnızlığın o kadar yüksek; yaşam boyu olumsuz olayların sayısı ne kadar yüksekse, nevrotikliğin o kadar yüksek olduğu saptanmıştır. Bir kişi ne kadar zorlayıcı yaşam olayına maruz kalırsa kişinin daha gergin olma ve başına gelenler konusunda duygusal olarak daha az kararlı olma olasılığının da o kadar yükseleceği düşünülmektedir. Bir eşin ölümü gibi önemli bir yaşam olayı yaşamanın, sosyal destek ve duygusal bağlılık açısından kişinin hayatında bir boşluk yaratarak yalnızlığı besleyebileceği bu nedenle ileri yetişkinlerde risk faktörü olabileceği düşünülmektedir (Hensley, Martin, Margrett, MacDonald, Siegler ve Poon, 2012).

60 yaş ve üzeri yetişkinlerde depresif duygudurum ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkide kişilik özelliklerinin rolünü inceleyen çalışma sonuçları, artan

nevrotikliğin depresyon ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi etkilediğini göstermektedir. Nevrotikler genellikle stresli, endişeli ve depresyona girme olasılığı daha yüksek bireylerdir. Bu özelliklerin duygusal yalnızlık duygusunu tetiklemesinin mümkün olduğu düşünülmektedir. Dışa dönüklük, deneyime açıklık, sorumluluk, uyumluluk puanlarının düşük olmasının da depresyon ile yalnızlık arasındaki ilişki üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Peerenboom, Collard, Naarding ve Comijs, 2015).

Evli olmayan 65 yaş ve üzeri yetişkinlerden oluşan bir grupta, bireyin eğitim düzeyinin mevcut yalnızlık duyguları üzerindeki dolaylı etkisini incelendiği çalışmanın sonuçları, geçmiş eğitim kazanımının, nevrotiklik ve strese karşı savunmasızlığı azalttığı saptanmıştır. Nevrotik kişilik özelliklerinin ve stres duygularının daha fazla ifade edilmesi yalnızlığa yatkınlığı artırırken, daha fazla sosyal desteğin yalnızlığı azalttığını görülmüştür. Geçmiş eğitim kazanımı dolaylı olarak nevrotiklik ve stresi azaltarak, yalnızlık duygularını azaltmada aracı rol oynamaktadır. Başka bir deyişle, yaşamın erken döneminde daha fazla eğitim kazanımı, sonraki yıllarda istikrarlı kişilik özelliklerini teşvik etmektedir (Bishop ve Martin, 2007).

60 yaş ve üzeri yetişkinlerde yalnızlık ile kişilik özelliklerini inceleyen araştırma sonuçları, sosyodemografik özellikler, göç, kültürleşme değişkenleri, tıbbi komorbiditeler ve sosyal destek gibi karıştırıcı değişkenler düzenlendiğinde bile nevrotiklik düzeyi yüksek olanların daha yalnız hissettiğini göstermektedir (Wang ve Dong, 2018).

İleri yetişkinlerde kişilik özellikleri ile yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelediği bir başka çalışmanın sonuçları nevrotikliğin sosyal ve duygusal yalnızlıkla pozitif yönde ilişkili olduğunu, dışa dönüklüğün ise hiçbiriyle ilişkili olmadığını göstermiştir (Schnittger, Wherton, Prendergast ve Lawlor, 2012).

Kişilik özellikleri gibi erken dönemde belirlenen özelliklerin yanı sıra toplumsallaşma sürecinde kazanılan özellliklerin de hissedilen yalnızlığı etkileyebileceği düşünülmektedir (Dykstra, 2009).

1.6. Benlik Kurgusu

1.6.1. Benlik Kavramı

Benlik kavramından ilk söz eden William James, benliği maddesel, sosyal, ruhsal ve saf ego olmak üzere dörde ayırmış; "bilen ben" ve "bilinen ben" olmak üzere iki boyutta ele almıştır. Bu sınıflandırmada maddesel, sosyal ve ruhsal benlik türleri bilen bene, saf ego ise bilinen bene karşılık gelmektedir. Maddesel benlik bedenimiz, yakınlarla ilişkiler, çeşitli eşyalar, evimiz, ünvanlarımız; sosyal benlik diğerleri tarafından nasıl algılandığımız; ruhsal benlik tutumlar, bizi diğerlerinden ayıran kişisel özellikler, bir insanın içsel veya öznel varlığı, psişik yetileri veya eğilimleri; saf ego ise benliğin kişiye süreklilik duygusu veren kısmıdır (James, 1952).

"Ben" anlamına gelen "ego" sözcüğü Freud tarafından hem kişiliğin belirli işlev alanlarını hem de bireyin kendini izleme, değerlendirme ve kendinin farkındalığını ifade etme amacı ile kullanılmıştır. Hartmann "ben" kavramını kendilik, öz ya da kendilik tasarımı, öz tasarımı sözcükleri ile ifade etmektedir. Erikson ise insanın yaşam içindeki farklı rol ve durumlarına karşılık gelen çeşitli kendiliklerini belirten "birleşik kendilik" kavramından söz etmiştir. Kimlik, insanın farklı kendiliklerini birbirine bağlayan ortak bir paydanın varlığının hissedilmesi olarak ifade edilmektedir (Dereboy, 2011).

1.6.2. Benlik Gelişimi

Psikanalitik kuram içerisindeki yaygın görüşe göre, bireyin kimliğinin temel yapısı yaşamın ilk altı yılında gerçekleşmekte, sonraki yıllarda ise oluşan bu yapı genişlemekte, zenginleşmekte ya da var olan patolojilerin etkisi ile kısıtlanmaktadır. Freud'a göre altıncı aydan itibaren, çocuk kendi davranışlarının sonuçlarını tahmin edebilme yetisinin gelişmesiyle birlikte, haz ilkesinden gerçeklik ilkesine geçiş yapmaya başlar. İdin her zaman arzu edilen nesneyi yaratamaması egonun gelişiminde etkili olur ve benlik denetimi gelişimi bu şekilde gerçekleşir. Çocuk içgüdüsel isteklerini kontrol etmeyi öğrendikçe benlik denetimi artar (Dereboy, 2011).

Erikson psikoanalitik kuramın aksine benlik yapısınını gelişiminin yaşam boyu devam ettiğini öne sürerek sekiz evreli bir yaklaşımla bu süreci açıklamaktadır. Her evrede yeni eklenen kimlik elemanları var olanlara entegre edilir ve kimlik gelişimi

çocukluktan itibaren egonun sentezi, tekrar sentezi ile süreç içerisinde yavaş bir şekilde gerçekleşir. Kimliğin kökleri çocukluğa dayanır, aynı zamanda yetişkin görevlerinin üstesinden gelmede yardımcıdır ve yaşam boyu gelişir (Erikson, 2018).

Benlik gelişiminde, ayrışma ve bireyleşmenin önemi Mahler tarafından vurgulanmıştır. Mahler, yenidoğanın dış dünyaya göre ayarlanmadan doğduğunu, biyolojik doğum ile psikolojik doğumun çakışmadığını iddia etmektedir. Bebeğin kendi ile dış dünya arasındaki ayrımı yapamadığı normal otistik evre, annenin farklı biri olduğunun ayrımının yapılmaya başlamasıyla ayrışma için ön koşul sağlandığı ancak bebeğin anneden ayrışmanın getirmiş olduğu stresi azaltmak amacıyla anneyi içselleştirdiği simbiyotik evre, anneden ayrı bir varlık olarak kendisinin farkına vararak ilk basamak kimlik oluşumunu ve aynı zamanda cinsel kimliği belirerek ikinci basamak kimlik oluşmunun gerçekleşmeye başladığı ayrışma bireyleşme evresi olmak üzere üç evreli bir gelişim sürecinden geçerek kendisi ile diğerleri arasındaki ayrımı yapabilen, bağımsız, özerk bir birey olmaktadır (Mahler, Pine ve Bergman, 2018).

Bireyleşmenin gerçekleşebilmesi, bağımsız bir birey olarak aileden ya da aile dışından sevgi ihtiyacını karşılayabileceği farklı nesnelerle ilişkiler kurabilmesi ve kimlik duygusunun oluşması için ayrışma bireyleşme sürecinin sağlıklı bir şekilde tamamlanması önemlidir. Ayrışma-bireyleşme sürecinde birinci kritik dönem ortalama dördüncü ayda başlayan ve 36. aya kadar devam eden ilk üç yaştır. İkincisi ise anneden ruhsal olarak ayrılma ve kendisini farklı bir birey olarak tanımlamayı sağlayan ergenlik dönemidir (Mahler, Pine ve Bergman, 2018).

Birinci ayrışma-bireyselleşme süreci olarak kabul edilen bebeklik döneminde, anne-babanın temsilleri bebek tarafından içselleştirilir. Ergenlik döneminde ise daha öncesinde içselleştirilen bu anne-baba fügürlerinin tekrar atılması önemlidir. Peter Blos bu durumu "simbiyotik zardan kurtulma" kavramıyla ifade eder. Birey ergenliğe kadar ebeveynlerinin değerlerini içselleştirirken, ergenliğe geldiğinde ise farklı bir birey olduğunu gösterebilmek için içselleştirdiği bu figürlerden kurtulmaya çalışır ve bu süreçte ebeveynler dışında kişileri aramaya başlar. İkinci bireyleşme süreci, erinlikle birlikte artan libidinal dürtülerle başlar, birey aile dışından bir sevgi nesnesi bulana dek ergenliğin tüm evrelerinde devam eder. Bireyleşme süreci sonucunda birey ne olduğu ve ne yapması gerektiği ve konularında farkındalık kazanmaya başlar. Bu

zaman diliminde sınırlar keskinleşir, kendiliğin diğerlerinden farklı olduğu netleşir, kendi davranışlarının sorumluluğunu alma ile kimlik duygusunun gelişimi sonuçlanır. Bu nedenle Blos, ergenliği ikinci bireyselleşme dönemi olarak tanımlamıştır. Bu iki dönemde yaşananların bireyin benlik gelişiminde önemli etkisi olduğu ve benlik özelliklerini şekillendirdiği düşünülmektedir (aktaran Austrian, 2008).

Erken çocukluk döneminde yaşananların yanı sıra bireyin aile özellikleri, sosyal çevresi ve yaşadığı kültürün özelliklerinin de benlik gelişiminde etkili olduğu düşünülmektedir (Miller, 2017).

1.6.3. Benlik Gelişiminde Kültürün Etkisi: Özerk ve İlişkisel Benlik Kurgusu

Çocukluk döneminde oluşan ve toplumsallaşma sürecinde, yaşadığımız kültürün de etkisi ile şekillenen benlik (Banaji ve Prentice, 1994), bireyin dış dünyayı algılayış biçimini, değerlerini, tutumlarını, edindiği rolleri etkileyerek duygu ve davranışlarına yön vermektedir (Singelis, 1994).

Kültürün bireyin yaşamındaki psikolojik süreçler üzerindeki etkisi sıklıkla bireycilik ve toplulukçuluk çerçevesinde incelenmektedir. Hofstede'e (2011) göre bireycilik insanların sadece kendinden veya çekirdek ailesinden sorumlu hissettiği, kişiler arası ilişkilerin gevşek olduğu kültürler için geçerli olduğunu, toplulukçuluğun ise insanların doğuştan itibaren içinde bulunduğu gruba güçlü bir bağlılık hissettiği ve bu bağlılığın sorgulanmadan hayat boyu devam ettiği kültürler için geçerli olduğunu belirtmektedir.

Kültürel psikoloji alanında çalışmalar yapan Markus ve Kitayama (1991) benlik kurgusunu toplumsal açıdan bireycilik ve toplulukçuluk olarak; bireysel açıdan ise özerklik (bağımsız) ve ilişkisellik (karşılıklı bağımlılık) olarak değerlendirerek iki boyutu olan bir benlik kurgusu modeli oluşturmuştur. Bu modele göre bireyin yaşadığı kültüre bağlı olarak benlik kurgusu özerklik ya da ilişkisellik boyutunda gelişmektedir. İki benlik özelliği arasındaki en önemli farkın, kendini tanımlamada diğerine verilen rol olduğu düşünülmektedir. Diğerleri ve içinde bulunulan sosyal bağlam, her iki benlik özelliğinde de önemlidir. Ancak ilişkisel benlikte diğerleri kendiliğin sınırları içine dahil edilir çünkü belirli bağlamlarda başkalarıyla olan

ilişkiler benliğin tanımlayıcı özellikleri olarak kabul edilmektedir. Buna göre kişinin deneyimlerini organize etmek için referans görevi gören benlikten ziyade başkalarıdır. Özerk benlikte ise diğerleri kişinin kendini tanımlamasına ya da kimliğine daha az dahil edilmekte, merkezi bir görev üstlenmemektedir.

Araştırmalar genellikle Amerikan ve Batılı toplumlarda benlik kurgusunun bağımsızlık açısından ele alındığını (Weisz, Rothbaum ve Blackburn, 1984), bireylerin kendilerini bağımsız, kendi kendine yetebilen ve özerk olarak betimlediğini belirtmektedir (Oyserman, Coon ve Kemmelmeier, 2002). Bireyci kültürlerin normatif zorunluluğu, diğerlerinden bağımsız hale gelmek ve davranışını organize edip anlamlandıran bir birey olarak benzersiz niteliklerini keşfetmektir. Bağımsız benlik görüşü, kişinin içsel niteliklerinin bütünlüğüne ve benzersizliğine inanmaktadır. Her bir bireyin ihtiyaçları ve kapasitesi biriciktir. Bireyci, benmerkezci ve öz merkezliği destekleyen yapı kendini gerçekleştirmenin, var olan potansiyeli ortaya çıkarmanın altını çizmektedir (Markus ve Kitayama, 1991).

Asya ve Doğu toplumlarında ise benlik kurgusu gelişiminde geniş aile olan bağlılığın, aile bireyleri arasındaki ilişkilerin, yakınlığın sürdürülmesinin öncelikli olduğu görülmektedir (Oyserman ve ark., 2002). Toplulukçu kültürlerin normatif zorunluluğu ise, bireyler arasındaki bu karşılıklı bağımlılığı sürdürmek, kişinin kendisini kapsamlı bir sosyal ilişkinin parçası olarak görmesini sağlamaktır. Bağımlı benlik yapısı, bireyin davranışının, diğerlerinin duygu, düşünce ve eylemlerine göre belirlendiğini kabul etmeyi gerektirir. Bu kültürlerde insanlar diğerleriyle uyum sağlamanın bir yolunu bulmaya, onlara olan yükümlülüklerini yerine getirmeye ve genel olarak kişilerarası ilişkilerin bir parçası olmaya motive edilmektedirler. Buna göre, bireyci toplum içinde yaşamış bireyler daha özerk/bağımsız benliğe sahip olurken; toplulukçu kabul edilen kültürel yapıda yaşayan bireyler ise daha çok ilişkisel benlik özellikleri geliştirmeye yatkın oldukları görülmüştür. Bu tanımlar, farklı kültürel geçmişlere sahip bireylerin benlik yapısında ve işleyişindeki önemli farklılıkları göstermektedir. Ancak özerk/bağımsız ve ilişkisel/bağımlı yapılar arasında yapılan ayrımların, kültürün üyelerindeki genel eğilimleri gösterdiği, o kültürde yaşayan tüm bireyler için geçerli olmadığı özellikle vurgulanmıştır (Markus ve Kitayama, 1991).

Benlik özelliklerinin bireyin dış dünyada olup bitenleri algılamasında önemli etkisi olduğu, ilişkisel benlik geliştirenlerin özerk benlik geliştirenlere göre başkalarına karşı daha dikkatli ve duyarlı oldukları düşünülmektedir. Bilişte olduğu gibi, duygusal aktiviteler de benlik özelliklerinden etkilenmektedir. Hangi duyguların deneyimleneceği, duyguların yoğunluğu, sıklığı ve ifade şekli benlik özelliklerine göre değişebilmektedir. Öfke, hayal kırıklığı ve gurur gibi bireyin kendi ihtiyaçları, arzularını referans alan ego odaklı duygular, genellikle bireyin engellenmesi, onaylanmamasından kaynaklanmaktadır. Ego odaklı duyguların alenen sergilenmesi işbirlikçi, sosyal etkileşimin sürdürülmesi ile çelişip, kontrol edilemediğinde çatışmaya sebep olabileceğinden özerk benliğe sahip bireyler tarafından daha sık deneyimlendiği ve daha sık ifade edilebileceği öne sürülmüştür. Ego odaklı duyguların aksine, sempati, utanç gibi duygular diğerine duyarlı olmaktan, diğerinin bakış açısını almaktan ve karşılıklı bağımlılığı teşvik etmekten kaynaklanmaktadır. Daha fazla iş birliğine dayalı sosyal davranışa yol açan bu tür duyguların özerk benliğe sahip olanların aksine, ilişkisel benliğe sahip olanlar arasında daha sık deneyimleneceği ve ifade edileceği öne sürülmektedir. Biliş ve duygularda olduğu gibi motivasyonel süreçler de benlik sisteminden etkilenmektedir (Markus ve Kitayama, 1991).

Benliğin özellikleri algıyı, duyguları, motivasyonel süreçleri etkileyen karmaşık bir sistemdir. Bağımsız ve karşıklı bağımlı kurguları ilk başta bir boyutun iki zıt kutubu olarak görülse de sonradan ayrı ayrı değerlendirilmeleri gerektiği anlaşılmıştır. Bir bireyde ya da kültürde özerk ve ilişkisel benlik özelliklerinden biri daha baskın olsa da ikisinin bir arada var olabildiği görülmüştür (Yamada ve Singelis, 1999).

1.6.4. Yeni Bir Yapı: Özerk-İlişkisel Benlik

Batı dünyasının benimsediği bireyci yaklaşımda özerklik sıklıkla başkalarından ayrışmışlık olarak yorumlanmaktadır. Ancak Kağıtçıbaşı'na göre özerk benliği iki ayrı açıdan değerlendirmek gerekmektedir. Birincisi kişiler arası ayrışmışlık/ilişkililik boyutu; diğeri etkin-edilginlik boyutudur. Bireyin kişiler arası mesafe boyutlarındaki durumunun onun etkinlik boyutundaki durumunu etkilemesi zorunlu olmamasına rağmen psikoloji kuramları sıklıkla bu iki boyutu iç içe kullanmaktadır. İki boyut

birbirinden ayrı düşünüldüğünde dışardan birbirine zıt gibi görülen özerk ve ilişkisel benlik özelliklerinin bir arada bulunabileceği görülmektedir (Kağıtçıbaşı, 1996).

Son yıllarda özellikle kentlerde yaşayan ailelerde, tarım toplumu olarak ifade edilen geleneksel toplumlarda hâkim olan toplulukçu yapı yerini Kağıtçıbaşı'nın "duygusal bağıntılılık modeli" adını verdiği modele bırakmıştır. Bu yeni model toplulukçu kültüre sahip toplumların daha gelişmiş olan kentsel alanlarında, geniş aile ile maddi bağların azaldığı ancak duygusal bağların devam ettiği bir modeldir. Bu yapı hem özerkliği hem de ilişkiselliği içinde barındırmaktadır. Bu yeni gelişen sosyal yapı çocuk yetiştirmede özerklik kazanımının da önemsenmesini beraberinde getirmiştir. Bu yapıda aile duygusal bağlılığı korunması koşuluyla, çocuğun belli oranda bağımsızlık kazanmasını ve kendi kararlarını vermesini desteklemektedir. Duygusal bağların devam etmesi benliğin ilişkisel niteliğinin yok olmasını engellemektedir. Bu yapıdaki özerkliğin anlamı diğerlerinden uzaklaşma değil, kendi kendine karar verebilme, kendi yaşamı içinde etkin olmak olarak anlaşılmalıdır. Kağıtçıbaşı'na göre özerklik ilişkisellik içinde de mümkündür (Kağıtçıbaşı, 2006).

Bağımlılık aile modelinde itaate yönelik çocuk yetiştirme stili sonucu gelişen benlik ilişkisel benliktir, bağıntılılık ve edilgenlik özellikleri gösterir. Bağımsız aile modelinde daha serbest çocuk yetiştirme stili sonucu gelişen benlik ise özerk benliktir, ayrışmışlık özellikleri gösterir. Duygusal bağıntılılık modelindeki çocuk yetiştirme stilinde ise özerklik ve kontrol bir aradadır. Bu da özerk-ilişkisel benlik özelliğinin gelişmesine imkân sağlar (Kağıtçıbaşı, 1996). Benliğin farklı yönlerinin aynı bireyde bir arada bulunabileceği anlayışı öz belirleme kuramında da vurgulanmaktadır (Deci ve Ryan, 1985).

1.6.5. Öz belirleme Kuramı

Markus ve Kitayama (1991) ve Kağıtçıbaşı (1996) gibi araştırmacıların benlik kurgusu olarak tanımlamış olduğu özerklik ve ilişkisellik kavramları, öz belirleme kuramında temel gereksinimler olarak ele alınmıştır. Öz-belirleme kuramında özerklik, yeterlik ve ilişkili olma olarak ifade edilen psikolojik ihtiyaçların evrensel olduğu ve bu ihtiyaçların doyurulmasının bireylerin ruhsal açıdan sağlıklı olmaları açısından önemli olduğu düşünülmektedir (Deci ve Ryan, 1985).

Temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olarak kabul edilen özerklik, bireyin kendi yaşamıyla ilgili seçimler yapması, kendi davranışlarını onaylaması ve onların arkasında durması, diğerlerinden bağımsız davranabilmesi (Deci ve Ryan, 1985); yeterlik ihtiyacı zorlu görevler karşısında uygun tepkiler vererek istenilen sonuçları elde edebilme kapasitesi ve dış dünya ile baş etme sürecinde kendini yeterli hissetme; ilişkili olma ihtiyacı, bireyin içinde bulunduğu sosyal çevreye ait olma duygusunu yaşaması, güveni, sıcaklığı, duygusal kabulü içermektedir (Andersen, Chen ve Carter, 2000).

Öz belirlerme kuramına göre temel psikolojik ihtiyaçlar bireylerin iyi olmalarında önemli roller üstlenmektedir. Bu ihtiyaçlarını yeterli düzeyde karşılayabilen bireyler bireysel gelişimini daha iyi yönetebilmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Reis, Sheldon, Gable, Roscoe ve Ryan (2000) özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının olumlu ruh hali ve psikolojik canlılık (fiziksel ve zihinsel olarak güçlü ve uyanık hissetme) ile pozitif, olumsuz ruh hali veya anksiyete belirtileri ile negatif yönde ilişkili olduğunu saptamışlardır.

1.6.6. Yalnızlık ve Benlik Kurgusu

İnsanların sosyal ilişkileri bireysel özelliklerine bağlı olarak gelişse de yalnızlığı yaşama ve yalnızlıkla baş etme biçimleri yaşadıkları kültürün özelliklerinden etkilenmektedir (Rokach ve Bacanli, 2001).

İlişkisel benlik özelliğine sahip olan bireyler aile bağlarını, bağlılığı ve toplumla bütünleşmeyi, önemsemektedir (Markus ve Kitayama, 1991). Bu da onların bir gruba girme, sosyal ortamlara katılma motivasyonu artırdığından diğer insanlarla daha çok ilişki kurmalarını sağlayıp, yalnızlık hislerini azaltabilmektedir. Özdemir ve İlhan'ın (2012) çalışması ilişkisel benlik kurgusu ile yalnızlık arasında negatif yönde ilişki olduğunu göstermektedir. Buna göre benliğini ilişkisellik açısından tanımlayanlar daha az yalnızlık sorunu yaşamaktadır. Akın, Eroğlu, Kayış ve Satıcı'nın (2010) çalışması da benzer şekilde ilişkisel (karşılıklı bağımlı) benliğin yalnızlıkla olumsuz ilişkili olduğunu göstermektedir. Ancak sıklıkla Batı kültüründe yapılan çalışmalar bunun aksini göstermektedir (Jylhä ve Jokela, 1990).

Kolektivist kültürlerin, kişiler arası bağlantılara daha fazla odaklanmaları nedeniyle, bireyci kültürlerden daha güçlü bir sosyal bağlılık beklentisi yarattığı, bu

nedenle kolektivist kültürde ilişkisel benlik geliştiren bireyin tek başına olduğunda, yalnızlık hissetmeye daha yatkın olduğu, bireyci kültürdekinin ise tek başına olmasının yalnızlık hissine daha az neden olduğu görülmektedir (Hansen ve Slagsvold, 2015).

Deniz ve Bakioğlu'nun (2017) çalışması duygusal özerklik ile hissedilen yalnızlık arasında negatif ilişki olduğunu göstermektedir. Dykstra'nın (2009) çalışması bireyci toplumlardan oluşan ve özerk benlik özelliği gösteren Kuzey Avrupa ülkelerinde 65 yaş ve üzeri yetişkinlerin daha az yalnız, toplulukçu yapı gösteren ve ilişkisel benlik özelliği gösteren Güney Avrupa ülkelerinde ise yalnızlığın daha yüksek seviyede olduğunu göstermektedir.

Toplulukçu kültürde yalnızlık bildiriminin daha fazla olduğunu belirten, farklı bir araştırma da 50 yaş ve üzerindeki yetişkinlerle gerçekleştirilen Asyalı ve Avrupalı Amerikalılarda mükemmeliyetçilik, yalnızlık ve benlik kurgusunun araştırıldığı çalışmadır. Araştırma sonuçları toplulukçu kültür özelliği gösteren Asyalıların, bireyci kültür özelliği gösteren Avrupalı Amerikalılara kıyasla önemli ölçüde daha fazla ilişkisel benlik özelliği gösterdiği ve daha fazla yalnızlık bildirdiğini göstermektedir. İlginç bir şekilde, Avrupalı Amerikalıların Asyalı Amerikalılara göre daha fazla bağımsız benlik kurgusuna sahip oldukları görülse de, bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Farkın anlamlı olmaması, örneklemin daha çok ikinci nesil Asyalı Amerikalılardan oluşmuş ve ikinci nesil Asyalı Amerikalıların birinci nesile göre daha fazla özerk benlik kurgusu geliştirmiş olabilir, şeklinde yorumlanmıştır (Chang, 2013).

Benzer şekilde İmamoğlu, Küller, İmamoğlu ve Küller'in (1993) 55 yaş ve üzeri bireylerle yürüttüğü kültürlerarası çalışması da düşük bireycilik özellikleri gösteren Türklerin bireyci olan İsveçlilerden daha geniş sosyal ilişki ağlarına ve daha çok kişiler arası etkileşime sahip olmalarına rağmen daha fazla yalnızlık bildirdiklerini göstermektedir.

Bireyci kültür özelliği gösteren Hollanda ve daha toplulukçu kabul edilen İtalya'daki 55 yaş ve üzeri yetişkinleri karşılaştıran de Jong Gierveld ve van Tilburg (1999) da İtalyan yaşlı yetişkinlerin Hollandalı meslektaşlarından daha yüksek düzeyde yalnızlık bildirdiklerini saptamışlardır. Kuzey ülkelerinde yalnız yaşayan ileri

yetişkinler beklentilerine uygun yaşarken, güney ülkelerinde yalnız yaşayanlar beklentileriyle (başkalarıyla birlikte yaşama) uyumsuz yaşamakta ve bunun sonucunda yalnızlık duygusu ortaya çıkmaktadır (Rokach, 2018).

Çin ve Amerikalı üniversite öğrencileriyle yürütülen araştırma sonuçları daha ilişkisel olan Çinlilerin özerk benlik kurgusu yaygın olan Amerikalılardan daha yalnız olduğunu göstermiştir. Çinli öğrencilerin sosyal ağlarının eksik olduğunu hissettiklerinde kendilerini suçlama eğiliminde olduğu, bu eksikliği sağlam, destekleyici bir sosyal ağ oluşturamamalarına bağladıkları, dikkatlerini kendilerine ve kendi kişisel gelişimlerine yönlendirmeye alışkın olan Amerikalı öğrencilerin ise yalnızlıklarından kendilerini daha az sorumlu tuttukları, bunun yerine arzu ettikleri sosyal ağa sahip değillerse dış faktörleri suçladıkları görülmüştür (Anderson, 1999).

Avrupa'nın 6 farklı bölgesinde 60 yaş üzeri yetişkinlerle yapılan çalışmanın sonuçları özerk benlik yapısının yaygın olduğu Kuzey Avrupa şehirlerinden ilişkisel benlik yapısının yaygın olduğu güneyin kırsal bölgelerine doğru indikçe, tek başına yaşama durumuna daha az rastlanmasına rağmen kuzeyden güneye indikçe yalnızlık bildiriminin arttığını göstermektedir (Jylhä ve Jokela, 1990).

Özerk benliğin yaygın olduğu bireyci ve ilişkisel benliğin yoğun olduğu toplulukçu kültürleri karşılaştıran araştırmalar genel olarak toplulukçu toplumların sakinlerinin, tek başına yaşama olasılıkları daha düşük olmasına rağmen, bireyci toplumlardakilere göre daha fazla yalnızlık bildirdiklerini göstermiştir. Birden çok kültürü karşılaştıran araştırmalarda, kolektivist kültürlerdeki ileri yetişkinlerin bireyci kültürlerdekilere göre daha yalnız oldukları bulunmuştur. Kültür sıklıkla aile ve arkadaşlarla temas sıklığının yalnızlık üzerindeki etkisini yumuşatmaktadır (Lykes ve Kemmelmeier, 2013). Kolektivist kültürlerde yalnızlığın azaltılmasında aile ve arkadaşlar son derece önemlidir. Eksik olduğunda veya bireyin beklediği, ihtiyaç duyduğu desteği sağlayamadıklarında yalnızlık yaşanırken, bireyci kültürlerde desteğin o kadar belirgin olmadığı bilindiğinden, daha az destek beklenmektedir (Rokach, 2018).

Geleneksel olarak yakın ve yoğun sosyal etkileşimin olduğu, topluluğun birey üzerinde sıkı bir kontrolünün olduğu kültürlerde, bireyci özellik gösteren kültüre göre daha yoğun topluluk baskısı ve beklentisi olacaktır. Aynı zamanda, güçlü bağlar

nedeniyle yalnız yaşamanın çok istisna olduğu toplumlarda, yalnız yaşayan insanlar arasında yalnızlık duygularının daha yaygın olacağı düşünülmektedir (Johnson ve Mullins, 1987).

Townsend (1968) yalnızlık duygularının sosyal ilişkilerdeki eksikliklerdense yakın zamanda bir arkadaş veya akraba kaybıyla daha yakından ilişkili olduğunu saptamıştır. Yalnızlık duygularının bir topluluğun yokluğunda değil, o topluluk hala zihnin anılarında ve imgelerinde mevcutken, topluluğun yokluğunda ortaya çıktığı düşünülmektedir (aktaran Jylhä ve Jokela, 1990).

Kağıtçıbaşı (2006) bireyin benlik kurgusunda özerklik ve ilişkiselliğin bir arada bulunabileceğini belirtmiştir. Her iki ihtiyacın karşılanmasının da yalnızlık ile ilişkili olduğu, yalnızlığı azalttığı görülmektedir. Wei, Shaffer, Young ve Zakalik'in (2005) çalışması özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanması ile yalnızlık arasında negatif ilişkiler olduğunu göstermektedir.

1.7. Araştırmanın amacı

Buraya kadar özetlenen çalışmalardan da görüldüğü üzere yalnızlık, farklı nedenlere bağlı olarak ortaya çıkabilen ve psikolojik sağlığı, ruhsal dengeyi olumsuz yönde etkileyen bir duygudur (Peplau ve Perlman, 1979). Araştırmalar yalnızlığın her yaş döneminde görülebildiğini ancak ileri yetişkinlikte yalnızlık bildiriminin daha yoğun olduğunu göstermektedir (de Jong Gierveld, 1987; Ellaway, Wood ve MacIntyre 1999). Bu nedenle ileri yetişkinlerde yalnızlık ile ilgili faktörlerin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmanın temel amacı 55 yaş ve üzeri bireylerde yalnızlık ile bağlantılı olduğu düşünülen bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve benlik kurgusu arasındaki ilişkilerin incelenmesi, aralarındaki farklılıkları belirleyebilmek amacıyla orta yetişkinler ve ileri yetişkinlerde, kadın ve erkeklerde yalnızlığı yordayan faktörlerin ayrı ayrı değerlendirilmesi ve Türk toplumundaki orta ve ileri yetişkin profiline yönelik kapsamlı bir bakış açısı geliştirilmesidir.

Yalnızlık; Weiss'in (1973) tipolojisinde tanımlandığı gibi sosyal ve duygusal yalnızlık boyutu ile incelenmiştir. Bağlanma; Hazan ve Shaver'ın (1987) tipolojisinde tanımlandığ gibi kaygılı ve kaçınan bağlanma boyutu ile incelenmiştir. Kişilik

özellikleri Mc Crae ve Costa'nın (1989) faktör analizi çalışmaları sonucunda tanımladığı beş temel kişilik özelliğinden nevrotiklik, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık boyutları ile incelenmiştir. Bu çalışmada sadece üç boyutun kullanılmasının nedeni geçmiş dönemde yapılan çalışmalarda sıklıkla bu üç kişilik özelliğinin yalnızlıkla ilişkili olduğunun görülmesidir (Hensley, Martin, Margrett, MacDonald, Siegler ve Poon, 2012; Peerenboom, Collard, Naarding ve Comijs, 2015). Benlik kurgusu ise Markus ve Kitayama'nın (1991) sınıflamasından yola çıkan ve bu sınıflamaya yeni bir benlik modeli ekleyen Kağıtçıbaşı'nın (1996) tanımladığı özerk benlik, ilişkisel benlik ve özerk-ilişkisel benlik boyutları ile incelenmiştir. Kağıtçıbaşı' nın (1996) belirlediği boyutlar ile değerlendirilme yapılmasının amacı özerk-ilişkisel benlik özelliğinin Türk kültüründe yaygın olan bir benlik kurgusu olmasıdır.

Bu araştırmada tüm katılımcılar açısından sosyal ve duygusal yalnızlığı yordayan faktörler belirlendikten sonra, ayrı ayrı kadınlar ve erkekler, orta (55-64 yaş) ve ileri yetişkinler (65 yaş ve sonrası) açısından sosyal ve duygusal yalnızlığı yordayan faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Cinsiyet açısından böyle bir değerlendirme yapmanın nedeni, yalnızlık çalışmalarının cinsiyet açısından tutarsız sonuçlar vermesidir. Kadınların daha çok yalnızlık bildirdiğini gösteren çalışmalar (Dong ve Chen, 2017) olduğu gibi erkeklerin daha çok yalnızlık bildirdiğini gösteren çalışmaların da olması (Wang, Zhang, Wang, Li, Shen, Ge ve Hang, 201) bir cinsin diğerinden daha yalnız olduğunu değil cinsiyete göre yalnızlığı yordayan faktörlerde farklılıklar olabileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde orta ve ileri yetişkinlik döneminde yalnızlığı ortaya çıkaran etkenlerin de değişebileceği düşünülmektedir.

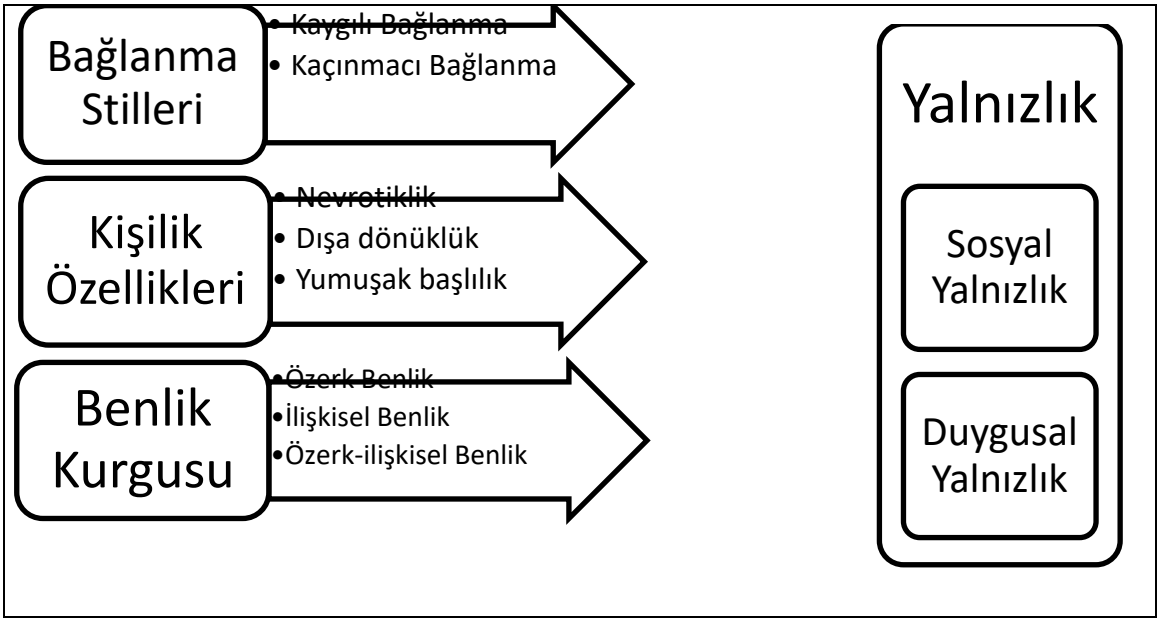
Sosyo-demografik özelliklerin (Victor, Scambler, Bowling ve Bond, 2005; Hawkley ve Cacioppo, 2010), bireyin sosyal etkileşimlerinin (Mullins ve Dugan, 1990) ve internet kullanım özelliklerinin (Sum, Mathews, Hughes ve Campbell, 2008) yalnızlıkla ilişkili olduğu birçok çalışmada gösterilmektedir. Araştırmanın diğer bir amacı sosyal ve duygusal yalnızlığın sosyodemografik faktörlere, bireyin diğerleri ile olan ilişkilerine ve internet kullanım özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir.

1.7.1. Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez 1. Tüm katılımcılarda (orta ve ileri yetişkinlerde) bağlanma stilleri (kaygılı ve kaçıngan bağlanma) sosyal ve duygusal yalnızlığı pozitif yönde yordamaktadır.

Hipotez 2. Tüm katılımcılarda (orta ve ileri yetişkinlerde) nevrotiklik sosyal ve duygusal yalnızlığı pozitif yönde, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık ise negatif yönde yordamaktadır.

Hipotez 3. Tüm katılımcılarda (orta ve ileri yetişkinlerde) özerk benlik kurgusu sosyal ve duygusal yalnızlığı pozitif yönde, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik kurgusu negatif yönde yordamaktadır.



Hipotez 1, 2 ve 3'ün Şematik gösterimi

1.7.1.1. Diğer Araştırma Soruları

1. Kadın katılımcılarda kaygılı ve kaçınmacı bağlanma nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık, özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik sosyal ve duygusal yalnızlığı yordamakta mıdır?
2. Erkek katılımcılarda kaygılı ve kaçınmacı bağlanma nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık, özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik sosyal ve duygusal yalnızlığı yordamakta mıdır?

3. 65 yaş ve üzeri katılımcılarda kaygılı ve kaçınmacı bağlanma nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık, özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik sosyal ve duygusal yalnızlığı yordamakta mıdır?
4. 55-64 yaş arası katılımcılarda kaygılı ve kaçınmacı bağlanma nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık, özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik sosyal ve duygusal yalnızlığı yordamakta mıdır?
5. Sosyal ve duygusal yalnızlık ile kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili arasında ilişki var mıdır?
6. Sosyal ve duygusal yalnızlık ile nevrotiklik, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık arasında ilişki var mıdır?
7. Sosyal ve duygusal yalnızlık ile özerk, ilişkisel, özerk-ilişkisel benlik kurgusu arasında ilişki var mıdır?
8. Sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri katılımcıların cinsiyetine, yaşına, medeni durumuna, eğitim düzeyine, yaşam tarzına, torunlarına bakım verme zorunluluğuna, çalışma durumuna, gelir düzeyi algısına, kronik rahatsızlığı olup olmamasına, yaşamını etkileyebilecek görme ve işitme sorunu olup olmamasına göre farklılaşmakta mıdır?
9. Sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri katılımcıların internet kullanım sıklığı, görüntülü konuşma yapma sıklığına göre farklılaşmakta mıdır?
10. Sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği bir yakını olup olmamasına, arkadaş ve akrabalarından algıladığı sosyal desteğe, arkadaş ve akrabalarla görüşme sıklığına göre farklılaşmakta mıdır?

1.8. Araştırmanın önemi

Yalnızlık bireye acı veren bir deneyim olmasının yanı sıra pek çok fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkla ilişkilidir. Araştırmalar yalnızlığın kardiyovasküler hastalık riskini artırarak mortaliteyi öngördüğünü (Caspi, Harrington, Moffitt, Milne, Poulton, 2006), artmış sistolik kan basıncı (Hawkley, Masi, Berry, Cacioppo, 2006), bozulmuş bilişsel performans ve zaman içinde bilişsel gerileme (Gow, Pattie, Whiteman, Whalley, Deary, 2007), depresif belirtiler (Koropeckyj-Cox, 1998), kişilik bozuklukları (Richman, Sokolove, 1992), düşük benlik saygısı, depresyon, alkolizm, intihar davranışı (McWhirter, 1990) ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bütün bu

çalışmalar bize yalnızlığın yıkıcı sonuçları sebebiyle araştırılması önemli olan bir psikolojik değişken olduğunu göstermektedir.

Türk toplumunda, yalnızlık ile ilgili çalışmaların büyük bir kısmı ergenler ve genç yetişkinlerle (Yüksel-Şahin, 1991; Odacı, 1994; Buluş, 1997; Eskin, 2001; Yazıcılar, 2004; Deniz, Hamarta ve Ari, 2005; Kozaklı, 2006; Aksakal, 2008; Sarıçam, 2011; Akyol, 2013; Oruç, 2013; Kılıç, 2014) yapılmış olup yaş almış bireylerde yalnızlığın araştırıldığı çalışmalar daha çok huzurevi örneklemi ile sınırlıdır (Günaydın, 1996; Dereli, Koca, Demircan, Tor, 2010; Kahraman, Zincir, Kaya, Esen, 2011; Özyer, 2016; Akgül ve Yeşilyaprak, 2018; Taştekin, 2018; Korkmaz, 2019). Oysaki orta ve ileri yetişkinlerin pek çoğu kendi evlerinde eşleriyle ya da yalnız yaşamaktadır. Bir kısmı da eşlerinin kaybından sonra çocukları ile yaşamaya başlamıştır. Neugarten'in belirttiği gibi günümüzde yaşam dönemleri arasındaki çizgiler bulanıklaşmaktadır. Bu durumun en önemli kanıtı "genç-yaşlı" olarak belirtilen kavramın ortaya çıkmasıdır. Bu kavram yetişkinliğin ileri yıllarında olmasına rağmen aktif yaşamına devam eden, iş yaşantısını sürdüren, sağlıklı, etkin bireyleri kapsamaktadır. Günümüzde sağlık ve teknoloji alanlarındaki gelişmelerin etkisi ile birlikte insan ömrü uzamış, genç-yaşlıların sayısı artmıştır (Neugarten, 1970). Bu nedenle 55 yaş ve üzeri bireylerdeki araştırmaları huzurevi çalışmaları ile sınırlamak yerine hayatın içinde aktif yaşayan bireylerle çalışmanın daha uygun olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın aktif bir şekilde yaşamını sürdüren orta ve ileri yetişkinlerle yürütülmesi sebebiyle yaşamın ileri yıllarında yalnızlık duygusu ile ilgili gerçekçi bilgi vermesi bakımından önemli olabileceği düşünülmektedir.

Orta ve ileri yetişkinlerde yalnızlık çalışmaları daha çok bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlık durumuna ve sosyodemografik faktörlere odaklanmaktadır (Cacioppo ve ark., 2010; Shankar ve ark., 2011, Dong ve Chen, 2017). Kişilik özellikleri ve bağlanma stili gibi erken dönem yaşantılarla gelişen; benlik kurgusu gibi yıllar içerisinde yaşadığımız kültürün etkileriyle şekillenen faktörlerin yalnızlığın gelişiminde nasıl etki gösterdiğini değerlendiren çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Yalnızlığı yordayan faktörlerin araştırılmasının yalnızlık geliştirme riski olan grupların belirlenmesinde, bu kişiler için çeşitli önlemlerin planlanmasında önemli olabileceği düşünülmektedir.

Bunun yanı sıra yurt dışında orta ve ileri yetişkinlerin birlikte değerlendirildiği yalnızlık araştırmaları olmasına rağmen (Hawkley ve ark., 2010; Jeste ve ark., 2020). Türk kültüründe orta ve ileri yetişkinlik döneminde yalnızlığı yordayan faktörlerin değerlendirildiği çalışmalara rastlanmamıştır. Bu çalışmanın yaşın ilerlemesiyle birlikte yalnızlığı hangi faktörlerin daha çok etkilediğini vurgulaması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

1.9. Araştırmanın Kapsamı ve Sınırlılıkları

Araştırma grubu, Türkiye'de farklı illerde yaşayan 55 ile 79 yaşları arasındaki ileri yetişkinlerden oluşmaktadır. Araştırmanın katılımcıları ve değişkenlerinin özellikleri, araştırmanın modeli ve uygulama yöntemi açısından bu çalışmanın bazı sınırlılıklarının olduğu söylenebilir. Bu araştırmanın 55-79 yaş yaşları arasında ve Türkiye'de yaşayan yetişkinler ile sınırlı olduğu bilinmelidir.

Öncelikle bu araştırma niceliksel bir olduğundan, tüm niceliksel çalışmalarda de olduğu gibi araştırmanın güvenirliği bu araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenirliği ile sınırlıdır.

Araştırmada, yaşamını aktif bir şekilde sürdüren 55 yaş ve üzeri yetişkinlerin yalnızlığını yordayan etkenlerin araştırılması için gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılması planlanmıştır. Bu teknikle seçilen örneklemin evreni ne derece temsil ettiği ya da ne ölçüde evrenden farklılaştığı bilinemeyeceği için çalışmanın genellenebilirliği seçkisiz örnekleme yöntemine göre sınırlıdır.

Araştırma verileri çevrim içi ortamda hazırlanan anketlerle toplanmıştır. Bu nedenle dijital okuryazarlığı olmayan bireyler örneklemin dışında kalmış, araştırmaya katılım sağlayamamıştır. Bu çalışma teknolojiyi aktif kullanamayan bireylere ait verilere ulaşılamaması bakımından sınırlıdır.

Katılımcıların kendilerini olduğu gibi ifade edip etmemesinin, araştırmanın sonuçlarını etkileyebileceği düşünülmektedir. Özellikle yalnızlık kabulü ve ifade edilmesi zor bir duygu olduğundan bireylerin hissettikleri yalnızlığı gizleyebilecekleri göz ardı edilmemelidir.

Araştırmanın önemli bir sınırlılığı da örneklemdeki yaşı en büyük olan yetişkinin 79 yaşında olmasıdır. Bu nedenle bu araştırma en yaşlı ileri yetişkinlerin yalnızlığı ile ilgili bilgi verememektedir.

Bu çalışma sadece Türk kültüründeki orta ve ileri yetişkinlerin yalnızlığını etkileyen faktörleri belirmektedir. Ancak özellikle benlik kurgusu kültürden kültüre değişiklik gösteren bir değişken olduğundan bu çalışmanın kültürel farkları görmek açısından sınırlı olduğu söylenebilir.

1.10. Kavramlar

Yaşlanma: Yaşlanma doğduğumuz andan itibaren yıllar içerisinde gerçekleşen fiziksel, psikolojik, toplumsal boyutları olan bir süreçtir (Onur, 2017).

İleri Yetişkinlik: Fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları ile değerlendirilmesi gereken insan yaşamının son dönemdir (Santrock, 2015).

Orta Yetişkinlik: Yaş sınırları net olmasa da 40-45 yaşlarından 60-65 yaşlarına kadar uzayan dönemdir (Santrock, 2015).

Yalnızlık: Sosyal ilişkiler ağının bireyin arzu ettiğinden daha küçük veya ilişkilerinin beklediği kadar tatmin edici olmadığı durumlarda hissedilen bir duygudur (Peplau ve Perlman,1979).

Sosyal Yalnızlık: Bireyin kendisi ile benzer ilgi alanları olan, birlikte etkinlik yapabildikleri bireylerin olduğu sosyal bir gruba ait olmamasından kaynaklanan yalnızlıktır (Russell ve ark., 1984).

Duygusal Yalnızlık: Yakın ve derin kişisel ilişkilerin eksikliğine bağlı gelişen anlamsızlık hissidir (Russell ve ark., 1984).

Bağlanma: Bakımı sağlayan bireylerle bebek arasında, yaşamın ilk yıllarda gelişen ilişkiyi açıklayan kavramdır (Bowlby, 2012).

Güvenli Bağlanma: Kendine güveni yüksek, girişken, yakın ilişkiler kurma becerisi gelişmiş olma gibi özelliklerle karakterize olan bağlanma tarzıdır (Hazan ve Shaver, 1987).

Kaygılı Bağlanma: Bireylerin reddedilmek ve terk edilmekten korktuğu, kendine güvenmediği bağlanma tarzıdır (Hazan ve Shaver, 1987).

Kaçınan Bağlanma: Yakın ilişkilerden kaçınma, kendilerini diğerlerine açmaktan rahatsız olma ve sosyal ilişkiler kurmakta zorlanmanın belirgin olduğu bağlanma tarzıdır (Hazan ve Shaver, 1987).

Kişilik Özellikleri: Geçmiş ve özellikle de çocukluk dönemindeki deneyimleri yansıtan, farklı durumlar karşısında gösterdiğimiz tutarlı tepkilerdir (Onur, 2017).

Dışa dönüklük: Hayat dolu, enerjik, olumlu duyguları yüksek, sosyal ilişkileri güçlü olmanın baskın olduğu bir kişilik özelliğidir (McCrae ve John, 1992).

Nevrotiklik: Aktivitelerden kolay sıkılan, endişeli, gergin, kaygılı ve duygusal istikrardan yoksun olmanın baskın olduğu bir kişilik tarzıdır (Costa ve McCrae, 1992).

Yumuşak başlılık (uyumluluk): Dürüst, yardım etmeyi ve insanlarla iş birliği yapmayı seven, fedakâr, kolay affedebilen bir kişilik yapısıdır (Costa ve McCrae, 1992).

Benlik Kurgusu: Kişinin kendisini nasıl tanımladığını gösteren yapıdır. Sıklıkla karşılıklı bağımlı (ilişkisel) ve bağımsız (özerk) benlik kurgusu olarak sınıflandırılmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991).

Özerk-ilişkisel Benlik Kurgusu: Duygusal bağlılığın korunması koşuluyla, çocuğun belli oranda bağımsızlık kazanmasını ve kendi kararlarını vermesini desteklendiği yapıda gelişen özerk ve ilişkisel öğeleri birarada barındıran benlik özelliğidir (Kağıtçıbaşı, 1996).

BÖLÜM 2. YÖNTEM

Bu bölümde öncelikle araştırma modeli açıklanmış, daha sonra çalışma grubunda yer alan katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyin, medeni durum) ilişkin sayılarına ve yüzde dağılımlarına yer verilmiştir. Araştırmada bilgi toplamak üzere hazırlanan kişisel bilgi formu ve kullanılan veri toplama araçları tanıtılmıştır. Son olarak veri toplama işlemi ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel analizler ile ilgili bilgi verilmiştir.

2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin, aynı değişkenleri değiştirmeden ve etkilemeden araştırıldığı bir modeldir (Karasar, 2006). Bu araştırma da bağlanma stili, kişilik özellikleri, benlik kurgusu ile duygusal ve sosyal yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelenmesini konu aldığından ilişkisel türdedir. Yalnızlık değişkenini yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacı ile anket verileri üzerinde analizler gerçekleştirilmiştir.

2.2. Araştırma Grubu

Emeklilik, çeşitli kronik hastalıklar gibi sebeplerle azalan sosyal ilişkilerin orta ve ileri yetişkinlerde yalnızlık hissine neden olduğu görüldüğünden araştırmanın evreni 55 yaş üzeri yetişkinler olarak belirlenmiştir. Yaygın olarak ileri yetişkinliğin başlangıç yaşı 65 yaş kabul edilmesine rağmen sadece kronolojik yaşın bireylerin yaşını belirlemede yeterli olmadığı düşünülmektedir. Son yıllarda sağlıklı, dinç, çevresiyle iyi bütünleşmiş, etkin yaşlıların sayısının artmasının yanı sıra 50'lerinde olmasına rağmen erken emeklilik, erken yaşta torun sahibi olmayla birlikte ileri yetişkin rollerini üstlenen, dış dünyadan uzaklaşıp iç dünyasına yönelen bireylerin de olduğu görülmektedir. Bireylerin farklı yaşam tarzları orta yetişkinlikle yaşlılık dönemi arasındaki çizginin bulanıklaştığını göstermektedir. Bu nedenle araştırma çalışma grubu gelişigüzel örnekleme yöntemi ile seçilerek 55 yaş üzerinde olan herhangi bir kurumda kalmadan yaşamını sürdüren bireylerden oluşmaktadır.

Gelişigüzel örnekleme araştırmacının saptanan örneklem büyüklüğüne göre herhangi bir şekilde evrenin bir parçasını seçmesidir (Büyüköztürk, 2003).

Veri toplama araçlarının anlaşılabilirliğini test etmek, anketleri doldurmak için gereken süreyi belirlemek amacı ile veri toplama araçları 55 yaş üzerinde bulunan gelişigüzel örnekleme ile seçilmiş 10 kişiye uygulanmıştır. Katılımcılar kişisel bilgi formunu ve ölçekleri anlayabildiklerini ifade etmişlerdir. Uygulama sürecinde herhangi bir sorun yaşanmadığı, önceki çalışmalarda kullanılan ölçeklerin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapıldığı için veri toplama araçlarının uygulanmasına karar verilmiştir.

Ölçek bataryası farklı illerde yaşayan 55 yaş ve üstü 565 yetişkine uygulanmıştır. Uygulama internet ortamında online formlar hazırlanıp, bu formlar ulaşılabilen katılımcılara iletilerek gerçekleştirilmiştir. Herhangi bir kurumda kalmadan yaşamını tek başına, eşiyle, çocuklarıyla birlikte yaşayarak aktif bir şekilde sürdüren 55 yaş ve üzeri yetişkinlere ulaşım sınırlılıklarından dolayı "gelişigüzel örnekleme yöntemi" kullanılarak çalışma grubu oluşturulmuştur. Grubun oluşturulmasında yaş ve okuma yazma bilme, anketi doldurabilecek kadar teknolojiyi kullanabilme dışında farklı bir sınırlama olmadığından bu örnekleme yönteminin kullanılması uygun görülmüştür.

Eksik ve uygun olmayan veriler temizlendikten sonra araştırma grubu 55 ile 79 yaşları arasındaki ($\bar{X}$ =61.5) 518 yetişkinden (245 kadın ve 273 erkek) oluşmuştur.

2.2.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Araştırma grubunun %47.3'ü kadın (*n*=245), %52.7'si erkek (*n*=273) katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların %71'i (*n*=368) 55-64 yaş arasında, %29'u (*n*=150) ise 65-79 yaş arasındadır. Katılımcıların %0.6'sı (*n*=3) okuryazar, %11.2'si (*n*=58) ilkokul, %6.2'si ortaokul (*n*=32), %32.8'i (*n*=170) lise, %41.9'u (*n*=217) üniversite, %7.3'ü (*n*=38) yüksek lisans mezunudur. Lise ve üzeri eğitim alan kadınların oranı %70.1 (*n*=172), erkeklerin ise %92.7'dir (*n*=253). Araştırma grubunda yer alan bireylerin %3.1'i (*n*=16) bekar, %82.6'sı (*n*=428) evli, %7.5'i (*n*=39) eşini kaybetmiş, %6.8'i (*n*=35) ise eşinden boşanmıştır. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1

Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler

Değişkenler		***n***	***%***
Cinsiyet	Kadın	245	42.7
	Erkek	273	52.7
Yaş	55-64 yaş	368	71
	65-79 yaş	150	29
Eğitim Düzeyi	Okuryazar	3	0.6
	İlkokul	58	11.2
	Ortaokul	32	6.2
	Lise	170	32.8
	Üniversite	217	41.9
	Lisansüstü	38	7.3
Medeni Durum	Bekar	16	3.1
	Evli	428	82.6
	Eşini Kaybetmiş	39	7.5
	Boşanmış	35	6.8

2.3. Veri toplama araçları

Araştırma değişkenlerinin ölçülebilmesi ve değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenebilmesi amacı ile Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği (YİYÖ), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II), Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği (Nevrotiklik, Dışa dönüklük, Yumuşak başlılık alt boyutları), Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği (ÖİBÖ) kullanılmıştır.

Ayrıca katılımcıların sosyo-demografik özellikleri, kişisel özellikleri, yakınlarıyla ilişkileri ve internet kullanımına ilişkin bilgiler edinebilmek amacıyla kişisel bilgi formu hazırlanmış ve ölçekler ile birlikte katılımcılara uygulanmıştır.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının güvenirliğini belirmek için alt boyutlar için ayrı ayrı hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ölçekler hakkında bilgi verilen bölümde yer almaktadır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların farklı özelliklerine ilişkin bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu 17 maddeden oluşmaktadır. Kişisel bilgi

formunda öncelikle katılımcıların sosyo-demografik özelliklerinin belirlenebilmesi içim katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni hali ile ilgili açık uçlu ya da çoktan seçmeli sorulara yer verilmiştir.

Kişisel bilgi formunda sosyodemografik özellikleri değerlendiren soruların yanı sıra katılımcıların yaşam tarzı, hastalıkları gibi kişisel özelliklerini, yakınlarıyla ilişkilerini ve internet kullanım özelliklerini anlamaya yardımcı olacak sorulara da yer verilmiştir.

2.3.2. Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği (YİYÖ)

Bireylerin hissettiği yalnızlık hissini ölçmek amacıyla Gierveld ve Kamphuis (1985), tarafından geliştirilen, van Tilburg ve de Jong Gierveld (1999) tarafından revize edilen ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Akgül ve Yeşilyaprak (2015) tarafından yapılmıştır. Sosyal ve duygusal yalnızlığı ölçmeyi amaçlayan 11 maddeden oluşan 3'lü likert tipindeki ölçek 2 boyutludur. Duygusal yalnızlığı ölçen (2, 3, 5, 6, 9, 10) altı madde, sosyal yalnızlığı ölçen (1, 4, 7, 8, 11) beş madde bulunmaktadır. Toplam yalnızlığı hesaplamak için; duygusal ve sosyal yalnızlık sonuçları toplanmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça, kişinin yalnızlığı artmaktadır.

Yalnızlık ve depresyon arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için, "Geriatrik Depresyon Ölçeği" ve yalnızlıkla yakınlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ise "WHOQOL-OLD: Yaşlılar İçin Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Modülü'nün Yakınlık Alt Ölçeği" ölçüt olarak belirlenmiştir. Elde edilen korelasyonlar ölçeğin geçerli olduğunu göstermektedir. Elde edilen iç tutarlık katsayıları; duygusal yalnızlık için .79, sosyal yalnızlık için .81 ve toplamda .85 olarak bulunmuştur. Test tekrar test sonucu elde edilen korelasyon katsayıları ise duygusal yalnızlık boyutu için .90, sosyal yalnızlık boyutu için .93, toplam yalnızlık puanı için ise .93 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür (Akgül ve Yeşilyaprak, 2015).

Bu örneklemde yapılan güvenirlik analizi sonucu sosyal yalnızlık cronbach alfa değeri .82, duygusal yalnızlık cronbach alfa değeri ise .72 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II)

Brennan, Clark ve Shaver (1998), sıklıkla kullanılan bağlanma ölçeklerini birleştirilmesiyle ortaya çıkan 323 maddeye faktör analizi uygulamış, sonucunda yetişkin bağlanmasına ilişkin kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyutlu, her bir boyutun 18 madde ile ölçüldüğü Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterini (YİYE) geliştirmişlerdir.

Fraley, Waller ve Brennan (2000) YİYE'den ayırt ediciliği en yüksek olan 18 kaygı ve 18 kaçınma maddesini seçerek 2 boyutlu 36 maddelik Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II)'yi oluşturmuşlardır. 7'li likert tipi bir derecelendirme (1= Hiç katılmıyorum, 7= Tamamen katılıyorum) öçeği olan YİYE II'de kaygı ve kaçınma boyutlarının altındaki maddeler ayrı şekilde toplanarak ortalamaları alındığında katılımcıların kaygı ve kaçınma puanları belirlenmektedir.

YİYE-II Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından Türk diline uyarlanarak Türk örneklemi üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışması yapmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye çevirisi aşamasında çeviri tekrar çeviri yöntemi kullanılmış, alanında uzman 3 kişiden çevirisinin incelenmesi sonucu bir çeviride karar alınmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği çalışması 247 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiş, doğrulayıcı ve betimleyici faktör analizleri sonucunda yapının 7 faktörlü değil 2 faktörlü yapı gösterdiği saptanmıştır. Kaçınma boyutu %21'ini, kaygı boyutu %16'sını olmak üzere toplam varyansın %38'ini açıklamıştır. Ölçeğin geçerlilik çalışmasında kaygı boyutunun özsaygı ve ilişki doyumu ile negatif; ayrılık kaygısı, başkalarını memnun etme, onaylanmama kaygısı ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi vardır. Kaçınma boyutunun öz saygı ve ilişki doyumu ile negatif; onaylanma kaygısı, yalnızlıktan hoşlanma ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi vardır.

Boyutların Cronbach alfa katsayıları; kaygı için .90, kaçınma için .86 olup yüksek iç tutarlılığa sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlikleri ise 86 katılımcı üzerinden yapılarak kaygı boyutunun .82, kaçınma boyutunun .81 güvenirlik katsayısı elde edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür (Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal, 2005).

Bu örneklemde yapılan güvenirlik analizi sonucu kaçınmacı bağlanma cronbach alfa değeri .87, kaygılı bağlanma cronbach alfa değeri ise .80 olarak saptanmıştır.

2.3.4. Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği

Benet-Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilen "Beş Faktör Envanteri" (The Big Five Inventory) 44 maddeden oluşmakta, kişilik özelliklerinden nevrotiklik, dışa dönüklük, gelişime açıklık, uyumluluk (yumuşak başlılık) ve özdisiplin boyutlarını ölçmektedir. Dışa dönüklük (Extraversion): 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, öz denetim/sorumluluk (Consientiousness): 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, yumuşak başlılık (Aggreeableness): 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, gelişime açıklık (Openness): 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 41, 44, nevrotizm: 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39 maddeleri ile ölçülmektedir. Ölçekte "2, 6, 8, 9, 12, 18, 21, 23, 24, 27, 31, 34, 35, 37, 41 ve 43" maddeler ters maddelerdir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması, 56 ülke kapsamında kişilerin kendini tanımlama profilleri ve örüntüleri konusunda yapılan bir çalışmanın (Schmitt ve ark., 2007) Türkiye kısmı kapsamında, Sümer ve Sümer (2005) tarafından yapılmıştır.

Beş faktör kişilik ölçeğinin Cronbach Alfa güvenilirlik değerleri nevrotiklik .79, dışa dönüklük .77, gelişime açıklık .76, yumuşak başlılık (uyumluluk) .70 ve özdisiplin .78 olarak belirlenmiştir (Schmitt ve ark., 2007). Aynı ölçekle yapılan farklı çalışmalarda, beş faktör kişilik boyutlarının Cronbach Alfa güvenilirlik değerleri .64 ile .77 arasında (Sümer, Lajunen ve Özkan, 2005) değiştiği görülmüştür.

Bu araştırmada ölçeğin dışa dönüklük, nevrotiklik, yumuşak başlılık alt ölçekleri kullanılacaktır. Bu örneklemde yapılan güvenirlik analizi sonucu nevrotiklik alt boyutu cronbach alfa değeri .77, dışa dönüklük alt boyutu cronbach alfa değeri .75, yumuşak başlılık alt boyutu cronbach alfa değeri ise .62 olarak saptanmıştır.

2.3.5. Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği (ÖİBÖ)

Bireylerin benlik kurguları hakkında bilgi almak için Kağıtçıbaşı (2005b) tarafından geliştirilen "Özerk İlişkisel Benlik Ölçeği" 27 maddelik bir ölçektir ve 27 puan ile 135 puan arasında puan üretmektedir. Puanlar düştükçe olumsuz, puanlar arttıkça olumlu sonuç vermektedir. Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeğinde özerk benlik,

ilişkisel benlik ve özerk-ilişkisel benlik olmak üzere üç alt boyut bulunmaktadır. 1, 5, 10, 14, 17, 20, 22, 24. ve 25. maddeler ilişkisel benlik alt boyutunun maddeleridir. Bunlardan 5, 10, 20 ve 25 maddeler ters kodlanmıştır. 2, 4, 7, 8, 12, 16, 19, 23 ve 27 maddeler özerk benlik alt boyutunun maddeleridir. Bunlardan 8, 12, 16, 19, 23 ve 27 maddeler ters kodlanmıştır. 3, 6, 9, 11, 13, 15, 18, 21 ve 26 maddeler özerk-ilişkisel benlik alt boyutunun maddelerini oluşturmaktadır. Bunlardan 9, 13, 15 ve 21 maddeler ters kodlanmıştır. Katılımcılar, ölçekte beşli dereceleme ölçeğini işaretleyerek belirtilen ifadeye ne kadar katıldıklarını göstermektedir. Özerk benlik kurgusu alt boyutunun Cronbach Alfa değeri .74, ilişkisel benlik kurgusu alt boyutunun .78 ve özerk-ilişkisel benlik kurgusunun ise .84'tür.

Bu örneklemde yapılan güvenirlik analizi sonucu özerk benlik alt boyutu cronbach alfa değeri .73, ilişkisel benlik alt boyutu cronbach alfa değeri .59, özerk-ilişkisel benlik alt boyutu cronbach alfa değeri ise .64 olarak saptanmıştır.

2.4. İşlem

Araştırmanın veri toplama aşaması, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kurul Başkanlığı'ndan araştırmanın uygulanmasının etik kurallara uygun olduğuna ilişkin onay (Ek 6) alındıktan sonra 2021 yılında Şubat, Mart, Nisan aylarında online ortamda hazırlanan anketler ile gerçekleştirilmiştir.

Online ortamda hazırlanan anketler 55 yaş üzerinde bulunan araştırmaya katılmayı kabul eden yetişkinlere iletilmiştir. Online form gönderilmeden önce araştırmaya katılan yetişkinlere elde edilecek verilerin doktora tez çalışmasında kullanılacağına dair bilgilendirme yapılmış ve katılımcılardan izin alınmıştır. Araştırmaya katılan yetişkinlere araştırmanın amacı, kişisel bilgi formunun ve anketlerin yapısı ile ilgili bilgi verilerek veri toplama araçlarının tamamının yanıtlamasının önemi vurgulanmış, ölçek maddelerinin anlaşılmaması durumunda katılmcılarla yeniden iletişime geçilerek gerekli açıklamalar yapılmıştır. Katılımcılardan gelen bilgiler toplam uygulama süresinin 25-45 dakika arasında değiştiğini göstermektedir.

2.5. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Veri analizine başlanmadan önce, Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği, Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği'nden alınan puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğini anlamak için Q-Q Plot, box plot, histogram incelenmiş alt ölçeklerde basıklık ve çarpıklık değerlerinin eşik değer olan -1 +1 değerleri arasında olup olmadığı kontrol edilmiştir.

Sosyo-demografik özellikler ve katımcıları tanımlamaya yönelik, betimsel istatiksel analiz olarak frekans dağılımı analizi yapılmış; yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır.

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin belirlenebilmesi için Pearson korelasyon analizi, değişkenlerin sosyo-demografik özelliklere göre incelenmesinde t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), farklı gruplardaki katılımcıların ölçeklerde aldıkları puanların karşılaştırılmasında Tukey HSD Testi ve Games Howel Testi kullanılmıştır. Yalnızlığı yordayan değişkenlerin belirlenebilmesi amacı ile regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin çözümlenmesinde "SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 24 for Windows" programı kullanılmıştır. Sonuçlar $p<.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BÖLÜM 3. BULGULAR VE YORUMLAR

3.1. Bulgular

Bu bölümde araştırmanın hipotezlerini test etmek amacıyla gerçekleştirilen analizlerin bulguları sunulmuştur. İlk olarak araştırmaya katılan 55 yaş üzeri yetişkinler hakkında bilgi vermek amacıyla kişisel bilgi formundan elde edilen, grubu tanıtan kişisel özellikler, yakınlar ile ilişkiler ve internet kullanım özelliklerine ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Betimsel istatistiklerden sonra sosyal ve duygusal yalnızlığın sosyo-demografik değişkenler, kişisel özellikler, internet kullanım özellikleri ve yakınlarla ilişkilere göre incelenmesi amacı ile yapılan t-testlerinin ve tek yönlü varyans analizlerinin (ANOVA) bulguları sunulmuştur.

Sonrasında bağlanma stilleri (kaygılı, kaçınmacı), kişilik özellikleri (nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık), benlik kurguları (özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik) ve yalnızlık (sosyal, duygusal) arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacı ile hesaplanan Pearson korelasyon katsayıları değerlendirilmiştir.

Daha sonra, arastırmanın ana amaçlarını incelemek için ilk olarak, tüm katılımcılar için, sonra kadın ve erkekler için, en son olarak da 55-64 yaş ve 65 yaş ve üstündeki bireylerde yalnızlık alt boyutlarını yordamak amacıyla yapılan aşamalı (stepwise) regresyon analizleri aktarılmıştır.

3.1.1. Aykırı Değerler Analizi

Analizlere başlanmadan önce tek yönlü ve çok yönlü aykırı değerlerin olup olmadığı incelenmiştir. Tek yönlü aykırı değerleri belirlemek amacı ile her değer için standartlaştırılmış z puanları hesaplanmıştır. Standartlaştırılmış z puanları ±3.29 aralığında olmayan 2 gözlem tek yönlü aykırı değer olarak kabul edilerek (Tabachnick ve Fidell, 2007) çıkarılmış, veri seti 524 gözleme düşürülmüştür.

Çok yönlü aykırı değer incelemesi Mahalanobis uzaklıkları hesaplanarak gerçekleştirilmiştir. Anlamlılık düzeyi $p < .001$ ve serbestlik derecesi bağımsız değişken sayısı olarak belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Serbestlik derecesi

ve anlamlılık düzeyi değerlendirilerek belirlenen 26,13 kritik değerinden yüksek olan Mahalanobis değerleri çok yönlü aykırı değer olarak kabul edilmiştir. Çok yönlü aykırı değer olduğu belirlenen 4 gözlem veri setinden çıkarılarak araştırma grubu 520 olarak belirlenmiştir. En son olarak da 92 yaşındaki iki katılımcı veri setinden çıkarılarak araştırma grubu 518 gözlem olarak son şeklini almıştır.

3.1.2. Betimsel İstatistikler

Araştırma grubunun sosyo-demografik özelliklerine (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, medeni durum) ilişkin betimsel istatistiklere yöntem bölümünde yer verilmiştir.

Bu bölümde kişisel bilgi formu sorularından (katılımcıların yaşama tarzı, çalışma durumu, gelir düzeyi algısı, kronik hastalıkları; internet kullanım sıklığı, görüntülü konuşma sıklığı; yakın arkadaşı olup olmadığı, yakınlarından algıladığı sosyal destek, yakınları ile görüşme sıklığına ilişkin bilgilere) ve ölçeklerden elde edilen puanların frekans ve yüzde dağılımları, ortalama değerleri, standart sapma değerleri, varyansları sunulmuştur.

3.1.2.1. Katılımcıların Kişisel Bilgileri

Katılımcıların büyük bir kısmı eşi ve çocuklarıyla (n = 411; %79.3) birlikte yaşamaktadır. Tek başına yaşayan katılımcıların sayısı (n = 37; %7.1) oldukça azdır. Sadece çocuklarıyla yaşayan katılımcılar grubun %9.8'ini (n = 51), akrabalarıyla yaşayanlar ise %3.7'sini (n = 19) oluşturmaktadır.

Araştırma grubunun yarısından fazlası (n = 274; %52.7) emekli ve şu an çalışmamaktadır. %11.2'si (n = 58) daha önce hiç çalışmamış, %7.7'si (n = 40) geçmişte bir süre çalışmış, %10.2'si (n = 53) hala çalışıyor. %18.1'i (n = 94) emekli olmasına rağmen hala çalışmaya devam etmektedir. Sadece bugünkü çalışma durumları açısından değerlendirildiğinde ise %71.6'sı (n = 371) şu an çalışmamakta, %28.3'ü (n = 147) ise çalışmaktadır. Katılımcılardan 55-64 yaş arası grubun %66.1'i (n = 243) emekli; 65 yaş ve üzeri katılımcıların ise %82.7'si (n = 124) emeklidir.

Gelir düzeyini ihtiyaçlarını karşılamak için yeterli bulan katılımcılar araştırma grubunun %59.8'ini (n = 310), yetersiz bulanlar ise %40.2'sini (n = 208) oluşturmaktadır.

Katılımcıların %44.2'si (*n* = 229) kronik bir rahatsızlığı olduğunu, %55.8'i (*n* = 289) olmadığını belirtmiştir. Katılımcıların %14.1'i (*n* = 73) yaşamını etkileyen bir görme sorunu olduğunu belirtirken, %85.9'u (*n* = 445) böyle bir sorunu olmadığını ifade etmiştir. Katılımcıların %7.1'i (*n* = 37) yaşamını etkileyen bir işitme sorunu olduğunu, %92.9'u (*n* = 481) böyle bir sorunu olmadığını ifade etmiştir. Katılımcıların kişisel bilgileri Tablo 2'de gösterilmektedir.

Tablo 2

Katılımcıların kişisel bilgileri

Değişkenler		***n***	***%***
Yaşam Tarzı	Tek başına	37	7.2
	Eşi ve çocuklarıyla	411	79.3
	Sadece çocuklarıyla	51	9.8
	Akrabaları ile	19	3.7
Çalışma Durumu	Hiç çalışmamış	58	11.2
	Geçmişte bir süre çalışmış	40	7.7
	Çalışıyor	53	10.2
	Emekli ve çalışıyor	94	18.1
	Emekli ve çalışmıyor	273	52.7
Gelir Düzeyi	Yeterli	310	59.8
	Yeterli değil	208	40.2
Kronik Hastalık	Var	229	44.2
	Yok	289	55.8
Yaşamını Etkileyen Görme Sorunu	Var	73	14.1
	Yok	445	85.9
Yaşamını Etkileyen İşitme Sorunu	Var	37	7.1
	Yok	481	92.9

3.1.2.2. Katılımcıların İnternet Kullanım Özellikleri ve Yakınları ile İlişkilerine Yönelik Bilgiler

Araştırma grubunda yer alan ileri yetişkinlerin yarısından fazlası %59.5'i (*n* = 308) sıklıkla, %36.9'u (*n* = 191) ara sıra internet kullandığını belirtmiştir. Hiçbir zaman internet kullanmam diyenler ise azınlıktadır (%3.7; *n* = 19). Katılımcıların %25.5'i (*n* = 132) sıklıkla, %69.7'si (*n* = 361) ara sıra görüntülü konuşma yaptığını

belirtmiştir. %4.8'lik (*n* = 25) küçük bir grubun ise hiçbir zaman görüntülü konuşma yapmadığı saptanmıştır.

Katılımcıların büyük bir kısmı (*n* = 476; %91.9) duygu ve düşüncelerini paylaşacak kadar yakın hissettiği birinin var olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %49.4'ü (*n* = 256) yakınlarından yeterince, %42.3'ü (*n* = 219) biraz sosyal destek aldığını belirtmiştir. Yakınlarından sosyal destek alamayan katılımcı sayısı ise azdır (*n* = 43). Katılımcıların %58.1'i (*n* = 301) ara sıra, %41.9'u (*n* = 217) ise sıklıkla akraba ve arkadaşlarıyla görüştüğünü belirtmiştir. Katılımcıların internet kullanım özellikleri ve yakınları ile ilişkilerine yönelik bilgiler Tablo 3'de gösterilmektedir.

Tablo 3

İnternet kullanım özellikleri ve yakınları ile ilişkilerine yönelik bilgiler

Değişkenler		***n***	***%***
İnternet Kullanım Sıklığı	Hiçbir zaman kullanmam	19	3.7
	Ara sıra kullanırım	191	36.9
	Sıklıkla kullanırım	308	59.5
Görüntülü Konuşma Sıklığı	Hiçbir zaman yapmam	25	4.8
	Ara sıra yaparım	361	69.7
	Sıklıkla yaparım	132	25.5
Algılanan Yakın İlişki	Var	476	91.9
	Yok	42	8.1
Algılanan Sosyal Destek	Hiç almıyorum	43	8.3
	Biraz alıyorum	219	42.3
	Yeterince alıyorum	256	49.4
Yakınlarla Görüşme Sıklığı	Ara sıra	301	58.1
	Sıklıkla	217	41.9

3.1.2.3. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Yalnızlığı ölçmek amacıyla "Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcılar, ölçekteki ifadelere katılma düzeylerini 3'lü likert tipi derecelendirme ile (0=evet, 1=olabilir, 2=hayır) belirtmişlerdir. Katılımcıların duygusal yalnızlık ortalamaları ($\bar{X}$ = 3.08, *Ss* = 1,67) sosyal yalnızlık ortalamalarından ($\bar{X}$ = 1.76, *Ss* = 1.78) daha yüksektir.

Bağlanma stillerini ölçmek amacıyla "Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II" kullanılmıştır. Katımcılar ölçekteki ifadelere katılma düzeyini 7'li likert tipi bir derecelendirme (1= Hiç katılmıyorum, 7= Tamamen katılıyorum) ile belirtmişlerdir. Kaçınmacı bağlanma stili ortalamaları ($\bar{X}$ = 55.06, *Ss* = 16.53) ile kaygılı bağlanma stili ortalamalarının ($\bar{X}$ = 56.70, *Ss* = 14.62) birbirine yakın olduğu görülmüştür.

Kişilik özelliklerini ölçmek amacıyla "Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği" kullanılmıştır. Katımcılar ölçekteki ifadelere katılma düzeyini 5'li likert tipi bir derecelendirme (1= Hiç katılmıyorum, 5= Tamamen katılıyorum) ile belirtmişlerdir. En yüksek ortalamalar yumuşak başlılık özelliğinde ($\bar{X}$ = 37.43, *Ss* = 4.95), sonrasında dışa dönüklük ($\bar{X}$ = 29.16, *Ss* = 6.44) ve en düşük nevrotiklik ($\bar{X}$ = 19.10, *Ss* = 6.36) olarak belirlenmiştir.

Benlik kurgularını ölçmek için "Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği" kullanılmıştır. Katımcılar ölçekteki ifadelere katılma düzeyini 5'li likert tipi bir derecelendirme (1= Hiç katılmıyorum, 5= Tamamen katılıyorum) ile belirtmişlerdir. Katılımcıların en yüksek özerk-ilişkisel benlik ($\bar{X}$ = 34.21, *Ss* = 4.27) özellikleri gösterdiği ve bunu ilişkisel benlik ($\bar{X}$ = 30.42, *Ss* = 4.29) ve özerk benliğin ($\bar{X}$ = 26.73, *Ss* = 5.31) takip ettiği görülmüştür. Araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4'te gösterilmektedir.

Tablo 4

Araştırma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler

Değişkenler	*En Düşük puan*	*En Yüksek Puan*	$\bar{X}$	*Ortanca*	*Ss*	*Varyans*
Sosyal Yalnızlık	0	5	1.76	1	1.78	3.184
Duygusal Yalnızlık	0	6	3.08	3	1.67	2.793
Kaçınmacı Bağlanma	18	106	55.06	54	16.53	273.290
Kaygılı Bağlanma	24	105	56.70	55.5	14.62	213.834
Nevrotiklik	8	39	19.10	19	6.36	40.462
Dışa Dönüklük	9	40	29.16	30	6.44	41.480
Yumuşak Başlılık	21	45	37.43	38	4.95	24.463
Özerk Benlik	10	43	26.73	27	5.31	28.232
İlişkisel Benlik	15	44	30.42	30	4.29	18.399
Özerk-İlişkisel Benlik	21	45	34.21	35	4.27	18.260

*p<.05; **p<.01

3.1.3. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Puanlarının Demografik Değişkenler, Kişisel Özellikler, İnternet Kullanım Özellikleri ve Yakınlarla İlişkilere Göre İncelenmesi

Yalnızlık değişkeninin sosyo-demografik özellikler (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi); yaşama tarzı, torunlara bakım verme zorunluluğu, çalışma durumu, gelir düzeyi, kronik hastalıkları; internet kullanım sıklığı, görüntülü konuşma sıklığı; yakın arkadaşı olup olmadığı, yakınlarından algıladığı sosyal destek, yakınları ile görüşme sıklığına göre incelemek için bir dizi bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Analizlere başlamadan önce analizlerin gerçekleştirilebilmesi için varsayımların karşılanıp karşılanmadığı değerlendirilmiştir. ANOVA analizinin gerçekleştirilebilmesi için bağımsız gözlemlere dayanma, eşit aralıklı ölçüm, normal dağılım ve grup varyanslarının homojen dağılımı varsayımlarının karşılanması gerekmektedir (Field, 2009). Araştırmada eşit aralıklı ölçek kullanılmaktadır ve gruplar birbirinden bağımsız olduğu için ilk iki koşulun karşılandığı kabul edilmiştir.

Normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov Testi yapılarak incelenmiştir ve bu test sonucunda normal dağılım göstermediği ($p < .05$)

anlaşılmıştır. Ancak büyük örneklemlerde grafiklerin, çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenerek normal dağılım olup olmadığına karar verilebileceği de önerilmektedir (Field, 2009). Bu nedenle sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarının dağılımı sütun ve Q-Q plot grafikleri ile incelendiğinde normalden önemli bir sapma olmadığı görülmüştür. Ayrıca çarpıklık ve basıklık değerlerinin eşik değer olan -1 ile +1 arasında yer alması nedeni ile normal dağılım varsayımının karşılandığı kabul edilmiştir.

Varyansların homojenliği sayıltısı Levene Testi ile belirlenmiştir. Levene Testi farklı gruplardaki varyansların eşit olduğunu gösterdiğinde çoklu karşılaştırmalarda Tukey HSD Testi kullanılmıştır. Levene Testi ile varyansların homojen dağılmadığı saptandığında, hangi gruplar arasında anlamlı fark olduğunun belirlenmesinde varyansların homojenliği ve grup büyüklülerinin eşit olması sayıltılarını içermeyen (Field, 2009) Games-Howell Testi kullanılmıştır.

Etki büyüklüğü ANOVA'larda eta-kare (η^2) değeri ile ve çoklu karşılaştırma testlerinde Cohen d ile belirlenmiştir. Etki büyüklükleri Cohen'in (1988) etki büyüklüğü sınıflandırmasına göre değerlendirilmiştir. Cohen (1988), etki büyüklüklerini Cohen d değerine göre .20 düşük etki gücü, .50 ortalama etki gücü, .40 ve üstü büyük etki gücü olarak, eta-kare (η^2) değerine göre ise düşük ($\eta^2 = .1$), orta ($\eta^2 = .6$) ve geniş ($\eta^2 = .14$) düzeyde olarak sınıflandırmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre sosyal ve duygusal yalnızlık ortalamaları değerlendirildiğinde, erkek katılımcıların sosyal yalnızlık ortalamaları ($\bar{X} = 1.95$, $Ss = 1.86$) kadın katılımcılarınkinden ($\bar{X} = 1.55$, $Ss = 1.67$) anlamlı ölçüde yüksektir ($t_{(516)} = -2.60$, $p > .05$, $d = 0.23$, %95 GA [-.71; -.10]). Duygusal yalnızlık açısından ise iki grup arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($t_{(516)} = -0.71$, $p > .05$, $d = 0.07$, %95 GA [-.39; -.19]). Cinsiyet değişkenine göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları Tablo 5'te gösterilmektedir.

Tablo 5

Cinsiyet değişkenine göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları

Yalnızlık Boyutları	**Kadın**			**Erkek**			***t***	***p***	***Cohen d***	***Levene F***
	n	***X̄***	***Ss***	***n***	***X̄***	***Ss***				
Sosyal Yalnızlık	245	1.55	1.67	273	1.95	1.86	-2.61	.01*	.23	7.47
Duygusal Yalnızlık	245	3.02	1.67	273	3.13	1.67	-0.71	.48	.07	.01

*p<.05; **p<.01

Yaş değişkeni "55-64" orta yetişkinlik, "65-79" ileri yetişkinlik dönemi olmak üzere iki gruba ayrıldığında, grupların sosyal ($t_{(516)}$ = 0.60, p >.05, d = 0.06, %95 GA [-.24; .44]) ve duygusal ($t_{(516)}$ = -0.30 p >.05, d = 0.02, %95 GA [-.37;.27]) yalnızlık ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Tablo 6).

Tablo 6

Yaş değişkenine göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları

Yalnızlık Boyutları	**55-64 Yaş**			**65-79 Yaş**			***t***	***p***	***Cohen d***	***Levene F***
	n	***X̄***	***Ss***	***n***	***X̄***	***Ss***				
Sosyal Yalnızlık	368	1.79	1.82	150	1.69	1.69	0.60	.55	.06	2.14
Duygusal Yalnızlık	368	3.07	1.70	150	3.11	1.59	-0.30	.77	.02	.74

*p<.05; **p<.01

Medeni durum değişkeni bekar, evli, eşini kaybetmiş ve boşanmış olmak üzere 4 gruba ayrıldığında gruplar arasında sosyal ve duygusal yalnızlık açısından anlamlı bir fark yoktur. Katılımcılar partneri olan ve olmayan şeklinde iki gruba ayırıp t test yapıldığında da iki grup arasında sosyal ($t_{(516)}$ = 0.29, p >.05, d = 0.03, %95 GA [-.47; .35]) ve duygusal ($t_{(516)}$ = -1.07, p >.05 d = 0.13, %95 GA [-.15; .61]) yalnızlık açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (Tablo 7).

Tablo 7

Medeni duruma göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları

Yalnızlık Boyutları	*Varyansın kaynağı*	*Kareler Toplamı*	*Sd*	*Kareler Ortalaması*	*F*	*p*	*η²*
Sosyal Yalnızlık	Gruplar Arası	1.06	3	.35	.11	.95	.00
	Gruplar İçi	1645.26	514	3.20			
	Toplam	1646.32	517				
Duygusal Yalnızlık	Gruplar Arası	6.36	3	2.12	.76	.52	.00
	Gruplar İçi	1437.40	514	2.80			
	Toplam	1443.76	517				

*p<.05; **p<.01

Eğitim düzeyi okuryazar, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite, lisansüstü olmak üzere 6 farklı gruba ayrıldığında, gruplar arasında sosyal ve duygusal yalnızlık puanları açısından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Eğitim düzeyi değişkeni "okuryazar-ilkokul-ortaokul" ve "lise-üniversite-lisansüstü" olmak üzere iki gruba ayrılıp t test yapıldığında da lise öncesinde eğitim hayatını sonlandırmış olan grupla en az lise mezunu olan grubun sosyal ($t_{(516)} = 1.53$, $p > .05$, $d = 0.18$, %95 GA [-.71; .09]), ve duygusal ($t_{(516)} = 0.11$, $p > .05$, $d = 0.01$, %95 GA [-.36; .40]) yalnızlık ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Tablo 8).

Tablo 8

Eğitim düzeyine göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları

Yalnızlık Boyutları	*Varyansın kaynağı*	*Kareler Toplamı*	*Sd*	*Kareler Ortalaması*	*F*	*p*	*η²*
Sosyal Yalnızlık	Gruplar Arası	21.31	5	4.26	1.34	.25	.01
	Gruplar İçi	1625.00	512	3.17			
	Toplam	1646.32	517				
Duygusal Yalnızlık	Gruplar Arası	12.83	5	2.57	.92	.47	.01
	Gruplar İçi	1430.92	512	2.80			
	Toplam	1443.76	517				

*p<.05; **p<.01

Yaşam tarzı değişkeni tek başına, eşi ile, çocukları (ya da geniş aile) ile, akrabaları (anne, baba, kardeş vb.) ile yaşayanlar olmak üzere 4 farklı gruba ayrıldığında, gruplar arasında sosyal ve duygusal yalnızlık puanları açısından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (Tablo 9).

Tablo 9

Yaşam tarzına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları

Yalnızlık Boyutları	*Varyansın kaynağı*	*Kareler Toplamı*	*Sd*	*Kareler Ortalaması*	*F*	*p*	*η²*
Sosyal Yalnızlık	Gruplar Arası	.776	3	.26	.081	.97	.00
	Gruplar İçi	1645.54	514	3.20			
	Toplam	1646.32	517				
Duygusal Yalnızlık	Gruplar Arası	9.84	3	3.28	1.176	.32	.01
	Gruplar İçi	1433.91	514	2.79			
	Toplam	1443.76	517				

*p<.05; **p<.01

Toruna bakım verme durumu hiç bakım vermeyen, ara sıra bakım veren, sıklıkla bakım veren ve her zaman bakım verenler olmak üzere 4 farklı gruba ayrıldığında gruplar arasında sosyal ve duygusal yalnızlık puanları açısından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (Tablo 10).

Tablo 10

Torunlara bakım verme zorunluluğuna göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları

Yalnızlık Boyutları	*Varyansın kaynağı*	*Kareler Toplamı*	*Sd*	*Kareler Ortalaması*	*F*	*p*	*η²*
Sosyal Yalnızlık	Gruplar Arası	4.94	3	1.65	.515	.67	.00
	Gruplar İçi	1641.38	514	3.19			
	Toplam	1646.32	517				
Duygusal Yalnızlık	Gruplar Arası	5.41	3	1.81	.645	.59	.00
	Gruplar İçi	1438.34	514	2.80			
	Toplam	1443.76	517				

*p<.05; **p<.01

Çalışma durumu hiç çalışmamış, geçmişte bir süre çalışmış, hala çalışmaya devam eden, emekli ve çalışan, emekli ve artık çalışmayan olmak üzere 5 farklı gruba

ayrıldığında gruplar arasında sosyal ve duygusal yalnızlık puanları açısından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (Tablo 11).

Tablo 11

Çalışma durumuna göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları

Yalnızlık Boyutları	*Varyansın kaynağı*	*Kareler Toplamı*	*Sd*	*Kareler Ortalaması*	*F*	*p*	*η²*
Sosyal Yalnızlık	Gruplar Arası	27.26	4	6.82	2.160	.07	.02
	Gruplar İçi	1619.05	513	3.16			
	Toplam	1646.32	517				
Duygusal Yalnızlık	Gruplar Arası	10.61	4	2.65	.949	.43	.01
	Gruplar İçi	1433.15	513	2.79			
	Toplam	1443.76	517				

*p<.05; **p<.01

Ancak çalışma durumunu çalışanlar ve çalışmayanlar olarak ikiye ayırıp t test yapıldığında çalışanların sosyal yalnızlık ortalamalarının ($\bar{X}$ = 2.03, *Ss* = 1.87) çalışmayanlara ($\bar{X}$ = 1.65, *Ss* = 1.74) göre daha yüksek olduğu görülmüştür ($t_{(516)}$= -2.20, *p* <.05, *d* = 0.21, %95 GA [-.72; -.04]). Çalışma durumuna göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları Tablo 12'de gösterilmektedir.

Tablo 12

Çalışma Durumuna göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları

Yalnızlık Boyutları	**Çalışanlar**			**Çalışmayanlar**			*t*	*p*	*Cohen d*	*Levene F*
	n	$\bar{X}$	*Ss*	*n*	$\bar{X}$	*Ss*				
Sosyal Yalnızlık	147	2.03	1.87	371	1.65	1.74	-2.20	.03*	.21	1.64
Duygusal Yalnızlık	147	3.03	1.78	371	3.10	1.63	0.45	.66	.04	2.99

*p<.05; **p<.01

Tek başına yaşayan katılımcılar, çalışanlar ve çalışmayanlar olarak iki gruba ayrıldığında bu iki grubun sosyal yalnızlık ortalamaları arasında fark olduğu, çalışan grubun sosyal yalnızlık ortalamalarının ($\bar{X}$ = 4.67, *Ss* = .58) çalışmayan gruba ($\bar{X}$ = 1.44, *Ss* = 1.56) göre anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmüştür ($t_{(51)}$= -3.52, *p* <.01 *d* = 2.74, %95 GA [-5.09; -1.37]). Tek başına yaşayan ileri yetişkinlerde çalışma durumuna göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları Tablo 13'de gösterilmektedir.

Tablo 13

Tek başına yaşayan ileri yetişkinlerde çalışma durumuna göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları

Yalnızlık Boyutları	Çalışanlar			Çalışmayanlar			*t*	*p*	*Cohen d*	*Levene F*
	n	$\bar{X}$	*Ss*	*n*	$\bar{X}$	*Ss*				
Sosyal Yalnızlık	3	4.67	.58	34	1.44	1.56	-3.52	.00**	2,74	2.78
Duygusal Yalnızlık	3	5.00	1.73	34	3.44	1.71	-1.51	.14	1,97	.04

*p<.05; **p<.01

Katılımcılar, gelir düzeyini ihtiyaçlarını karşılamak için yeterli algılayanlar ve yetersiz algılayanlar olarak iki gruba ayrıldığında bu iki grubun duygusal yalnızlık ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu, gelir düzeyini ihtiyaçlarını karşılamak için yetersiz algılayan grubun duygusal yalnızlık ortalamalarının ($\bar{X}$ = 3.29, *Ss* = 1,64) yeterli algılayan gruba göre ($\bar{X}$ = 2.94 *Ss* = 1.67) daha yüksek olduğu görülmüştür ($t_{(516)}$= 2.34, *p* <.05, *d* = 0.21, %95 GA [.06; .64]). Gelir düzeyi algısına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları Tablo 14'te gösterilmektedir.

Tablo 14

Gelir düzeyi algısına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları

Yalnızlık Boyutları	Gelir düzeyini Yeterli Algılayan			Gelir düzeyini Yetersiz Algılayan			*t*	*P*	*Cohen d*	*Levene F*
	n	$\bar{X}$	*Ss*	*n*	$\bar{X}$	*Ss*				
Sosyal Yalnızlık	100	1.65	1.73	208	1.92	1.86	1.63	.10	.15	4.31
Duygusal Yalnızlık	100	2.94	1.67	208	3.29	1.64	2.34	.02*	.21	.10

*p<.05; **p<.01

Kronik rahatsızlığı olan grup ile kronik rahatsızlığı olmayan grubun sosyal ($t_{(516)}$ = .48, *p* >.05, *d* = 0.03, %95 GA [-.23; .39]) ve duygusal ($t_{(516)}$= 1.58, *p* >.05, *d* = 0.14, %95 GA [-.06; .52]) yalnızlık ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Tablo 15).

Tablo 15

Kronik rahatsızlığı olup olmamasına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları

Yalnızlık Boyutları	**Kronik Rahatsızlığı Olanlar**			**Kronik Rahatsızlığı Olmayanlar**			***t***	***p***	***Cohen d***	***Levene F***
	n	***X̄***	***Ss***	***n***	***X̄***	***Ss***				
Sosyal Yalnızlık	229	1.80	1.81	289	1.73	1.77	0.48	.63	.03	.23
Duygusal Yalnızlık	229	3.21	1.67	289	2.98	1.67	1.58	.11	.14	.58

*p<.05; **p<.01

Yaşamını etkileyen bir görme kaybı olan grup ile olmayan grubun sosyal yalnızlık ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($t_{(516)}$= 1.45, p >.05, d = 0.18, %95 GA [-.12; .80]). Ancak duygusal yalnızlık ortalamaları anlamlı ölçüde farklılaşmakta, yaşamını etkileyen bir görme kaybı olduğunu belirten grubun duygusal yalnızlık ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir ($t_{(516)}$= 3.45, p <.01, d = 0.43, %95 GA [.31; 1.13]). Yaşamını etkileyen görme kaybı olup olmamasına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları Tablo 16'da gösterilmektedir.

Tablo 16

Yaşamını etkileyen görme kaybı olup olmamasına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları

Yalnızlık Boyutları	**Yaşamını Etkileyen Görme Kaybı Olanlar**			**Yaşamını Etkileyen Görme Kaybı Olmayanlar**			***t***	***p***	***Cohen d***	***Levene F***
	n	***X̄***	***Ss***	***n***	***X̄***	***Ss***				
Sosyal Yalnızlık	73	2.04	1.81	445	1.71	1.78	1.45	.15	.18	.045
Duygusal Yalnızlık	73	3.70	1.65	445	2.98	1.66	3.45	.00**	.43	.83

*p<.05; **p<.01

Yaşamını etkileyen bir işitme kaybı olan grup ile olmayan grubun sosyal ($t_{(516)}$ = .18, p >.05, d = 0.03, %95 GA [-.55; -.65]) ve duygusal ($t_{(516)}$ = .21, p >.05, d = 0.04, %95 GA [-.50; .62]) yalnızlık ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır (Tablo 17).

Tablo 17

Yaşamını etkileyen işitme kaybı olup olmamasına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları

Yalnızlık Boyutları	Yaşamını Etkileyen İşitme Kaybı Olanlar			Yaşamını Etkileyen İşitme Kaybı Olmayanlar			*t*	*p*	*Cohen d*	*Levene F*
	n	***X̄***	***Ss***	***n***	***X̄***	***Ss***				
Sosyal Yalnızlık	37	1.81	1.79	481	1.76	1.79	.18	.86	.03	.008
Duygusal Yalnızlık	37	3.14	1.65	481	3.07	1.67	.21	.83	.04	.045

*p<.05; **p<.01

Katılımcıların internet kullanım sıklığı hiçbir zaman kullanmam, ara sıra kullanırım, sıklıkla kullanırım olmak üzere 3 gruba ayrıldığında grupların sosyal ve duygusal yalnızlık ortalamaları anlamlı bir fark yoktur (Tablo 18).

Tablo 18

İnternet kullanım sıklığına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları

Yalnızlık Boyutları	*Varyansın Kaynağı*	*Kareler Toplamı*	*Sd*	*Kareler Ortalaması*	*F*	*p*	*η²*
Sosyal Yalnızlık	Gruplar Arası	1.242	2	.62	.194	.82	.00
	Gruplar İçi	1645.08	515	3.19			
	Toplam	1646.32	517				
Duygusal Yalnızlık	Gruplar Arası	7.457	2	3.73	1.337	.26	.01
	Gruplar İçi	1436.30	515	2.79			
	Toplam	1443.76	517				

*p<.05; **p<.01

Sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarını görüntülü konuşma sıklığına göre incelemek için yapılan tek yönlü varyans analizinde (ANOVA) görüntülü konuşma sıklığına göre ayrılan grupların sosyal F (2, 515) = 4.96, p = .00, η^2 = .02 ve duygusal yalnızlık F (2, 515) = .58, p = .00, η^2 = .01 puanları arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Eta-kare değerinin düşük düzeyde etki büyüklüğünü gösterdiği belirlenmiştir. Varyansların homojenliği sayıltısı Levene Testi ile incelenmiş ve sayıltının sosyal yalnızlık, F (2, 515) = 7.65, p = .00 ve duygusal yalnızlık, F (2, 515) = .58, p = .00 için karşılanmadığı görülmüştür. Bu nedenle gruplar arasındaki farklılıklara Games- Howel testi ile bakılmıştır.

Hiçbir zaman görüntülü konuşma yapmam diyen katılımcıların sosyal yalnızlık ortalamaları ($\bar{X}$ = 2.44, *Ss* = 2.14) sıklıkla yaparım diyenlerden ($\bar{X}$ = 1.40, *Ss* = 1.57) anlamlı ölçüde yüksektir. Ara sıra görüntülü konuşma yaparım diye katılımcıların sosyal yalnızlık ortalamaları ($\bar{X}$ = 1.84, *Ss* = 1.81) sıklıkla yaparım diyen katılımcılarınkinden ($\bar{X}$ = 1.40, *Ss* = 1.57) anlamlı ölçüde yüksektir.

Hiçbir zaman görüntülü konuşma yapmam diyen katılımcıların duygusal yalnızlık puanları ($\bar{X}$ = 3.92, *Ss* = 1.53) ara sıra yaparım ($\bar{X}$ = 3.08, *Ss* = 1.70), sıklıkla yaparım ($\bar{X}$ = 2.91, *Ss* = 1.58) diyen katılımcılardan anlamlı ölçüde yüksektir. Ara sıra görüntülü konuşma yaparım diye katılımcıların duygusal yalnızlık puanı ($\bar{X}$ = 3.08, *Ss* = 1.70), da sıklıkla yaparım ($\bar{X}$ = 2.91, *Ss* = 1.58) diyen katılımcılardan anlamlı ölçüde yüksektir (Tablo 19).

Tablo 19

Görüntülü konuşma yapma sıklığına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları

Yalnızlık Boyutları	*Varyansın Kaynağı*	*Kareler Toplamı*	*Sd*	*Kareler Ortalaması*	*F*	*p*	*η²*	*Games-Howel*
Sosyal Yalnızlık	Gruplar Arası	31.12	2	15.56	4.962	.00**	.02	A-C, B-C
	Gruplar İçi	1615.19	515	3.14				
	Toplam	1646.32	517					
Duygusal Yalnızlık	Gruplar Arası	21.50	2	10.75	3.892	.02*	.01	A-B,C; A-B
	Gruplar İçi	1422.26	515	2.76				
	Toplam	1443.76	517					

Not: A=Hiçbir zaman yapmam, B=Ara sıra yaparım, C=Sıklıkla yaparım n= 526; *p<.05; **p<.01

Duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği bir yakını olan grup ile olmayan grubun sosyal ($t_{(516)}$= -6.57, p <.01, d = 1.13, %95 GA [-2.36; -1.27]) ve duygusal ($t_{(516)}$= -6.15, p <.01, d = 0.99, %95 GA [-2.11; -1.09]) yalnızlık ortalamaları anlamlı biçimde farklılaşmakta, duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği bir yakını olmadığını belirten grubun sosyal ve duygusal yalnızlık ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 20).

Tablo 20

Duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği bir yakını olup olmamasına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları

Yalnızlık Boyutları	Yakını Olanlar			Yakını Olmayanlar			*t*	*p*	*Cohen d*	*Levene F*
	n	$\bar{X}$	*Ss*	*n*	$\bar{X}$	*Ss*				
Sosyal Yalnızlık	476	1.61	1.73	42	3.43	1.48	-6.57	.00**	1.13	4.32
Duygusal Yalnızlık	476	2.95	1.61	42	4.55	1.63	-6.15	.00**	.99	.21

*p<.05; **p<.01

Sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarını aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğe göre incelemek için yapılan yönlü varyans analizinde (ANOVA) aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğe göre ayrılan grupların sosyal F (2, 515) = 61.11, p = .00, η^2 = .19 ve duygusal yalnızlık F (2, 515) = 36.43, p = .00, η^2 = .12 puanları arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Eta-kare değerinin sosyal yalnızlık için geniş, duygusal yalnızlık için orta düzeyde etki büyüklüğünü gösterdiği belirlenmiştir. Varyansların homojenliği sayıltısı Levene Testi ile incelenmiş ve sayıltının sosyal yalnızlık, F (2, 515) = 22.80, p = .00 için karşılanmadığı, duygusal yalnızlık, F (2, 515) = .13 p =.88 için karşılandığı görülmüştür. Bu nedenle gruplar arasındaki farklılıklara sosyal yalnızlık için Games- Howel testi ile duygusal yalnızlık için Tukey testi ile bakılmıştır.

Hiç destek almadığını belirten katılımcıların sosyal yalnızlık ortalamaları ($\bar{X}$ = 2.98, *Ss* = 1.82) yeterince aldığını belirtenlerden ($\bar{X}$ = .98, *Ss* = 1.40) anlamlı ölçüde yüksektir. Biraz destek aldığını belirten katılımcıların sosyal yalnızlık ortalamaları ($\bar{X}$ = 2.43, *Ss* = 1.79) yeterince aldığını belirtenlerden ($\bar{X}$ = .98, *Ss* = 1.40) anlamlı ölçüde yüksektir.

Hiç destek almadığını belirten katılımcıların duygusal yalnızlık ortalamaları ($\bar{X}$ = 4.26, *Ss* = 1.62) biraz aldığını belirtenlerden ($\bar{X}$ = 3.50, *Ss* = 1.55) ve yeterince aldığını belirtenlerden ($\bar{X}$ = 2.52, *Ss* = 1.57) anlamlı ölçüde yüksektir. Biraz aldığını belirten katılımcıların duygusal yalnızlık ortalamaları ($\bar{X}$ = 3.50, *Ss* = 1.55) yeterince aldığını belirtenlerden ($\bar{X}$ = 2.52, *Ss* = 1.57) anlamlı ölçüde yüksektir (Tablo 21).

Tablo 21

Aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğe göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin ANOVA sonuçları

		Kareler Toplamı	*Sd*	*Kareler Ortalaması*	*F*	*p*	*η²*	*Games-Howel/Tukey*
Sosyal Yalnızlık	Gruplar Arası	315.75	2	157.88	61.106	.00**	.19	A-C B-C
	Gruplar İçi	1330.57	515	2.58				
	Toplam	1646.32	517					
Duygusal Yalnızlık	Gruplar Arası	178.92	2	89.46	36.425	.00**	.12	A-B,C B-C
	Gruplar İçi	1264.84	515	2.46				
	Toplam	1443.76	517					

Not: A=Hiç almıyorum, B=Biraz alıyorum, C= Yeterince alıyorum n= 526; *p<.05; **p<.01

Arkadaş ve ailesiyle ara sıra görüşen katılımcılar ile sıklıkla görüşen grubun sosyal ($t_{(516)}$= 8.08, p <.01, d = 0.70, %95 GA [.88; 1.47]) ve duygusal ($t_{(516)}$= 6.91, p <.01, d = 0.61, %95 GA [.71; 1.27]) yalnızlık ortalamaları anlamlı şekilde farklılaşmakta, ara sıra görüşen grubun sıklıkla görüşen gruba göre sosyal ve duygusal yalnızlık ortalamasının daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 22).

Tablo 22

Arkadaş ve akrabalarla görüşme sıklığına göre sosyal ve duygusal yalnızlık puanlarına ilişkin t test sonuçları

Yalnızlık Boyutları	**Ara sıra Görüşenler**			**Sıklıkla Görüşenler**			*t*	*p*	*Cohen d*	*Levene F*
	n	$\bar{X}$	***Ss***	***n***	$\bar{X}$	***Ss***				
Sosyal Yalnızlık	301	2.25	1.83	217	1.08	1.47	8.08	.00**	.70	35.19
Duygusal Yalnızlık	301	3.49	1.61	217	2.51	1.59	6.91	.00**	.61	.064

*p<.05; **p<.01

3.1.4. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Bu bölümde bağlanma stilleri (kaygılı, kaçınmacı), kişilik özellikleri (nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık), benlik kurguları (özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik) ve yalnızlık (sosyal, duygusal) arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacı ile hesaplanan Pearson korelasyon katsayıları değerlendirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkinin gücü Cohen'in (1988) önerdiği sınıflandırmaya göre zayıf (r = .10), orta düzeyde (r = .30) ve güçlü (r = .50) olarak yorumlanmıştır.

Yalnızlık değişkeni alt ölçekleri olan sosyal ve duygusal yalnızlık kendi içinde değerlendirildiğinde sosyal ve duygusal yalnızlık arasında orta düzeyde, pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (r = .56, p < .01).

Bağlanma stilleri alt ölçekleri kendi arasında değerlendirildiğinde kaçınmacı bağlanma stili ile kaygılı bağlanma stili arasında orta düzeyde, pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (r = .44, p < .01).

Kişilik envanteri alt ölçekleri kendi arasında değerlendirildiğinde nevrotiklik ile dışa dönüklük arasında düşük düzeyde, negatif yönde (r = -.37, p < .01), nevrotiklik ile yumuşak başlılık arasında orta düzeyde, negatif yönde (r = -.49, p < .01), dışa dönüklük ile yumuşak başlılık arasında düşük düzeyde, pozitif yönde (r = .35, p < .01) anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Benlik kurgularının alt ölçekleri arasındaki ilişkiler kendi içinde değerlendirildiğinde özerk benlik ile ilişkisel benlik arasında orta düzeyde, negatif yönde (r =-.46, p < .01), ilişkisel benlik ile özerk-ilişkisel benlik arasında düşük düzeyde, pozitif yönde (r = .19, p < .01) anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Özerk benlik ile özerk-ilişkisel benlik arasında ise anlamlı ilişki saptanamamıştır (r = -.02, p > .01).

Sosyal yalnızlık ile kaçınmacı bağlanma arasında düşük düzeyde pozitif yönde (r= .26, p < .01), kaygılı bağlanma arasında düşük düzeyde, pozitif yönde (r = .31, p < .01) anlamlı ilişki saptanmıştır. Duygusal yalnızlık ile kaçınmacı bağlanma arasında düşük düzeyde, pozitif yönde (r = .23, p < .01), kaygılı bağlanma arasında da düşük düzeyde, pozitif yönde (r = .39, p < .01) anlamlı ilişki saptanmıştır.

Sosyal yalnızlık ile nevrotiklik arasında düşük düzeyde pozitif yönde (r = .28, p < .01), dışa dönüklük arasında düşük düzeyde negatif yönde (r = -.22, p < .01), yumuşak başlılık arasında düşük düzeyde negatif yönde (r = -.23, p < .01) anlamlı ilişki saptanmıştır. Duygusal yalnızlık ile nevrotiklik arasında düşük düzeyde pozitif yönde (r = .37, p < .01), dışa dönüklük arasında düşük düzeyde negatif yönde (r = -.20, p < .01), yumuşak başlılık arasında düşük düzeyde negatif yönde (r = -.18, p < .01) anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.

Sosyal yalnızlık ile özerk benlik arasında düşük düzeyde pozitif yönde (r = .12, p < .01), ilişkisel benlik arasında düşük düzeyde negatif yönde (r = -.17, p < .01), özerk-ilişkisel benlik arasında düşük düzeyde negatif yönde (r = - .20, p < .01) anlamlı ilişki saptanmıştır. Duygusal yalnızlık ile özerk benlik (r = -.02, p > .01) ve ilişkisel benlik arasında (r = -.05, p > .05) anlamlı ilişki saptanamamıştır, özerk-ilişkisel benlik arasında ise düşük düzeyde negatif yönde (r = -.17, p < .01) anlamlı ilişki saptanmıştır.

Araştırma değişkenleri ile katılımcıların yaşı arasındaki ilişki incelendiğinde sadece özerk benlik ile yaş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r = -.13, p < .01). Araştırma değişkenlerine ilişkin korelasyon analizi sonuçları Tablo 23'te gösterilmektedir.

Tablo 23

Değişkenlere ilişkin korelasyon analizi sonuçları

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
1.Sosyal Yalnızlık	1									
2.Duygusal Yalnızlık	.56**	1								
3.Kaçınmacı Bağlanma	.26**	.23**	1							
4.Kaygılı Bağlanma	.31**	.39**	.44**	1						
5.Nevrotiklik	.28**	.37**	.28**	.43**	1					
6.Dışa dönüklük	-.22**	-.20**	-.33**	-.26**	-.37**	1				
7.Yumuşak başlılık	-.23**	-.18**	-.30**	-.28**	-.49**	.35**	1			
8.Özerk Benlik	.12**	-.02	.18**	-.05	-.03	-.01	.00	1		
9.İlişkisel Benlik	-.17**	-.05	-.28**	-.07	.00	.11**	.20**	-.46**	1	
10.Özerk-İlişkisel Benlik	-.20**	-.17**	-.24**	-.33**	-.21**	.17**	.30**	-.02	.19**	1

*p<.05; **p<.01

3.1.5. Regresyon Analizi Sonuçları

Bu bölümde, öncelikle çoklu doğrusal regresyon analizinin varsayımları değerlendirilecek, sonrasında tüm katılımcıların (518 kişi), kadın ve erkeklerin, 55-64 ve 65 yaş üstü katılımcıların sosyal ve duygusal yalnızlığını yordayan değişkenleri saptamak amacıyla ayrı ayrı yapılan aşamalı (stepwise) regresyon analizleri aktarılacaktır. Bu bağlamda, analiz aşamasında yordayıcı değişken olarak, yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri II'nin alt boyutları olan kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma; beş faktör kişilik özellikleri ölçeğinin alt boyutları olan nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık; özerk-ilişkisel benlik ölçeğinin alt boyutları olan özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik puanları alınmıştır. Yordanan değişkenler olan sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcı değişkenler tarafından ne derece yordandığı sırasıyla incelenmiştir. Aşağıda yapılan analizlere ilişkin çizelgeler ve sonuçlar aktarılmaktadır.

3.1.5.1. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Varsayımlarının Sorgulanması

Analiz yapılmadan önce çoklu regresyon yönteminin uygun bir analiz yöntemi olup olmadığının belirlenmesi amacı ile varsayımları incelenmiştir. Çoklu regresyonun varsayımları: değişkenlerin nicel olması, varyansın sıfırdan farklı olması, çoklu bağıntı (multicollinearity) olmaması, eş varyanslılık (homoscedasticity), artık (residual) terimler arasında ilişki (otokorelasyon), hataların normal dağılımı, bağımsız gözlemler ve doğrusallık ile ilişkili olarak ele alınmaktadır (Field, 2009).

Birinci varsayım, yordanan değişkenin sürekli değişken olması ve bütün yordayıcı değişkenlerin sürekli, iki kategorili ya da göstermelik (kukla) süreksiz değişken olması gerekliliğidir. Yordanan değişken olan yalnızlık, sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık ölçeklerden alınan toplam puanlar ile belirlenmiş, sürekli bir değişkendir. Yordayıcı değişkenler yaş, bağlanma stili (kaçınmacı/kaygılı), kişilik özellikleri (nevrotiklik/dışa dönüklük/yumuşak başlılık), benlik kurguları (özerk/ilişkisel/özerk-ilişkisel) değişkenleri sürekli değişkenlerdir.

İkinci varsayım değişkenlerin belirli düzeyde varyansının olması gerekliliğidir. Betimsel istatistiklerde tabloda gösterildiği üzere yordanan ve yordayıcı değişkenlerin yeterli düzeyde varyansları olduğu için bu varsayımın karşılandığı kabul edilmiştir.

Üçüncü varsayım yordayıcı değişkenler arasında doğrusal bir ilişkinin (çoklu bağıntı) olmamasıdır. Yordayıcı değişkenler arasında yüksek düzeyde korelasyon (r > .70) olması, çoklu bağıntı problemini işaret edebileceği bilinmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2020). Yordayıcı değişkenler arasındaki korelasyon incelendiğinde en yüksek korelasyon katsayısının r = .56 olduğu, herhangi bir korelasyon katsayısının .70'in üzerinde olmadığı için çoklu bağıntı sorunu olmadığı varsayılmıştır.

Yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağıntı sorunu olup olmadığını değerlendirmek için tolerans değerleri ve (VIF) değerleri hesaplanmıştır. Çoklu bağıntı olmadığını söyleyebilmek için her bir bağımsız değişkenin Varyans Büyütme Faktörü (VIF) değerinin 10'dan küçük olması; Tolerans değerinin ise 0.2'den büyük olması gerekmektedir. VIF değerinin 10'dan büyük olması, Tolerans değerinin 0.2'den küçük olması bağımsız değişkenler arasında çoklu ortak doğrusallığa (multicollinearity) işaret eder (Field, 2009). Yapılan doğrusallık analizleri ile tolerans değerlerinin .72 ile 1.00 arasında ve VIF değerlerinin 1.00 ile 1.39 arasında değiştiği belirlenmiştir.

Dördüncü varsayım eş varyanslılığı (homoscedasticity) karşılamak için regresyon analizi sonucunda, tahmin edilen değerlerle gözlenen değerler arasındaki farkların (tahmin hatalarının) varyansı tüm tahmin edilen değerlerde homojen (eşit) olmalıdır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Saçılım grafiği incelendiğinde artık terimlerin rasgele dağılım gösterdikleri belirlendiği için eş varyanslılık varsayımının karşılandığı kabul edilmiştir.

Beşinci varsayım otokorelasyon, iki hata terimi arasında ilişkisinin olmamasını ifade etmektedir. Hata terimlerindeki otokorelasyon Durbin-Watson Testi ile incelenmiştir. Bu testin değerleri 0 ile 4 arasında değişmektedir ve testte elde edilen değerler 1 ile 3 arasında olduğunda artık terimlerin bağımsız oldukları söylenebilmektedir (Field, 2009). Durbin-Watson Testleri değerlerin 1.94 ile 2.19 arasında değiştiğini gösterdiği için otokorelasyonun olmadığı kabul edilmiştir.

Altıncı varsayım hataların normal dağılım göstermesi gerektiğini vurgulamaktadır. Hataların normal dağılım gösterip göstermediği sütun grafikleri ve normal dağılım eğrileri incelenerek belirlenmiştir. Grafiklerde ve eğrilerde normale yakın bir dağılım gözlemlendiği için bu sayıltının karşılandığı varsayılmıştır.

Yedinci varsayım gözlemlerin bağımsız olmasını ifade etmektedir. Katılımcılar online ortamda gönderilen ölçekleri tek başlarına yaptıkları için bağımsız örneklem sayıltısının karşılandığı kabul edilmiştir.

Yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken arasındaki ilişkinin doğrusal olması gerektiği belirtilmektedir. Yordanan değişkenlerin her bir yordayıcı değişken ile arasındaki ilişki saçılım grafikleri ile incelenmiştir. Bu grafiklerinde değerlerin eksen etrafında toplandığı belirlendiği için doğrusallık varsayımını karşılandığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca yordanan ve yordayıcı değişkenler arasındaki tüm p değerleri 0,05'ten küçüktür. Dolayısı ile değişkenler arasında doğrusal bir ilişki vardır. Bütün varsayımların karşılandığı kabul edildiği için aşamalı çoklu regresyon analizlerinin yapılması uygun bulunmuştur.

3.1.5.2. Tüm Katılımcılarda Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Sosyal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Sosyal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutları olan kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma; Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutları olan nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık; Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutları olan özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik puanları yordayıcı değişken, Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği alt boyutu sosyal yalnızlık yordanan degişken olarak alınarak aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 24'te görüldügü gibi, sırasıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutu olan kaygılı bağlanma; Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan nevrotiklik; Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutu olan ilişkisel benlik, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan dışa dönüklük, Özerk-İlişkisel

Benlik Ölçeği alt boyutu olan özerk benlik olmak üzere bağımsız degişkenlerden 5'i analize dâhil olmuştur.

Bu değişkenlerin açıkladığı toplam varyans % 16'dır ve bu anlamlı bir değerdir (F (5, 512) = 19.25, p<.05). Yordanan degişkenin üzerinde yordayıcı olmayan diğer degişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Söz edilen beş değişkenin yordanan degişkenin varyansını açıklamadaki katkısı incelendiginde, kaygılı bağlanmanın varyansın %10'unu (F (1,516) = 55.38, p<.01) açıkladığı, nevrotiklik regresyon denklemine dahil olduğunda açıklanan varyansın %12'e (F (2,515= 35.99, p<.05) yükseldiği, ilişkisel benlik analize katıldığında varyansın %15'e yükseldiği (F (3,514) = 29.14, p<.05), dışa dönüklük analize dahil olduğunda varyansın %15 olduğu (F (4, 513) =22.96, p<.05), özerk benlik analize dahil olduğunda varyansın %16'ya yükseldiği (F (5,512) = 19.25, p<.05) görülmektedir. Analiz sonuçları kaygılı bağlanma, nevrotiklik, özerk benliğin sosyal yalnızlığı pozitif, dışa dönüklük ve ilişkisel benliğin ise negatif yönde, anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir.

Tablo 24

Tüm Katılımcılarda sosyal yalnızlık puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları

Denkleme giriş sırası	Değişken	B	β	R^2	Uyarlanmış R^2	*t*	Standart Hata	*F*	*p*
1	**Kaygılı Bağlanma**	.04	.31	.10	.095	7.44	.005	55.38	.00
2	**Nevrotiklik**	.05	.18	.12	.119	3.88	.013	35.99	.00
3	**İlişkisel Benlik**	-.06	-.15	.15	.140	-3.70	.017	29.14	.00
4	**Dışa Dönüklük**	-.02	-.09	.15	.145	-1.99	.012	22.96	.00
5	**Özerk Benlik**	.03	.09	.16	.150	1.97	.015	19.25	.00

n = 518; * p < ,05; ** p < ,01

3.1.5.3. Tüm Katılımcılarda Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Duygusal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Duygusal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutları olan kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma; Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutları olan nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak

başlılık; Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutları olan özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik değişkenleri yordayıcı degişken ve Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği alt boyutu olan duygusal yalnızlık yordanan degişken olarak alınarak aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 25'te görüldügü gibi, sırasıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt ölçeği olan kaygılı bağlanma ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeğinin alt ölçeği olan nevrotiklik olmak üzere bağımsız degişkenlerden 2'si analize dâhil olmuştur. Bu değişkenlerin açıkladığı toplam varyans %20'dir ve bu anlamlı bir değerdir F (2, 515) = 64.43, p<.01. Yordanan degişkenin üzerinde yordayıcı olmayan diğer degişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Söz edilen iki değişkenin yordanan degişkenin varyansını açıklamadaki katkısı incelendiginde, kaygılı bağlanmanın varyansın %15'ini (F (1,516) = 93.46, p<.01) açıkladığı, nevrotiklik regresyon denklemine dahil olduğunda açıklanan varyansın %20'e (F (2,515= 64.43, p<.01) yükseldiği görülmektedir. Analiz sonuçları kaygılı bağlanma ve nevrotikliğin duygusal yalnızlığı pozitif yönde, anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir.

Tablo 25

Tüm katılımcılarda duygusal yalnızlık puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları

Denkleme giriş sırası	Değişken	B	β	R^2	Uyarlanmış R^2	*t*	Standart Hata	*F*	*p*
1	**Kaygılı Bağlanma**	.05	.39	.15	.15	9.64	.01	92.88	.00
2	**Nevrotiklik**	.06	.24	.20	.20	5.54	.01	64.43	.00

n = 518; * p < ,05; ** p < ,01

3.1.5.4 Kadınlarda Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Sosyal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Kadınlarda sosyal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutları olan kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma; Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutları olan nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık; Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutları olan özerk benlik,

ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik puanları yordayıcı değişken, Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği alt boyutu sosyal yalnızlık yordanan degişken olarak alınarak aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıstır.

Tablo 26'da görüldügü gibi, sırasıyla Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan nevrotiklik; Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutu olan kaçınmacı bağlanma; Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutu olan özerk benlik, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan yumuşak başlılık olmak üzere bağımsız degişkenlerden 4'ü analize dâhil olmuştur.

Bu değişkenlerin açıkladığı toplam varyans % 18'dir ve bu anlamlı bir değerdir F (4, 240) = 13.38, p<.05. Yordanan degişkenin üzerinde yordayıcı olmayan diğer degişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Söz edilen dört değişkenin yordanan degişkenin varyansını açıklamadaki katkısı incelendiginde, nevrotikliğin varyansın %10'unu (F (1,243) = 27.35 p<.01) açıkladığı, kaçınmacı bağlanma regresyon denklemine dahil olduğunda açıklanan varyansın %14'e (F (2,242= 20.22, p<.05) yükseldiği, özerk benlik analize katıldığında varyansın %16'ya yükseldiği (F (3,241) = 16.31, p<.05), yumuşak başlılık analize dahil olduğunda varyansın %18 olduğu (F (4, 240) =13.38, p<.05) görülmektedir. Analiz sonuçları nevrotiklik, kaçınmacı bağlanma, özerk benlik sosyal yalnızlığı pozitif, yumuşak başlılığın ise negatif yönde, anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir.

Tablo 26

Kadınlarda sosyal yalnızlık puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları

Denkleme giriş sırası	Değişken	B	β	R^2	Uyarlanmış R^2	*t*	Standart Hata	*F*	*p*
1	**Nevrotiklik**	.08	.32	.10	.10	5.23	.02	27.35	,00
2	**Kaçınmacı Bağlanma**	.02	.21	.14	.14	3.44	.01	20.22	.00
3	**Özerk Benlik**	.05	.16	.17	.16	2.72	.02	16.31	.00
4	**Yumuşak Başlılık**	-.05	-.14	.18	.17	-1.99	.02	13.38	.00

n = 245; * p < ,05; ** p < ,01

3.1.5.5. Kadınlarda Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Duygusal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Kadınlarda duygusal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutları olan kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma; Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutları olan nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık; Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutları olan özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik puanları yordayıcı değişken, Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği alt boyutu duygusal yalnızlık yordanan degişken olarak alınarak aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıstır.

Tablo 27'de görüldügü gibi, sırasıyla Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan nevrotiklik; Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutu olan kaygılı bağlanma olmak üzere bağımsız degişkenlerden 2'si analize dâhil olmuştur.

Bu değişkenlerin açıkladığı toplam varyans % 17'dir ve bu anlamlı bir değerdir (F (2, 242) = 20.25, p<.05). Yordanan degişkenin üzerinde yordayıcı olmayan diğer degişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Söz edilen iki değişkenin yordanan degişkenin varyansını açıklamadaki katkısı incelendiginde, nevrotikliğin varyansın %13'ünü (F (1,243) = 36.50 p<.01) açıkladığı, kaygılı bağlanma regresyon denklemine dahil olduğunda açıklanan varyansın %17'e (F (2,242= 20.25, p<.05) yükseldiği görülmektedir. Analiz sonuçları nevrotiklik ve kaygılı bağlanmanın duygusal yalnızlığı pozitif yönde, anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir.

Tablo 27

Kadınlarda duygusal yalnızlık puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları

Denkleme giriş sırası	Değişken	B	β	R^2	Uyarlanmış R^2	*t*	Standart Hata	*F*	*p*
1	**Nevrotiklik**	.09	,36	.13	.13	6.04	.02	36.50	.00
2	**Kaygılı Bağlanma**	.02	,23	.17	.17	3.51	.02	20.25	.00

n = 245; * p < ,05; ** p < ,01

3.1.5.6. Erkeklerde Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Sosyal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Erkeklerde sosyal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutları olan kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma; Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutları olan nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık; Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutları olan özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik puanları yordayıcı değişken, Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği alt boyutu sosyal yalnızlık yordanan degişken olarak alınarak aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıstır.

Tablo 28'de görüldügü gibi, sırasıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutu olan kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma olmak üzere bağımsız degişkenlerden 2'si analize dâhil olmuştur.

Bu değişkenlerin açıkladığı toplam varyans % 15'dir ve bu anlamlı bir değerdir F (2, 270) = 24.17, p<.05. Yordanan degişkenin üzerinde yordayıcı olmayan diğer degişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Söz edilen iki değişkenin yordanan degişkenin varyansını açıklamadaki katkısı incelendiginde, kaygılı bağlanmanın varyansın %14'ünü (F (1,271) = 43.48 p<.01) açıkladığı, kaçınmacı bağlanma regresyon denklemine dahil olduğunda açıklanan varyansın %15'e *(F* (2,270= 24.17, p<.05) yükseldiği görülmektedir. Analiz sonuçları kaygılı ve kaçınmacı bağlanmanın sosyal yalnızlığı pozitif yönde, anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir.

Tablo 28

Erkeklerde sosyal yalnızlık puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları

Denkleme giriş sırası	Değişken	B	β	R^2	Uyarlanmış R^2	*t*	Standart Hata	*F*	*p*
1	**Kaygılı Bağlanma**	.05	.37	.14	.14	5.59	.01	43.48	.00
2	**Kaçınmacı Bağlanma**	.02	.13	.15	.15	2.08	.01	24.17	.00

n = 273; * p < ,05; ** p < ,01

3.1.5.7. Erkeklerde Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Duygusal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Erkeklerde duygusal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutları olan kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma; Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutları olan nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık; Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutları olan özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik puanları yordayıcı değişken, Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği alt boyutu sosyal yalnızlık yordanan degişken olarak alınarak aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıstır.

Tabloda görüldügü gibi, sırasıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutu olan kaygılı bağlanma ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan nevrotiklik olmak üzere bağımsız degişkenlerden 2'si analize dâhil olmuştur.

Bu değişkenlerin açıkladığı toplam varyans % 23'dür ve bu anlamlı bir değerdir F (2, 270) = 41.17, p<.05. Yordanan degişkenin üzerinde yordayıcı olmayan diğer degişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Söz edilen iki değişkenin yordanan degişkenin varyansını açıklamadaki katkısı incelendiginde, kaygılı bağlanmanın varyansın %20'sini (F (1,271) = 66.75, p<.01) açıkladığı, nevrotiklik regresyon denklemine dahil olduğunda açıklanan varyansın %23'e (F (2,270= 41.17, p<.05) yükseldiği görülmektedir. Analiz sonuçları kaygılı bağlanma ve nevrotikliğin duygusal yalnızlığı pozitif yönde, anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir.

Tablo 29

Erkeklerde duygusal yalnızlık puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları

Denkleme giriş sırası	Değişken	B	β	R^2	Uyarlanmış R^2	*t*	Standart Hata	*F*	*p*
1	**Kaygılı Bağlanma**	.05	.45	.20	.20	8.17	.01	66.75	.00
2	**Nevrotiklik**	.06	.21	.23	.23	3.57	.02	41.17	.00

n = 273; * p < ,05; ** p < ,01

3.1.5.8. 65 yaş ve üzeri Katılımcılarda Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Sosyal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

65 yaş ve üzeri katılımcılarda sosyal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutları olan kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma; Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutları olan nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık; Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutları olan özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik puanları yordayıcı değişken, Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği alt boyutu sosyal yalnızlık yordanan degişken olarak alınarak aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıstır.

Tablo 30'da görüldügü gibi, sırasıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutu olan kaygılı bağlanma, Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutu olan ilişkisel benlik, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan nevrotiklik olmak üzere bağımsız degişkenlerden 3'ü analize dâhil olmuştur.

Bu değişkenlerin açıkladığı toplam varyans % 24'tür ve bu anlamlı bir değerdir F (3, 146) = 15.11, p<.05. Yordanan degişkenin üzerinde yordayıcı olmayan diğer degişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Söz edilen üç değişkenin yordanan degişkenin varyansını açıklamadaki katkısı incelendiginde, kaygılı bağlanma varyansın %14'ünü (F (1,148) = 23.48 p<.01) açıkladığı, ilişkisel benlik regresyon denklemine dahil olduğunda açıklanan varyansın %22'ye (F (2,147= 20.18, p<.01) yükseldiği, nevrotiklik analize katıldığında varyansın %24'e yükseldiği (F (3,146) = 15.11, p<.05) görülmektedir. Analiz sonuçları kaygılı bağlanma ve nevrotikliğin sosyal yalnızlığı pozitif, ilişkisel benliğin ise negatif yönde, anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir.

Tablo 30

65 yaş ve üzeri Katılımcılarda Sosyal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

Denkleme giriş sırası	Değişken	B	β	R^2	Uyarlanmış R^2	*t*	Standart Hata	*F*	*p*
1	**Kaygılı Bağlanma**	.04	.37	.14	.13	4.84	.01	23.48	.00
2	**İlişkisel Benlik**	-.12	-.29	.22	.21	-3.83	.01	20.18	.00
3	**Nevrotiklik**	.04	.16	.24	.22	2.03	.02	15.11	.04

n = 150; * p < ,05; ** p < ,01

3.1.5.9. 65 yaş ve üzeri Katılımcılarda Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Duygusal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

65 yaş ve üzeri katılımcılarda duygusal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutları olan kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma; Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutları olan nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık; Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutları olan özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik puanları yordayıcı değişken, Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği alt boyutu sosyal yalnızlık yordanan degişken olarak alınarak aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıstır.

Tablo 31'de görüldügü gibi, sırasıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutu olan kaygılı bağlanma, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan nevrotiklik, Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutu olan ilişkisel benlik, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutu olan kaçınmacı bağlanma, olmak üzere bağımsız degişkenlerden 4'ü analize dâhil olmuştur.

Bu değişkenlerin açıkladığı toplam varyans % 26'dır ve bu anlamlı bir değerdir F (4, 145) = 12.73, p<.05. Yordanan degişkenin üzerinde yordayıcı olmayan diğer degişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Söz edilen dört değişkenin yordanan degişkenin varyansını açıklamadaki katkısı incelendiginde, kaygılı bağlanma varyansın %16'sını (F (1,148) = 28.06 p<.01) açıkladığı, nevrotiklik regresyon denklemine dahil olduğunda açıklanan varyansın %21'e (F (2,147= 19.40, p<.01) yükseldiği, ilişkisel benlik analize katıldığında varyansın %23'e yükseldiği (F

(3,146) = 14.86, p<.05), kaçınmacı bağlanma analize dahil olduğunda açıklanan varyansın %26'ya yükseldiği (*F* (4,145) = 12.73, *p*<.05), görülmektedir. Analiz sonuçları kaygılı bağlanma ve nevrotikliğin sosyal yalnızlığı pozitif, ilişkisel benliğin ise negatif yönde, anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir.

Tablo 31.

65 yaş ve üzeri katılımcılarda duygusal yalnızlık puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları

Denkleme giriş sırası	Değişken	B	β	R^2	Uyarlanmış R^2	*t*	Standart Hata	*F*	*p*
1	**Kaygılı Bağlanma**	.04	.40	.16	.15	5.30	.01	28.06	.00
2	**Nevrotiklik**	.06	.25	.21	.20	3.03	.02	19.40	.00
3	**İlişkisel Benlik**	-.06	-.16	.23	.22	-2.18	.03	14.86	.03
4	**Kaçınmacı Bağlanma**	-.02	.20	.26	.24	2.26	.02	12.73	.03

n = 150; * p < ,05; ** p < ,0

3.1.5.10. 55-64 Yaş Arasındaki Katılımcılarda Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Sosyal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

55-64 yaş arası katılımcılarda sosyal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutları olan kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma; Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutları olan nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık; Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutları olan özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik puanları yordayıcı değişken, Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği alt boyutu sosyal yalnızlık yordanan degişken olarak alınarak aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıstır.

Tablo 32'de görüldügü gibi, sırasıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutu olan kaygılı bağlanma, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan nevrotiklik, Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutu olan özerk benlik ve özerk-ilişkisel benlik, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan dışa dönüklük olmak üzere bağımsız degişkenlerden 5'i analize dâhil olmuştur.

Bu değişkenlerin açıkladığı toplam varyans % 16'dır ve bu anlamlı bir değerdir *F* (5, 362) = 13.32, *p*<.05. Yordanan degişkenin üzerinde yordayıcı olmayan diğer

degişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Söz edilen üç değişkenin yordanan degişkenin varyansını açıklamadaki katkısı incelendiginde, kaygılı bağlanma varyansın %8'ini (F (1,366) = 33.50 p<.01) açıkladığı, nevrotiklik regresyon denklemine dahil olduğunda açıklanan varyansın %12'ye (F (2,365= 23.62, p<.01) yükseldiği, özerk benlik analize katıldığında varyansın %13'e yükseldiği (F (3,364) = 18.52, p<.05), özerk-ilişkisel benlik analize dahil olduğunda varyansın %15'e yükseldiği (F (4,363) = 15.36, p<.05), dışa dönüklük eklendiğinde varyansın %14 olduğu F (5,362) = 13.32, p<.05) görülmektedir. Analiz sonuçları kaygılı bağlanma, nevrotiklik ve özerk benliğin sosyal yalnızlığı pozitif, özerk-ilişkisel benlik ve dışa dönüklüğün ise negatif yönde, anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir.

Tablo 32

55-64 yaş arasındaki katılımcılarda sosyal yalnızlık puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları

Denkleme giriş sırası	Değişken	B	β	R^2	Uyarlanmış R^2	*t*	Standart Hata	*F*	*p*
1	**Kaygılı Bağlanma**	.04	.29	.08	.08	5.79	.01	33.50	.00
2	**Nevrotiklik**	.06	.19	.12	.11	3.56	.02	23.62	.00
3	**Özerk Benlik**	.05	.13	.13	.13	2.74	.02	18.52	.01
4	**Özerk-ilişkisel Benlik**	-.05	-.12	.15	.14	-2.29	.02	15.36	.02
5	**Dışa Dönüklük**	-.03	-.12	.16	.14	-2.14	.02	13.32	.03

n = 368; * p < ,05; ** p < ,01

3.1.5.11. 55-64 Yaş Arasındaki Katılımcılarda Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeğinin Alt Ölçeği Olan Duygusal Yalnızlık Puanının Yordanması Amacıyla Yapılan Aşamalı Regresyon Analizi Sonuçları

55-64 yaş arası katılımcılarda duygusal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutları olan kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma; Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutları olan nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık; Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutları olan özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik puanları yordayıcı değişken, Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği alt boyutu duygusal yalnızlık yordanan degişken olarak alınarak aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıstır.

Tablo 33'de görüldügü gibi, sırasıyla Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutu olan kaygılı bağlanma, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan nevrotiklik, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II'nin alt boyutu olan kaçınmacı bağlanma olmak üzere bağımsız degişkenlerden 3'ü analize dâhil olmuştur.

Bu değişkenlerin açıkladığı toplam varyans % 21'dir ve bu anlamlı bir değerdir F (3, 364) = 32.09, p<.05. Yordanan degişkenin üzerinde yordayıcı olmayan diğer degişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Söz edilen üç değişkenin yordanan degişkenin varyansını açıklamadaki katkısı incelendiginde, kaygılı bağlanma varyansın %15'ini (F (1,366) = 64.68 p<.01) açıkladığı, nevrotiklik regresyon denklemine dahil olduğunda açıklanan varyansın %20'ye (F (2,365= 44.84, p<.01) yükseldiği, kaçınmacı bağlanma analize katıldığında varyansın %21'e yükseldiği (F (3,364) = 32.09, p<.01) görülmektedir. Analiz sonuçları kaygılı bağlanma, nevrotiklik ve kaçınmacı bağlanmanın duygusal yalnızlığı pozitif yönde, anlamlı bir şekilde yordadığını göstermektedir.

Tablo 33

55-64 yaş arasındaki katılımcılarda duygusal yalnızlık puanının yordanması amacıyla yapılan aşamalı regresyon analizi sonuçları

Denkleme giriş sırası	Değişken	B	β	R^2	Uyarlanmış R^2	*t*	Standart Hata	*F*	*p*
1	**Kaygılı Bağlanma**	.05	.39	.15	.15	8.04	.01	64.68	.00
2	**Nevrotiklik**	.06	.24	.20	.19	4.63	.01	44.84	.00
3	**Kaçınmacı bağlanma**	.01	.12	.21	.20	2.34	.01	32.09	.00

n = 368; * p < ,05; ** p < ,01

3.2. Yorumlar

Bu araştırmanın temel amacı, 55 yaş ve üzeri yetişkinlerde kaygılı, kaçınmacı bağlanma stili, nevrotiklik, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık kişilik özelliği, özerk, ilişkisel, özerk-ilişkisel benlik kurgusu ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve Türk toplumundaki orta ve ileri yetişkin profiline yönelik kapsamlı bir bakış açısı geliştirilmesidir. Bu nedenle araştırmanın hipotezleri sosyal ve duygusal yalnızlığı yordayan faktörlere odaklanmaktadır. Bunun yanı sıra orta ve ileri yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlıklarının daha iyi anlaşılabilmesi için

demografik ve kişisel özellikler, internet kullanımları ve yakınlarla olan ilişkileri içeren araştırma sorularına da yer verilmiştir. Bu bölümde hipotezlerin ve araştırma sorularının incelendiği istatistiksel analizlerin bulguları ilgili literatür temelinde tartışılacaktır.

İlk olarak araştırmaya katılan orta ve ileri yetişkinler hakkında bilgi vermek amacıyla, kişisel bilgi formundan elde edilen, grubu tanıtan demografik değişkenler, kişisel özellikler, internet kullanımı ve yakınları ile ilişkilerine yönelik betimsel istatistikler yorumlanmıştır.

İkinci bölümde sosyal ve duygusal yalnızlığın demografik değişkenler, kişisel özellikler, internet kullanım özellikleri ve yakınlarla ilişkilere göre incelenmesi amacı ile yapılan t-testlerin ve tek yönlü varyans analizlerinin (ANOVA) bulguları yorumlanmıştır.

Üçüncü bölümde bağlanma stilleri (kaygılı, kaçınmacı), kişilik özellikleri (nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık), benlik kurguları (özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik) ve yalnızlık (sosyal, duygusal) arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacı ile hesaplanan korelasyon analizlerinden elde edilen bulgular değerlendirilmiştir.

Dördüncü bölümde araştırmanın ana amaçlarını incelemek için öncelikle tüm katılımcılar için, ardından kadın ve erkek katılımcılar için, en son olarak da "55-64 yaş arasındaki" ve "65 yaş ve üstü" katılımcılar için sosyal ve duygusal yalnızlığı yordayan faktörleri belirlemek amacıyla yapılan aşamalı (stepwise) regresyon analizlerinin bulguları yorumlanmıştır.

3.2.1. Demografik Değişkenler, Kişisel Özellikler, İnternet Kullanımı ve Yakınlar ile İlişkilere Yönelik Betimsel İstatistiklerin Yorumlanması

Yaşlanma kronolojik yaşın ilerlemesiyle birlikte ortaya çıkan biyolojik, psikolojik, sosyal değişiklikler olarak tanımlanmaktadır (Birren ve Schaie 2006). Sağlık alanındaki gelişmelerin de etkisiyle insan ömrünün uzaması ve İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra doğum oranındaki artışla birlikte ortaya çıkan "baby boom" adını alan kuşağın yaşlanması ileri yetişkin nüfusunun artmasında etkili olmuştur. Bu

nedenle son yıllarda yetişkinliğin ileri yılları araştırmacıların ilgisini çeken bir nitelik kazanmıştır. Gelişmiş ülkelerde genellikle ileri yetişkinlik döneminin başlangıcı 65 yaş ve sonrası olarak kabul edilmesine rağmen orta ile ileri yetişkinliği ayıran belirgin fiziksel bir değişiklik olmaması sebebiyle ileri yetişkinliğin sınırlarının net olmadığı düşünülmektedir (Neugarten, 1970).

İleri yetişkinlik döneminin başlangıcının 65 yaş olarak kabul edilmesi Almanya'da 1883-1889 yılları arasında Bismarck başbakanlığındaki Alman imparatorluğu hükümeti döneminde uygulanan politikalar ve diğer ülkelerin de bu politikaları takip etmesine dayanmaktadır. Yaş sınırının belirlenmesinde, bireyin emeklilikle birlikte çalışma hayatından ayrılması, sağlık hizmetlerine ve bazı sosyal hizmetlere daha çok ihtiyaç duyması temel alınmıştır (Onur, 2017). Bu araştırmaya 55 yaş ve üzerinin dâhil edilmesinin önemli bir sebebi ülkemizdeki erken emeklilik uygulamalarıdır. Nitekim sonuçlar da araştırmaya katılan 55-64 yaş arasındaki grubun %66'sının emekli olduğunu göstermektedir. Gelişmiş ülkelerde emeklilik yaşı 60-65'ten başlarken, ülkemizde ise erken emeklilik uygulamaları sebebiyle emeklilik sıklıkla 50-55 yaşları arasında başlamaktadır (Acar ve Kitapcı, 2008). Emeklilik uygulamaları ve sağlık, yaşam tarzı gibi bireysel özelliklerdeki farklılıklar ileri yetişkinlik döneminin sınırlarını çizmeyi güçleştirmektedir.

Orta ve ileri yetişkinlik dönemini betimleyen araştırmaların gün geçtikçe daha fazla önem kazanmasının sebebi dünya nüfusunun yıllar içerisinde yaşlanmasıdır. Sağlık, beslenme, egzersiz ve yaşam tarzı alanındaki kaydedilen gelişmeler yaşam beklentisini ortalama 30 yıl artırmıştır (Santrock, 2015). Dünya genelinde kadınların yaşam beklentisi erkeklere göre daha fazladır. Biyolojik faktörler, yaşam ve çalışma tarzı, sigara ve alkol kullanımındaki farklılıkların kadınlarda yaşam süresini uzattığı düşünülmektedir (Hobbs ve Damon, 1996). Bu nedenle sıklıkla ileri yetişkinlik dönemi çalışmalarında kadın oranının erkeklerden fazla olduğu dikkat çekmektedir (Polat, Bayrak Kahraman, 2013; Çevik Akyıl, Adıbelli, Erdem, Kırağ, Aktaş ve Karadakovan, 2018). Ancak bu çalışmada kadınların %47.3 oranıyla erkeklerden daha az olduğu görülmektedir. Türkiye genelindeki ileri yetişkin çalışmalarında kadın oranı daha fazla olmasına rağmen (Zeren Avşar, 1993; Sözen, 2014: Baş, 2019; Çevik Akyıl ve ark., 2018) bu araştırmanın sonuçları ile benzer olan, erkek katılımcıların fazla olduğu araştırmalar da mevcuttur (Ağırman ve Gençer, 2017; Pehlivan, 2018). Bu

çalışmada kadın katılımcı sayısının erkeklerden az olmasının, araştırmaya 55 yaş ve sonrası bireylerin dahil edilmesiyle ilgili olabileceği düşünülmektedir. 55 yaş ve üzeri katılımcılarla yapılan ileri yetişkinlik çalışmalarında erkek katılımcı sayısının fazla olduğu çalışmalara rastlanmıştır (İmamoğlu ve ark., 1993; Sung ve ark., 2019).

Katılımcıların %32.8'inin lise, %41.9'unun üniversite mezunu olduğu, araştırma grubunda sadece okur yazar olan bireylerin sayısının (n = 3) ise oldukça az olduğu görülmektedir. 1982'de ileri yetişkinlerle yapılan bir çalışmada katılımcıların %80'inin (Oğuz, 1982), 1993 yılında yapılan çalışmada ise katılımcıların %50'sinin ilkokulu bitirmemiş olduğu saptanmıştır (Zeren Avşar, 1993). Bu oranlar ileri yetişkinlerde eğitim düzeyinin yıllar geçtikçe önemli ölçüde yükseldiğini göstermektedir. Araştırma grubundaki kadınların %70.1'inin, erkeklerin ise %92.7'sinin en az lise mezunu görülmektedir. Geçmiş yıllarda kadınlar ile erkekler arasında eğitim düzeyi açısından önemli farklılıklar bulunurken (Zeren Avşar, 1993), bu çalışmada geçmiş yıllardaki çalışmaya göre her iki cinsin eğitim düzeyinin birbirine yaklaşması, yıllar içerinde kadınlara sunulan eğitim fırsatlarının arttığını ancak yine de erkeklere sunulan fırsatları henüz yakalayamadığını düşündürmektedir.

Araştırma grubu medeni durum açısından değerlendirildiğinde katılımcıların büyük bir kısmının (n = 428) evli olduğu görülmektedir. Bu sonuç herhangi bir kurumda kalmadan toplum içinde yaşamını sürdüren orta ve ileri yetişkinlerle yapılan çalışmalar ile benzerlik göstermektedir (Shankar ve ark., 2011; Schoenmakers ve ark., 2012; Erol, Sezer, Şişman, Öztürk, 2016; Gazioğlu, 2020; Göker, Tekedere ve Arpacı, 2020). Ancak huzurevi çalışmalarında evli bireylerin oranının düşük olduğu görülmektedir (Dereli, Koca, Demircan, Tor, 2010; Çelik, Kardaş Kin, Karadakovan, 2017).

Bu gruptaki katılımcıların büyük bir kısmı evli olduğu için eşi ve çocuklarıyla (%79.1) yaşayanların oranı fazladır. Sadece çocukları (n = 51) ya da akrabaları ile birlikte yaşayanların (n = 19) sayısı, tek başına yaşayan (n = 37) katılımcılardan fazladır. Bu sonuç hiç evlenmeyen, eşini kaybeden ya da boşanan bireylerin sıklıkla yalnız yaşamak yerine yakınları ile yaşamayı seçtiğini ya da yaşam koşullarının buna neden olduğunu düşündürmektedir. Toplumsal yapıdaki hızlı değişimle birlikte aile yapısında ve insanların yaşam tarzında da önemli değişiklikler olmuş, geniş kalabalık

aile yapısı yerini çekirdek ailelere bırakmıştır. Buna rağmen hala bir grubun belirli sebeplerle yakınları ile yaşamayı sürdürdüğü dikkati çekmektedir. Bu durumun bir nedeni, Türk ailelerinin Kağıtçıbaşı'nın (1996) duygusal bağıntılılık modeli adını verdiği yeni bir modeli benimsemesi olabilir. Bu model, toplulukçu kültür özelliği gösteren toplumlarda, gelişmiş kentsel alanlarındaki bireylerin geniş aileden fiziksel olarak ayrıldığı ancak duygusal bağlarını devam ettirdiği bir modeldir. Bu yapı hem özerkliği hem de ilişkiselliği içinde barındırmaktadır. Duygusal bağların devam etmesi benliğin ilişkisel niteliğinin yok olmasını engellemekte, bu da yaşlanan bireyin bakıma ve desteğe ihtiyacı olduğunda aile üyelerinin yeniden bu bakımı sağlayacak koşulları oluşturmasını sağlayabilmektedir. Katılımcıların benlik kurgularının değerlendirmek amacıyla yapılan istatistiklerin sonuçları bu düşünceyi desteklemektedir. Katılımcıların en yüksek özerk-ilişkisel benlik ($\overline{X}$ = 34.21) özelliği gösterdiği ve bunu ilişkisel benlik ($\overline{X}$= 30.42) ve özerk benliğin ($\overline{X}$ = 26.73) takip ettiği görülmüştür.

55 yaş ve üzeri yetişkinlerin yakınlarıyla yaşamasının önemli nedenlerinden biri de emeklilikle birlikte azalan gelirleri nedeniyle sıklıkla ekonomik açıdan başkasına bağımlı olmaları olabilir. 55 yaş ve üzeri yetişkinlerde ekonomik olarak aktif olanların yüzdesi ekonomik düzeyi yüksek olan ülkelerde erkeklerde %21 iken gelişmemiş ülkelerde %50; kadınlarda ise ekonomik düzeyi yüksek olan ülkelerde %10 iken gelişmemiş ülkelerde %19'dur (United Nations, 2015). Bu araştırmada ise aktif bir şekilde çalışmaya devam eden katılımcılar tüm grubun %28.3'ünü oluşturmaktadır. Çalışan grubun %18.1'i emekli olmasına rağmen çalışmaya devam etmektedir. Sosyal güvencenin olmaması, düşük emekli maaşı çalışma sürecini sonlandırmış olan yetişkinlerin kendi ihtiyaçlarını karşılamasını zorlaştırmaktadır. Özellikle çalışmayan kadınlarda, düşük dulluk maaşları nedeniyle evde çalışan kişinin ölmesi büyük bir ekonomik sorunu beraberinde getirmektedir (Akbaş Metin, 2016). Kılıç (2007) 60 yaşın üzerinde olan 3.2 milyon kadının %90'ından fazlasının yoksulluk sınırının altında olduğunu belirtmiştir (aktaran Danış, 2009). Bu araştırmaya katılan bireylerin %40.2'si gelir düzeyinin ihtiyaçlarını karşılamak için yetersiz olduğunu belirtmiştir. Ekonomik yetersizlik orta ve ileri yetişkinlerin sağlık hizmetlerine ulaşımını, sosyal faaliyetlere katılımını engelleyerek yaşam kalitesini azaltabilmekte ve ciddi bir sorun olabilmektedir (Shrestha, 2000).

Ekonomik problemler orta ve ileri yetişkinlerin yaşamını zorlaştırmaktadır ancak sağlık koşullarının yeterince iyi olmaması, kronik hastalıklar da en az onun kadar sorun yaratmaktadır. Yaşlanma ile birlikte fizyolojik süreçlerde düşüşler görülmektedir. Kalp ve damar sistemi, sindirim sistemi, nörolojik yapı, akciğer, karaciğer ve endokrin sistemde işlevsel olarak yetersizliklerin ortaya çıktığı bu sürece fizyolojik yaşlanma adı verilmektedir. Fizyolojik yaşlanma beraberinde kronik rahatsızlıkları getirmektedir (Hablemitoğlu ve Özmete, 2010). Bu araştırmaya katılan bireylerin de %44.2'si yaşamını etkileyen kronik bir rahatsızlığı olduğunu bildirmiştir.

Yaşın ilerlemesi ile birlikte en fazla etkilenen duyu organları görme ve işitme duyularıdır. Kulakların işitme ve dengeyi sağlamak olmak üzere iki işlevi vardır. Yıllar içinde kulağın içindeki yapı değişmeye ve işlevini yitirmeye başlar. Bu nedenle işitme kapasitesi azalır, oturup kalkarken ve yürürken denge kayıpları yaşanabilmektedir (Yazgan İnanç, Bilgin, Kılıç Atıcı ve Bengi Gürkan, 2019). Bunun yanı sıra yaşlanmaya bağlı gözün yapısındaki değişimler görme kalitesini olumsuz etkilemektedir (Santrock, 2015). Bu araştırma grubundaki katılımcıların %14.1'i yaşamını etkileyen bir görme problemi, %7.1'i ise bir işitme problemi olduğunu belirtmiştir. Orta ve ileri yetişkinlikte yaygın olan işitme duyusunda bozulmalara rağmen işitme probleminin yaşamını etkilediğini bildirenlerin sayısının az olmasının sebebi bireylerin bu değişiklikleri beklenen değişimler olarak görmesi, yaşlanmanın bir parçası olarak kabullenmesi ve yaşamını önemli ölçüde etkilemiyorsa bunu bir engel olarak düşünmemesi olabilir. Monini, Filippi, Baldini ve Barbara' nın (2014) çalışması da benzer şekilde ileri yetişkinlerin işitme ile ilgili işlev bozukluğunu fark ettiğini ancak bunu bir engel olarak düşünmediğini, işitmedeki bozulmaların iletişim yetenekleri üzerindeki etkilerin hafife alındığını göstermiştir.

Orta ve ileri yetişkinlikte hareket ve motor beceriler alanında da değişimler meydana gelmektedir. İlerleyen yaşla birlikte kas gücünün azalması, kemik yapısında önemli ölçüde düşüş ve eklemlerde kireçlenmenin olduğu bilinmektedir. Bu değişimler bedensel gücü azaltmakta ve bireyin daha yavaş hareket etmesine neden olmaktadır. Bu bedensel değişimlerin yoğun olması kişinin aktif yaşamını sınırlandırabilmektedir. Bu nedenle bireyler günlük işlerinde yardımcı olan, yaşamlarını zenginleştiren, hayattan keyif almalarını sağlayan, diğerleriyle iletişim kurmalarına imkân veren yeni ürün ve hizmetlere ihtiyaç duyarlar. İnternet ve sosyal

medya etkinlikleri yetişkinlerin ilgi alanlarını geliştirip, sosyalleşebilmeleri, mutluluk kaynağı olarak gördükleri aileleri ve arkadaşlarıyla görüşmeleri, daha keyifli bir orta ve ileri yetişkinlik dönemi geçirmeleri için önemlidir (Tekedere ve Arpacı, 2016; Swindell, 2000, Gazioğlu, 2020). Bu alanda yapılan araştırmalar orta ve ileri yetişkinlerde internet kullanımın her geçen yıl daha da arttığını göstermektedir (Şahin ve Yıldırım, 2019, Gazioğlu, 2020). Bu araştırma grubunda yer alan orta ve ileri yetişkinlerin yarısından fazlası %59.5'i sıklıkla, %36.9'u ise ara sıra internet kullandığını belirtmiştir. Hiçbir zaman internet kullanmam diyenlerin sayısı ise oldukça azdır (n = 19).

İleri yetişkinlerin en sık kullandığı uygulamalardan biri Whatsapp'tır. Bu uygulama çevrim içi mesajlaşma ve görüntülü konuşma imkânı sunan bir uygulamadır (Şahin ve Yıldırım, 2019). Bu araştırmada yer alan katılımcıların ise %25.5'i sıklıkla, %69.7'si ara sıra görüntülü konuşma yaptığını belirtmiştir. %4.8'lik küçük bir grubun ise hiçbir zaman görüntülü konuşma yapmadığı saptanmıştır. Bu bulgular da literatürle paralel bir şekilde (Gatto ve Tak, 2008; Cornejo, Tentori ve Favela, 2013; Yıldırım Becerikli, 2013; Ekici ve Gümüş, 2016; Kalınkara ve Sarı, 2019) günümüzde internet kullanımı ve görüntülü konuşmanın orta ve ileri yetişkinlerin hayatında önemli bir yer edindiğini göstermektedir.

Yaşın ilerlemesi ile birlikte fiziksel ve bilişsel işlevler azalmakta, bu da sosyal ağların daralmasına neden olabilmektedir (Chen ve Feeley, 2013). Sosyal ilişkilerin, algılanan sosyal desteğin yaşam boyu ruhsal ve fiziksel sağlık ile olumlu yönde ilişkili olduğu bilinmektedir (Cohen, 2004). Bu nedenle sosyal ağların daralması orta ve ileri yaşlarda fiziksel sağlığı, iyi oluşu, yaşam doyumunu ve yaşam kalitesini azaltabilmektedir (Cohen, 2004; Chen ve Feeley 2013). Bu araştırmaya katılan bireylerin %91.9'u duygu ve düşüncelerini paylaşacak kadar yakın hissettiği birinin var olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %58.1'i ara sıra, %41.9'u ise sıklıkla akraba ve arkadaşlarıyla görüştüğünü belirtmiştir. Katılımcılar algıladıkları sosyal destek açısından değerlendirildiğinde ise katılımcıların %49.4'ü yeterince, %42.3'ü biraz sosyal destek aldığını belirtmiştir. Yakınlarından sosyal destek alamayan katılımcı sayısının ise az (n = 43) olduğu görülmüştür. Bu çalışmadaki yetişkinlerin sosyal ilişkilerini yitirmediği ve algıladıkları sosyal desteğin yüksek olduğu görülmektedir. Bunun temel nedeni katılımcıların herhangi bir kurumda kalmaması, yaşamın içinde

aktif bir şekilde yakınları ile birlikte varlıklarını sürdürmeleri olabilir. Özellikle ileri yetişkinlerin yaşadıkları yer ile yakınlarından algıladığı sosyal desteğin ilişkili olduğu düşünülmektedir. Huzurevinde ve evde kalan ileri yetişkinlerin algıladıkları sosyal desteği karşılaştıran çalışmalar evde kalanların algıladığı sosyal desteğin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Aksüllü ve Doğan, 2004; Seddigh, Hazrati, Jokar, Mansouri, Bazrafshan, Rasti ve Kavi, 2020). Ancak Çevik ve arkadaşlarının çalışması huzurevinde kalanların algılanan aile desteği evde kalanlara göre daha düşük olmasına rağmen algılanan arkadaş desteğinin daha yüksek olduğu göstermektedir (Çevik Akyıl ve ark., 2018).

Yaşın ilerlemesiyle birlikte yalnızlık yetişkinin hayatında en önemli bir problem haline gelmektedir (deJong Gierveld, 1987; Aartsen ve Jylhä, 2011). Weiss (1973) yalnızlığı sosyal ve duygusal yalnızlık olmak üzere ikiye ayırmıştır. Duygusal yalnızlık, güvene dayalı yakın bir bağlılığın olmamasından; sosyal yalnızlık ise, kişinin ortak değerleri ve faaliyetleri paylaştığı, bir grubun parçası olduğu sosyal ilişkiler ağının eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Özellikle romantik ilişkiler duygusal yalnızlığın, sosyal ağların yapısı ise sosyal yalnızlığın önemli göstergeleri olarak tanımlanmıştır (Creecy, Berg ve Wright, 1985; Dugan ve Kivett, 1994). Bu araştırmaya katılan yetişkinlerin duygusal yalnızlık puanlarının ($\overline{X}$ = 3.08) sosyal yalnızlık puanlarından ($\overline{X}$ = 1.76) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar katılımcıların var olan sosyal ilişkilerinin niceliğinin niteliğinden daha iyi olduğunu düşündürmektedir.

Katılımcıların kişilik özellikleri değerlendirildiğinde ise en yüksek ortalamaların yumuşak başlılık özelliğinde ($\overline{X}$ = 37.43), sonrasında dışa dönüklükte ($\overline{X}$ = 29.16) ve en düşük ise nevrotiklikte ($\overline{X}$ = 19.10) olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar Roberts, Walton ve Viechtbauer'in (2006) yaşam boyunca kişilik özelliklerindeki değişim modellerini belirlemek amacıyla düzenlenen meta-analiz çalışmasının sonuçlarını desteklemektedir. Bu meta-analiz yumuşak başlılık özelliği yetişkinliğin başlarında ve ortalarında arttığını, nevrotiklik kişilik özelliğinin ise yetişkinliğin başlarında azaldığını göstermektedir.

3.2.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Demografik Değişkenler, Kişisel Özellikler, İnternet Kullanımı ve Yakınlarla İlişkilere Göre Nasıl Değiştiğine İlişkin Sonuçların Yorumlanması

Bu bölümde sosyal ve duygusal yalnızlık değişkenleri demografik değişkenler olan cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi; kişisel özellikler olarak kabul edilen yaşama tarzı, torunlara bakım verme durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi algısı, kronik rahatsızlık, işitme ve görme problemi; internet kullanım özellikleri olarak belirlenen internet kullanma sıklığı, görüntülü konuşma sıklığı ve yakınlarla ilişkiler olarak değerlendirilen yakın bir arkadaşın varlığı, aile ve arkadaşlarla görüşme sıklığı, aile ve arkadaşlardan algıladığı sosyal desteğe göre incelemek amacıyla yapılan t test ve tek yönlü varyans analizlerinin (ANOVA) bulguları bu alanda yapılan çalışmaların sonuçları ile karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

Yalnızlık bireyin sosyal ilişkiler ağının ve ilişkilerinin niteliğinin beklentilerini karşılamadığı durumlarda hissedilen bir duygudur (Peplau ve Perlman, 1979). Weiss (1973) önemli bir bağlanma figürünün kaybı ile ortaya çıkan duygusal yalnızlığı azalmış sosyal ağın tetiklediği sosyal yalnızlıktan ayırmaktadır (aktaran Russell ve ark., 1984). Yetişkinliğin ilerleyen yıllarında kayıp yaşantılarının fazla olması bu dönemde hem sosyal hem de duygusal yalnızlığın artması yönünde bir beklenti oluşmasına rağmen bu araştırma grubunda yer alan katılımcıların yalnızlık bildiriminin yüksek olmadığı, sosyal yalnızlık ortalamasının 1.76, duygusal yalnızlık ortalamasının ise 3.08 olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar yalnızlık duygusunun sadece yaş değil farklı faktörlerin etkisiyle ortaya çıkabileceğini ve ifadesinin de kişiden kişiye değişebileceğini düşündürmektedir.

Yalnızlık pek çok kişi için ifade etmesi zor bir duygudur. Bireylerin yalnız olduklarını ifade ettiklerinde damgalanacaklarına ilişkin korkuları yalnızlık bildirimini azaltan bir faktör olabilir (Rokach ve Brock, 1997). Yalnızlıktan yakınmanın, kendi yaşamı üzerindeki kontrolü kaybetme, bağımsızlık ve mahremiyetle ilişkili olduğu düşünmeleri de yalnız olduğunu ifade etmeleri önündeki bir engel olabilmektedir (Letvak, 1997).

Bu çalışmada yalnızlık bildiriminin az olmasının bir sebebi de katılımcıların 55-79 yaş arasında, orta ve daha genç ileri yetişkinlerden oluşması olabilir. Sosyal

kayıpların, sağlık sınırlamalarının sosyal ihtiyaçları karşılamaya engel teşkil etmediği durumlarda, özellikle evli ve sağlığı iyi olan genç yaşlılarda yalnızlık prevalansının düşük olduğu bilinmektedir (Hobbs ve Damon, 1996). Bütün bunların yanı sıra yetişkinlikte yalnızlığa zemin hazırlayan farklı faktörler olabilir. Bu nedenle tüm orta ve ileri yetişkin çalışmalarında yalnızlık oranının yüksek çıkmadığı görülmektedir. Bu araştırma sonuçları orta ve ileri yetişkinlerde yalnızlık bildiriminin düşük olduğunu belirten çalışmalarla (Victor ve Bowling, 2012; Hawkley ve Kocherginsky, 2017) tutarlıdır.

Yaşın yalnızlık üzerindeki etkisini daha iyi anlayabilmek için katılımcılar 55-64 yaş ve 65-79 olmak üzere iki farklı gruba ayrıldığında bu iki grup arasında sosyal ve duygusal yalnızlık açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Ayrıca yaş sürekli bir değişken olarak alınıp, yaş ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiye bakıldığında da anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. İleri yetişkinlerde yalnızlığı değerlendiren çalışmaların bir kısmı yaş arttıkça yalnızlığın arttığını göstermektedir (Fees, Martin ve Poon, 1999; Victor ve Yang, 2012). Ancak yaşın yalnızlık üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı gösteren çalışmalar (de Jong Gierveld, 1987 Creecy, Berg ve Wright, 1985) da mevcuttur. Bu çalışmada iki yaş grubu arasında fark bulunamamasının önemli bir sebebi araştırmaya katılan en yaşlı bireyin 79 yaşında olması olabilir. Bu alandaki çalışmalar yalnızlık açısından en riskli grubun 80 yaş ve üzeri olduğunu göstermektedir (Dean, 1962; Smith ve Baltes, 1993). Bu yaşlarda çeşitli rahatsızlıkların bireylerin hayatını kısıtlaması ve izolasyon nedeniyle sosyal ilişkilerin azalması, ölüm yoluyla karşılaşılan kayıpların bu yıllarda daha sık olması gibi faktörlerin en yaşlı ileri yetişkin grubunda yalnızlık hissini artırdığı düşünülmektedir (Shearer ve Davidhizar, 1993).

Orta ve ileri yetişkinlerin değerlendirildiği sınırlı sayıda çalışmada olduğu gibi bu çalışma da yalnızlığın hangi yaş döneminde daha şiddetli olduğu ile ilgili net veriler sunamamaktadır. Yaşın gerçek etkisini görmek için boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır. Ancak bu alanda boylamsal çalışmalar az sayıdadır (Yang ve Victor, 2011). Farklı yaş dönemlerinde bireyin ihtiyaçları değiştiğinden yalnızlıkla ilişkilendirilen faktörlerin de değişebileceği düşünülmektedir (Luhmann ve Hawkley, 2016). Bu nedenle orta ve ileri yetişkinlik döneminde fark olup olmadığını

anlayabilmek için yalnızlığı yordayan faktörleri ayrı ayrı belirlemenin önemli olabileceği düşünüldüğünden son bölümde iki yaş grubunda yalnızlığı yordayan faktörler yorumlanacaktır.

Cinsiyet de yaş gibi yalnızlıkla ilişkisi açısından tartışmalı bir değişkendir. Bu araştırmaya katılan erkeklerin sosyal yalnızlık bildiriminin kadınlarınkinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Orta ve ileri yetişkinlerin yalnızlık deneyimlerinde cinsiyet farklılıklarını araştıran çalışmalar genellikle kadınların daha fazla yalnızlık bildirdiğini gösterse de (Ceyhan 2005; Aartsen ve Jylhä, 2011; Losada ve ark., 2012; Dong ve Chen, 2017) erkeklerin yalnızlık bildiriminin kadınlara göre daha yüksek olduğu çalışmalar da mevcuttur (Wang ve ark., 2011; Djukanovic ve ark., 2014). Çoksuer'in (2020) 60 yaş ve üzeri yetişkinlerde yapılan araştırma sonuçları da erkek katılımcıların sosyal yalnızlık puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Erkeklerin daha çok yalnızlık bildirmesinin bir nedeni kadınların erkeklere göre daha dışa dönük, daha sosyal olması olabilir (Mullins ve Mushel, 1992). Dışa dönük kişilik özellikleri bireyin yakın ilişkiler kurmasını kolaylaştırmakta ve sosyal çevresini zenginleştirmektedir (McCrae ve John, 1992). Geniş sosyal ağlara sahip olan bireylerin yakınları ile etkinliklere katılması, gerektiğinde daha fazla sosyal destek alması, onların sosyal yalnızlıklarını azaltabilmektedir (Cacioppo ve ark., 2010).

Kişilik özelliklerinin yanı sıra aktif çalışma hayatının sona ermesinin de sosyal etkileşimi kısıtlayabileceği düşünülmektedir. Erkeklerin genç yaştan itibaren çalışmaları çoğunlukla iş ortamında sosyalleşmelerinde, arkadaşlarını iş yaşamının içinden seçmelerinde etkili olabilmektedir. Bu nedenle sıklıkla sosyal ağları emeklilik ile birlikte daralabilmektedir. İş dışında da etkileşim kurmaya yatkın olan kadınların geniş sosyal ağları, erkeklere göre daha az sosyal yalnızlık hissetmelerinde etkili olabilir. Sosyal ilişki kurma özelliklerindeki farklılık, sosyal yalnızlığı etkilemesine rağmen duygusal yalnızlık açısından aralarında anlamlı bir farklılık yaratmamıştır. Bu sonuç da yalnızlık değerlendirmelerinde kadın ve erkekler arasında yalnızlık açısından fark bulamayan çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Andersson, 1982; Bilgili, Kitiş ve Ayaz, 2012; Kapıkıran, 2016; Aung, Nurumal, Wan, Syakirah ve Bukhari, 2017; Hawkley ve Kocherginsky, 2017). Görüldüğü gibi alan yazında hangi cinsin yalnızlık

hissetmeye daha yatkın olduğu ile ilgili sonuçlar net değildir. Orta ve ileri yetişkinlerde olduğu gibi kadın ve erkeklerde de yalnızlığı yordayan farklı faktörleri belirlemenin önemli olduğu düşünüldüğünden son bölümde sosyal ve duygusal yalnızlık cinsiyete göre ayrı ayrı yorumlanacaktır.

Medeni durum değişkeni de orta ve ileri yetişkinlerde yalnızlığı inceleyen çalışmalarda sıklıkla değerlendirilmektedir. Bu araştırmaya katılan bekar, evli, boşanmış ve eşini kaybetmiş olan bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlıkları arasında bir fark olmadığı görülmüştür. Araştırmaya katılan bireyler partneri olan ve olmayan şeklinde değerlendirildiğinde de yine iki grup arasında bir fark bulunamamıştır. Bu alandaki çalışmalar sıklıkla dul ya da bekar olmanın yalnızlığı artıran bir faktör olduğunu göstermektedir (Berg ve ark., 1981; Koropeckyj-Cox, 1998; Pinquart ve Sorensen, 2001; Pierce ve ark., 2003; Perlman, 2004; Aartsen ve Jylhä, 2011). Ancak kötü giden evlilik de yalnızlığı artıran bir faktör olarak düşünülebilir. Bireyin diğerleri ile kurduğu temasın her zaman destekleyici olmadığı, zaman zaman zorlayıp, incitebilme olasılığı da olduğundan yalnızlığı etkileyen asıl faktörün ilişkinin niteliği olduğu düşünülmektedir (Rook ve Pietromonaco, 1987).

Yalnızlık hissinin kişinin ilişkilerinin hayal ettiğinden farklı olduğu durumlarda ortaya çıktığı bilinmektedir (De Jong-Gierveld, 1998). Buna göre evlilikte eşler arasında yaşanan sorunlar yalnızlık duygusunu artırabilmektedir. Ortak paylaşımların olmadığı, istismar ve ihmalin yoğun olduğu bir evlilik içerisinde de bireyler kendilerini yalnız ve izole hissedebilirler. Çatışmalı ve duygusal açıdan destekleyici olmayan evlilik ilişkileri olan kadın ve erkeklerin yalnızlık bildirimlerinin yüksek olduğu bilinmektedir (Dykstra ve Fokkema, 2007). Bireyin evliliğinde beklentisini ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayamaması onu evlilik içerisinde yalnızlaştırabilmektedir. Bu nedenle asıl önemli olanın evli olup olmamak değil evlilikteki uyum olduğu düşünülmektedir. Demir ve Fısıloğlu'nun (1999) evlilik uyumu ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelendiği bir çalışma aralarında negatif yönde bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Buna göre evlilikte uyum azaldıkça bireylerin algıladığı yalnızlık artmaktadır.

Evlilikteki uyumun yanı sıra ileri yaşta evlilik sürecinde yaşanan bakım verme zorunluluğu da özellikle kadınların sosyal açıdan izole olmasına ve evli olmasına

rağmen yalnızlık hissetmesine neden olabilmektedir. Engelli bir eşe düzenli olarak bakım sağlayan evli kadınların aile dışı temaslarda bulunmaları engellendiğinden, bu durumun yalnızlık için büyük bir risk yarattığı düşünülmektedir (Pinquart ve Sorensen, 2001). Bireyin hayatında bir partnerin sadece varlığının yalnızlık hissini değiştirmediği, asıl önemli olanın bireyin ilişkisinin niteliği olması bu çalışmada medeni durumun yalnızlık hissi açısından fark yaratmamasını açıklayabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada olduğu gibi medeni durum ile yalnızlık arasında anlamlı ilişki bulamayan farklı çalışmalar da vardır (Hazer ve Aydıner Boylu, 2010; Kaçan Softa ve Öztürk, 2015; Erol, Sezer, Şişman ve Öztürk, 2016; Hawkley ve Kocherginsky, 2017; Aung ve ark., 2017; Ilgaz ve Gözüm, 2020).

Bu araştırmaya katılan bireyler eğitim düzeyi açısından okuryazar, ilkokul, ortaokul, lise, üniversite, lisansüstü olmak üzere altı farklı gruba ayrıldığında da; en az lise mezunu olanlar ile lise öncesinde eğitimini sonlandıranlar olmak üzere iki gruba ayrıldığında da gruplar arasında sosyal ve duygusal yalnızlık açısından bir fark olmadığı görülmüştür. Eğitim sürecindeki kazanımların bireyin sosyal bütünleşmesini artırıp, diğerleri ile sağlıklı ilişkiler kurmaya teşvik ederek, daha sonraki yaşamda yalnızlık riskini azaltmada etkili olabileceği düşünülmektedir (Chou, 2005). Genellikle araştırmalar düşük eğitim düzeyine sahip bireylerin daha çok yalnızlık bildirdiğini göstermektedir (Hector-Taylor ve Adams, 1996; Chang ve Yang, 1999; Dahlberg, Agahi ve Lennartsson, 2018; Çoksuer, 2020). Ancak tam tersini iddia eden çalışmalar da vardır. 85 yaş ve üzerindeki en yaşlı ileri yetişkinlerde eğitim ve yalnızlık arasında pozitif bir ilişki saptayan bir çalışma, bu pozitif ilişkiyi görsel ve işitsel alandaki düşüşler gibi daha sonraki yıllarda daha yaygın olan fiziksel eksikliklerin, yüksek eğitimli kişilerin zevk aldığı faaliyetleri engellemesi ile açıklamaktadır (Long ve Martin, 2000).

Bu araştırmada anlamlı bir fark olmamasının sebebi ise katılımcıların eğitim düzeyinin genellikle lise ve üzeri olması, ilköğretim mezunlarının sayısının az olması, okur yazar olmayanların örnekleme dahil edilememesi ve online formlarla yürütülen bir çalışma olması sebebiyle eğitim düzeyi düşük olsa da teknolojiyi aktif kullanabilme, okuduğunu anlayıp değerlendirebilme gibi belirli niteliklere sahip olan katılımcıların yer alması olabilir. Bu örneklem özellikleri eğitimsel kazanımların yalnızlığı etkileyecek kadar fark yaratmasını engellemiş olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sonuçları orta ve ileri yetişkinlerde eğitim düzeyi ile yalnızlık arasında ilişki bulamayan çalışmalarla tutarlıdır (Aung ve ark., 2017; Kalınkara ve Sarı, 2019; Ilgaz ve Gözüm, 2020).

Bu çalışmada yaşam tarzı değişkeni tek başına, eşi ile, çocukları (ya da geniş aile) ile, akrabaları ile (anne, baba, kardeş vb.) yaşayanlar olmak üzere 4 farklı gruba ayrıldığında bu gruplar arasında sosyal ve duygusal yalnızlık açısından bir fark olmadığı görülmüştür. Bireyin yaşama biçiminin yalnızlığı etkilediğini, eşle birlikte yaşamanın yalnızlığı negatif yordadığını (de Jong-Gierveld, 1987; Theeke, 2009) gösteren çalışmaların yanı sıra tek başına yaşamanın, grup toplantılarına daha sık katılım, daha sık sosyalleşme, aile ve arkadaşlardan daha fazla destek alma ile olumlu ilişkili olduğunda, yalnız yaşayan bireylerin tatmin edici bir sosyal yaşam sürdüğü gösteren çalışmalar da mevcuttur (Dykstra, 1995; Hawkley ve Kocherginsky, 2017). Bu araştırmada elde edilen sonuçlar yaşama tarzı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulamayan çalışmaları desteklemektedir (Erol, Sezer, Şişman, Öztürk, 2016; Kapıkıran, 2016; Hawkley ve Kocherginsky, 2017).

Bunun yanı sıra yalnızlık hissinin sıklıkla başkalarıyla iletişim eksikliği nedeniyle ortaya çıktığı bilinmektedir (de Jong-Gierveld, 1987). Bu çalışmada gruplar arasında fark çıkmamasının sebebi Türk kültüründe bireylerin birlikte yaşamasalar bile ebeveynleri ile etkileşimi sürdürmeleri olabilir. Kağıtçıbaşı'nın (1996) belirttiği, Türk aile yapısında yaygın olan, "Duygusal Bağıntılılık Modeli"nde aile ile maddi bağımlılıklar azalmasına karşın karşılıklı duygusal bağlılıklar devam etmektedir. Duygusal bağlılığa önem verilen bu aile yapısında büyümekte olan çocuğun ailesiyle bağlantılı olmasına dikkat edilir ve çocuk yetiştirmede de bağlılığı sağlayıcı kontrol devam eder. Bu bağlılıktan doğan etkileşimlerin bireyler tek başına yaşasa bile yalnızlık hissini azaltabileceği düşünülmektedir. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'nın Türkiye aile yapısı araştırmasında da, aynı ev içinde birlikte yaşayan akrabaların sayısının azaldığı ancak aynı binada başka bir dairede veya aynı mahallede oturmaya başlayanların sayısının arttığı belirtilmiştir (T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Türkiye Aile Yapısı Araştırması Tespit ve Öneriler, 2013).

Orta ve ileri yetişkinlik dönemindeki önemli bir rol de büyük anne ve büyük babalık rolüdür. Pek çok kültürde, genellikle ekonomik sebeplerle, büyük ebeveynler

torunlarına düzenli bakım vermek durumunda kalabilmektedir (Baker, 2008; Jenkins, 2010). Özellikle son on yılda torunlarına düzenli olarak bakım veren büyük ebeveyn sayısının arttığı görülmüştür (Fuller-Thomson ve Minkler, 2001). Torunlarına birincil bakım verme görevi üstlenen büyük ebeveynlerin sosyal hayatları üstlendikleri sorumluluk ve uzun süre bakım vermenin etkisiyle kısıtlanabilmektedir (Gladstone, 2009). Çin'de yapılan bir çalışma Çin toplumundaki birçok kadının torun için birincil bakıcı olması beklendiğinden, çok sayıda torun sahibi olmanın kadınların yükünü artırıp, sosyal yaşama katılma olasılıklarını azaltabildiği ve böylece yalnızlığı artırdığını göstermektedir. Kişinin yaşam içinde sadece aile ile değil sosyal çevredeki diğer bireylerle de ilişki kurmaya ihtiyaç duyduğu düşünülmektedir (Dong ve Chen, 2017).

Bu çalışmada toruna bakım verme süresinin yalnızlık üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Ancak hiç bakım vermeyen, ara sıra, sıklıkla ve her zaman bakım verenler olmak üzere dört farklı gruba ayrıldığında toruna bakım verme zorunluluğuna göre sosyal ve duygusal yalnızlık deneyiminin farklılaşmadığı görülmüştür. Aralarında fark olmamasının sebebi, sürekli bakım verme zorunluluğu olmadığında bireylerin sosyalleşmesinin olumsuz etkilenmemesi olabilir. Toruna birincil bakım verme zorunluluğu olmadığında büyük ebeveynlerin kendilerini daha üretken hissettikleri ve yaşantılarından memnun oldukları bilinmektedir (More ve Rosenthal, 2014). Toruna bakım vermenin, süresi uzun olmadığında bireyin hayatını kısıtlayıp yalnızlık yaratacak bir durum olmadığı düşünülmektedir.

Orta ve ileri yetişkinlik döneminde çalışma faktörü ile ilgili genel kanı, çalışmanın bireyin sosyalleşmesini artıran bir faktör olduğu ve emeklilikle birlikte yalnızlık hissinin arttığı yönünde (Schultz ve Schultz, 2015) olmasına rağmen bu araştırmada katılımcıların şu anki çalışma durumları değerlendirildiğinde çalışanların sosyal yalnızlıklarının çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum tek başına yaşayan katılımcılar açısından bakıldığında yine benzer şekilde çalışanların sosyal yalnızlık düzeyi daha yüksek bulunmuştur.

Çalışan bireylerin daha fazla sosyal yalnızlık hissetmelerinin bir sebebi orta ve ileri yetişkinlerin ekonomik yetersizlikler sebebi ile keyif almadığı, sosyalleşme imkanının olmadığı, mesleki tatmin yaşamadığı işler yapmak zorunda kalmaları

olabilir. Çalışma alanlarında sosyalleşme, diğerleri ile etkileşim kurma ve bu etkileşimlerle sosyal ağlarını zenginleştirme genç yetişkinler için oldukça önemlidir (Santrock, 2015). Ancak sosyo-duygusal seçicilik kuramı özellikle ileri yetişkinlik döneminde bireylerin sosyal ilişki ağları konusunda daha seçici olduğunu iddia etmektedir. Yaşamlarındaki zaman sınırlı olduğunda bireyler ilişkilerinde duygusal doyuma daha fazla önem verir ve tanıdıkları, sevdikleri, ödüllendirici ilişkiler içinde oldukları kişilerle daha fazla zaman geçirmek isterler. Bu kurama göre ileri yetişkinler yaşamlarının dışındaki kişilerle sosyal ilişki kurmak yerine yakın arkadaşları, aile üyeleri, yakın hissettikleri komşularıyla görüşmeyi sürdürmeyi tercih ederler. Bunun temel nedeni olumlu duygusal deneyimi en yüksek seviyeye çıkararak, duygusal riskleri minimuma indirmektir (Lockenhoff ve Carstensen, 2004). Çalışma alanı ise her zaman yakın ilişkiler kurduğumuz insanlardan oluşamayabilir. Bu araştırmada çalışanların sosyal yalnızlıklarının daha yüksek olmasının nedeni bireylerin aktif çalışma şartları sebebi ile ilişki ihtiyacı hissettiği kişilerle istediği sıklıkla görüşememesi ve bir anlamda ihtiyaç duyduğu ağdan uzak kalması ile açıklanabilir.

Yetişkinliğin ileri yılları sıklıkla bireyin gelirinin azaldığı, sağlık harcamalarının da etkisi ile giderlerin artabildiği bir dönemdir. Ekonomik yetersizlik bireyin sosyal yaşamını önemli ölçüde etkilemektedir (Santrock, 2015). Araştırmaya katılan bireylerden gelir düzeyini ihtiyaçlarını karşılamak için yetersiz algılayanların duygusal yalnızlıklarının, gelir düzeyini yeterli algılayanlardan yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç gelir düzeyi düştükçe yalnızlık hissinin arttığını saptayan çalışmalarla tutarlıdır (Khorshid, Eşer, Zaybak, Yapucu, Arslan ve Yücel, 2004; Bilgili ve ark., 2012; Kapıkıran, 2016; Çelik ve ark., 2017).

Gelirin ihtiyaçları karşılayabilmesi bireyin kendini yeterli hissedebilmesi açısından önemlidir. Öz yeterliliğin yalnızlığı yordayan en önemli faktörlerden biri olduğu bilinmektedir (Cohen-Mansfield ve Parpura-Gill, 2007). Gelir düzeyinin yüksek olması öz yeterliliği artırmanın yanı sıra sosyal fırsatların kullanımını artırmaktadır (Cicirelli, 1983). Ayrıca iyi finansal kaynaklara sahip olmak yalnızlıkla baş etmek için etkili ve önemli olan sosyal faaliyetlere, çeşitli etkinliklere katılım için de imkân sağlamaktadır (Ferraro ve Su, 1999). Örneğin alışverişe gitmenin tüm yaş grupları tarafından kullanılan önemli bir yalnızlıkla başa çıkma mekanizması olduğu düşünülmektedir (Rubenstein ve Shaver, 1982).

Orta ve ileri yetişkinin sosyal hayatını etkileyen en önemli faktörlerden biri de bireyin sağlık durumudur (Mullins ve ark., 1996; Wenger ve ark., 1996; Fees ve ark., 1999. Cacioppo ve ark., 2006). İleri yetişkinlikte gelişen işitme sorunu ile yalnızlık arasında ilişki olduğu gösteren çalışmalar vardır (Kramer ve ark., 2002; Savikko ve ark., 2005; Kılınç, 2019). Bu araştırmada kronik rahatsızlığı olanlar ile olmayanların, işitme kaybı olanlarla olmayanların aralarında sosyal ve duygusal yalnızlık açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamasına rağmen yaşamını etkileyen bir görme kaybı olduğunu belirtenlerin duygusal yalnızlıklarının görme kaybı olmayanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Duyulardaki bozulmanın orta ve ileri yetişkinlerin hayatını önemli ölçüde etkilediği, günlük işlevselliğini bozabildiği, sosyal ilişkilerinde sorun yaratarak bireyi izole edebildiği ve bu nedenle de yalnızlık düzeyinin artmasında önemli etkisi olduğu düşünülmektedir (Kline ve Scialfa, 1996). Bu araştırmada işitme duyusundaki bozulmanın yalnızlık düzeyini etkilememesinin nedeni, bireylerin işitme ile ilgili kayıplarda çeşitli aletler kullanarak kayıplarını telafi edebilmeleri ve sosyal hayatlarına devam edebilmeleri olabilir. Genellikle işitme sorunlarının bireyler tarafından bir engel olarak algılanmadığı görülmektedir (Monini, Filippi, Baldini ve Barbara, 2014). Ancak görmede yetersizlik bireyin günlük yaşam aktivitelerini etkilediği için pek çok kişinin işini bırakmak ya da yaşadığı ortamı değiştirmek durumunda kaldığı ve önemli psikososyal değişim yaşadığı bilinmektedir (Huri, Arslantekin, Altuntaş ve Akı, 2015). Görme ile ilgili ciddi bir problem bireyi evine hapsedip, yakın ilişkilerini kaybetmesine, bakıma ihtiyaç duymasına neden olabildiğinden bireyin duygusal yalnızlığını artırabileceği düşünülmektedir.

İlerleyen yaşla birlikte artan sağlık sorunları, emeklilik ve arkadaşların kaybına bağlı gelişen sosyal ağlardaki daralma bireylerin sosyal hayattan izole olmasına ve evlerinde daha fazla zaman geçirmesine neden olmaktadır (Sergeant ve Ekerdt, 2008). İnternetin aktif kullanımı, orta ve ileri yetişkinlerin yakınları ile temas halinde kalmalarını (Nimrod, 2009) ve sosyal bağlarıyla iletişimi devem ettirmelerini sağlamaktadır (Tsai ve Tsai, 2011). Bu alandaki çeşitli araştırmalar internet kullanımının sosyal izolasyon ve yalnızlıktaki azalmayla, sosyal ilişkilerdeki artışla ilişkili olduğunu göstermektedir (Bradley ve Poppen, 2003; Pfeil, 2007; Hogeboom, McDermott, Perrin, Osman ve Bell-Ellison, 2010).

Bu araştırmada katılımcıların yalnızlıkları internet kullanım sıklığı açısından değerlendirildiğinde hiçbir zaman kullanmayan, ara sıra ve sıklıkla kullananların arasında sosyal ve duygusal yalnızlık açısından anlamlı bir fark olmadığı ancak yalnızlığın görüntülü konuşma yapma sıklığına göre anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir. Daha sık görüntülü konuşma yapan katılımcıların sosyal ve duygusal yalnızlığının daha az olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar internet kullanımdan ziyade internetin diğerleri ile iletişim amaçlı kullanılmasının yalnızlık duygusuyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu araştırmanın sonuçları, Xu ve Huang'ın (2020) 50 yaş ve üzeri katılımcılarla gerçekleştirdiği, daha fazla çevrim içi sohbetin daha az yalnızlık ile ilişkilendirildiği çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir. İnternet kullanımı, bireylerin aile üyeleriyle iletişim kurması ve sosyal ağlarını daha rahat bir şekilde sürdürmesine olanak sağladığından yalnızlık duygusunu azaltan önemli bir faktör olarak görülmektedir. Ayrıca bu sonuçlar ileri yetişkinlerde iletişim amaçlı internet kullanımı ile yalnızlık arasında negatif yönde ilişki bulan çalışmaları da desteklemektedir (Cotten, Anderson ve McCullough, 2013).

Orta ve ileri yetişkinlikte sosyal katılım ve yaşam kalitesi arasında tutarlı, güçlü ve pozitif bir ilişki olduğunu bilinmektedir (Sneegas, 1986). Sosyal ilişkilerin zayıf olması, kalitesiyle ilgili memnuniyetsizlik ve düşük sosyal katılım ileri yetişkinlerin yaşam kalitesi üzerinde olumsuz bir etkiye sebep olmaktadır (Bowling, Farquhar ve Browne, 1991).

Yaşamın ilerleyen yıllarında farklı nedenlerle aktivitelerin ve katılımın azalması yalnızlık duygularının artmasında etkili olabilmektedir (Aartsen ve Jylhä, 2011). Etkinlik teorisi (Havighurst 1963) ve süreklilik teorisine (Atchley 1989) göre yıllar içerisinde artan yalnızlık hissi, insanların kaybettiği etkinlik ve rollerinin yerine yenilerini koyamamalarının bir sonucu olabilir (aktaran Stowe ve Cooney, 2014). Birçok orta ve ileri yetişkin, kayıplara rağmen sosyal katılımı devam ettirmeyi başarmaktadır. Bir bakıma, yaş ilerledikçe bireylerin sosyal ağlarını önemli ve anlamlı ilişkilere odaklanmak için budamayı tercih ettikleri bile düşünülmektedir (Carstensen, Fung ve Charles, 2003).

Özellikle yaşamın ileri yıllarında sosyal aktiviteler genellikle bireyin yakın olduğu aile üyeleri ve arkadaşlarla gerçekleştirilmektedir (Lockenhoff ve Carstensen,

2004). Bu nedenle bireyin yakınları ile görüşme sıklığı yalnızlığı yordayan önemli bir faktör olabilir. Bu araştırmanın bulguları da aile ve arkadaşlarla görüşme sıklığının yalnızlığı etkileyen bir faktör olduğunu, yakınları ile ara sıra görüşen grubun sosyal ve duygusal yalnızlığının sıklıkla görüşen gruba göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar yakınlarla görüşme sıklığı azaldıkça yalnızlığın arttığını saptayan çalışmaların sonuçları ile benzerlik göstermektedir (Yan, Yang, Wang, Zhao, Yu, 2014; Kalınkara ve Sarı, 2019). Mullins ve Dugan'ın (1990) 44 yaş ve üzeri bireylerin katılımı ile gerçekleştirdiği çalışması da komşular ve arkadaşlarla temas sıklığının yalnızlık duygularını azaltmak için önemli olduğunu göstermiştir. Ancak 60 yaş ve üzeri katılımcılarla yapılan araştırma sonuçları da sosyal temas sıklığının tek başına anlamlı olmadığı, algılanan temasın kalitesinin, kurulan ilişkinin niteliğinin de yalnızlık hissinin ortaya çıkmasında önemli olduğu göstermiştir (Fees, Martin ve Poon, 1999).

İlişkinin niteliği açısından değerlendirildiğinde, özellikle de ileri yetişkinler sıklıkla çok yakın hissettikleri kişilerle ilişkilerini tatmin edici ve ödüllendirici olarak algılamaktadır (Lockenhoff ve Carstensen, 2004). Bu yakın ilişkilerin eksikliği ise yalnızlığı yordayan önemli bir faktör olarak görülmektedir (Berg, Mellstrom, Persson ve Svanborg, 1981). Kişiye şefkat, destek, bakım, onaylama ve ilgi sağlayan yakın biriyle kişiler arası ilişkinin kaybedilmesinin 65 yaş ve üzeri yetişkinlerde yalnızlık hissini artırdığı görülmüştür (McInnis ve White, 2001). 75 yaş ve üzeri bireylerle yapılan araştırma sonuçları da benzer şekilde yakın arkadaşlığın ileri yetişkinler için önemini vurgulayarak, sosyal ilişkilerden duyulan memnuniyetin, yalnızlık duygularıyla çok yakından bağlantılı olduğunu ve konuşacak iyi bir arkadaşa sahip olmanın, anlamlı temasların yalnızlık duygusunu azalttığını göstermiştir (Holmen ve Furukawa, 2002). Bu araştırmanın sonuçları da literatürle uyumlu olarak duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği bir yakını olmadığını belirten grubun sosyal ve duygusal yalnızlık ortalamasının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Bireylerin yakınları ile kurdukları ilişkinin kalitesi ihtiyaç duyduğunda onların desteğini hissedebilmesi açısından önemlidir. Bir çok araştırma sosyal desteğin azalmasının veya yokluğunun yalnızlığı öngördüğünü ileri sürmektedir (Russel, 1996; Wan Mohd Azam, Din, Ahmad, Ghazali, Ibrahim, Said, … ve Maniam, 2013; Meawad Elsayed, El- Etreby ve Ibrahim, 2019). 60 yaş üzeri yetişkinlerle yapılan

çalışma sonuçları eşten çocuklardan, arkadaştan, komşudan alınan sosyal desteğin yalnızlığın önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir (Chalise, Kai ve Saito, 2010). Bu araştırma sonuçları da literatürle paralel bir şekilde katılımcıların aile ve arkadaşlarından algıladığı sosyal desteğin yalnızlık hislerini etkilediği göstermektedir. Hiç destek almadığını belirten grubun sosyal ve duygusal yalnızlığı, biraz destek aldığını belirten gruptan, onlarınki de yeterince destek aldığını belirten gruptan yüksektir.

3.2.3. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile Bağlanma Stili, Kişilik Özellikleri ve Benlik Kurgusu Arasındaki İlişkilerin belirlemesi amacıyla Tüm Katılımcılar İçin Yapılan Korelasyon Analizlerine İlişkin Sonuçların Yorumlanması

Bu bölümde bağlanma stilleri (kaygılı, kaçınmacı), kişilik özellikleri (nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık), benlik kurguları (özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik) ve yalnızlık (sosyal, duygusal) arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacı ile hesaplanan Pearson korelasyon katsayıları bulguları bu alanda yapılan çalışmaların sonuçları ile karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

Yetişkinlerde yalnızlığı etkileyen pek çok bireysel ve çevresel faktör olabileceği düşünülmektedir (de Jong Gierveld, 1987). Erken yaşlarda şekillenen ve yaşamın sonraki yıllarında kurulacak yakın ilişkiler için temel oluşturacağı düşüncesine dayanan bağlanma stillimiz (Bowlby, 2012), doğuştan getirildiği varsayıldığı kişilik özelliklerimiz (Costa ve McCrae, 2012) ve dış dünyayı algılayış biçimimizi, değerlerimizi, duygu ve davranışlarımızı etkileyen toplumsallaşma sürecinde, yaşadığımız kültürün de etkisi ile şekillenen benlik kurgumuz (Banaji ve Prentice, 1994) da hissettiğimiz yalnızlığı etkileyen bir faktör olarak düşünülebilir.

Yalnızlık duygusuyla en sık ilişkilendirilen özelliklerden biri bireyin bağlanma stilidir (Russell ve ark., 1984; Kenny ve Rice, 1995; Karakuş, 2012). Bu araştırmanın sonuçları hem sosyal yalnızlık hem de duygusal yalnızlıkla kaçınmacı bağlanma ve kaygılı bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bu sonuç literatürdeki çalışmalarla tutarlıdır (Kenny ve Rice, 1995; Akbağ ve Erden İmamoğlu, 2010). Yalnızlığı bağlanma perspektifinden tanımlayan Weiss (1973),

bağlanma figürlerinin olmaması ya da yanıt verememesi nedeniyle yakınlık, sevgi, bakım bir başka deyişle temel bağlanma ihtiyacını karşılanamamasına bağlı gelişen öznel bir durum olarak tanımlamaktadır. Bu nedenle, yalnızlık duygusu bireyin kurduğu güvenlik duygusunu artıran, sevgi, kabul, bakım ihtiyacını karşılayan ilişkiler tarafından azaltılıp engellenebilir. Buna karşılık, var olmayan ve yanıt vermeyen partnerler ile ortaya çıkan güvensiz bağlanma özellikleri bireyi kronik olarak yalnızlığa karşı savunmasız hale getirmektedir (Berlin, Cassidy ve Belsky, 1995).

Orta ve ileri yetişkinlerde yalnızlığı etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlayan çalışmaların bir kısmı da bireyin kişilik özelliklerine odaklanmıştır (Hensley, ve ark., 2012; Peerenboom ve ark., 2015; Ormstad ve ark., 2020). Bu araştırma sonuçları hem sosyal yalnızlığın hem de duygusal yalnızlığın nevrotiklik ile pozitif yönde, dışa dönüklük ve yumuşak başlılık özelliğiyle ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Alandaki çalışmalar da bu araştırma sonuçları ile benzer biçimde aktivitelerden kolay sıkılan, endişeli, gergin, kaygılı ve duygusal istikrardan yoksun olma ile karakterize olan nevrotiklik arttıkça yalnızlık duygularının arttığını (Bishop ve Martin, 2007; Ormstad ve ark., 2020), enerjinin, ve olumlu duyguların yüksek olduğu, heyecan arayışının, sosyalliğin belirgin olduğu dışa dönüklük arttıkça yalnızlığın azaldığını (Long ve Martin, 2000; Hensley, ve ark., 2012) göstermektedir.

Yumuşak başlılık özelliği ile ilgili sonuçların ise daha çelişkili olduğu görülmektedir. Beliren yetişkinlerle yapılan bir çalışma bu araştırmanın sonuçlarına benzer şekilde insanlara ilgi göstermeyi ve iş birliği yapmayı seven, dürüst, yardımsever, fedakâr özelliklerle karakterize olan yumuşak başlılığın yalnızlıkla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Atak, 2009). Ergenlerle yapılan farklı bir çalışma da benzer şekilde yumuşak başlılık özelliği ile yalnızlık arasında negatif yönde ilişki saptamıştır (Vanhalst ve ark. 2011). Ancak Norveç'te 60 yaş ve üzeri yetişkinlerle yapılan bir çalışma kadınlarda yumuşak başlılığın yalnızlıkla pozitif, erkeklerde ise negatif yönde ilişkili olduğu göstermektedir. Bu sonuçlar gelişmiş uyumluluk (yumuşak başlılık) düzeyine sahip kadınlar, sosyal olarak yalıtılmış olmasalar da ilgi duydukları insanları özleyebilir ve bu nedenle yalnız hissedebilirler, şeklinde yorumlanmıştır (Ormstad ve ark., 2020).

Toplumsallaşma süreci içerisinde, kültürün etkisi ile şekillenen benlik kurgusunun da yalnızlığını etkileyen bir faktör olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada orta ve ileri yetişkinlerde sosyal yalnızlık ile özerk benlik arasında pozitif yönde, ilişkisel benlik ve özerk-ilişkisel benlik ile ise negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Duygusal yalnızlık ile özerk benlik ve ilişkisel benlik arasında anlamlı ilişki saptanamazken, özerk-ilişkisel benlik arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Toplulukçu kültürlerde benlik kurgusu gelişiminde aile bağlarına öncelik verildiği (Oyserman ve ark., 2002), bu kültürlerde bireyler arasındaki karşılıklı bağımlılığı sürdürmenin ve kişinin kendisini geniş bir sosyal ilişki ağının parçası olarak görmesinin önemli olduğu bilinir. Toplulukçu kültürlerde yaşayan bireylerin daha çok ilişkisel benlik geliştirme eğiliminde oldukları görülmüştür (Markus ve Kitayama, 1991).

Son yıllarda Türk kültüründe özellikle kentli kesimde hâkim olan toplulukçu yapı yerini Çiğdem Kağıtçıbaşı'nın (1996) duygusal bağıntılılık modeli adını verdiği, geniş aile ile maddi bağların azaldığı ancak duygusal bağların devam ettiği yeni bir modele bırakmıştır. Toplulukçu kültürlerde kişiler arası bağların önemli görülmesinin, bu bağların eksikliğinin daha sıkıntı verici olarak deneyimlenmesinde ve yalnızlık duygularını artırmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Bir başka deyişle toplulukçu kültürlerde kişiler arası bağların güçlü olması beklendiğinden, birey bu kültürel beklentileri karşılanmadığında daha hızlı ve şiddetli bir biçimde yalnızlık hissedebilmektedir (de Jong Gierveld ve van Tilburg, 1999).

Bu araştırma sonuçları, Türk kültüründe hâkim olan toplulukçu yapının beklentisinin bağlılık yönünde olması, özerk benlik geliştiren bireyin de diğerleri ile daha az etkileşim kurarak bu beklentiyi karşılayamadığını düşünmesinin sosyal yalnızlık duygularını artırabileceği düşüncesini desteklemektedir. Özdemir ve İlhan'ın (2012) çalışması da bu çalışmanın sonuçlarına benzer biçimde ilişkisel benlik ile yalnızlık arasında negatif ilişki olduğunu göstermektedir.

Bireyci kültürde yaşayanlar ile toplulukçu kültürde yaşayan bireyleri karşılaştıran çalışmalar sıklıkla bireyci kültürlerde ileri yetişkinlerin daha az yalnız; toplulukçu kültürlerde ise yalnızlığın daha yüksek seviyede olduğunu göstermektedir

(İmamoğlu ve ark., 1993; Dykstra, 2009; Chang, 2013). İki farklı kültür yapısı karşılaştırıldığında toplulukçu yapıda yaşayanlar daha çok bağlılık beklentisiyle, var olan etkileşimlerini yeterli bulmayıp daha yüksek yalnızlık bildirmiş olabilir. Ancak toplulukçu bir kültür içerisinde özerk, ilişkisel ve özerk-ilişkisel benlik özelliğinin yalnızlıkla ilişkisi değerlendirildiğinde özerklik arttıkça sosyal yalnızlığın artması toplulukçu kültürün karşılıklı bağımlılığı ve kişinin kendisini geniş bir sosyal ağın parçası olarak görmeyi önemsemesine, bunu sağlayamayan kişinin ise sosyalleşme konusunda yetersizlik hissetmesine bağlı olabileceği düşünülmektedir.

3.2.4. Sosyal ve Duygusal Yalnızlığı Yordayan Faktörlerin Belirlenmesi

Bu araştırmanın temel amacı sosyal ve duygusal yalnızlığı yordayan faktörleri belirlemektir. Bu amaçla önce bağlanma stilleri (kaygılı, kaçınmacı), kişilik özellikleri (nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık), benlik kurguları (özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik) ile yalnızlık (sosyal, duygusal) arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bir üst bölümde bu sonuçlar yorumlanmıştır. Bu bölümde sosyal ve duygusal yalnızlığı yordayan değişkenlerin belirlenebilmesi için yapılan aşamalı regresyon analizlerine ilişkin sonuçlar tartışılacaktır. Öncelikle tüm katılımcılarda, sonra "65 yaş ve üzeri" ile "55-64 yaş arası"ndaki bireylerde ayrı ayrı, en son olarak da kadın ve erkekler için ayrı ayrı yapılan aşamalı regresyon analizine ilişkin bulgular tartışılacaktır.

Toplum içinde yaşayan bir varlık olan insan, hem gelişimini sağlıklı bir şekilde sürdürmek hem de yaşamdan keyif almak için diğer insanlarla etkileşim içinde olmaya ihtiyaç duymaktadır. Doğuştan getirdiği özellikler, sosyalleşme sürecinde yaşanan zorluklar ya da o an içinde bulunduğu koşullar bireyin diğerleriyle tatmin edici ilişkiler kurmasını etkileyip, yalnızlık hissetmesine neden olabilmektedir (Gander ve Gardiner, 2007). Yalnızlığa sebep olan faktörlerin neler olabileceğini tartışmadan önce gelişim psikolojisinin temel sorularından biri olan gelişimi etkileyen faktörlerin ve duygu, düşünce, davranışlardaki bireysel farklılıkların doğuştan getirilen ya da erken dönemde şekillenen özelliklerle mi çevresel faktörlerle mi belirlendiği sorusunu hatırlamak önemli olabilir.

Gelişimsel süreci etkileyen temel mekanizmanın ne olduğu sorusuna cevap ararken etnologlar ve sinirbilimciler doğuştan getirdiğimiz özelliklere odaklanırken, psikanalitik kuramlar bilinç dışı süreçlerin etkisini vurgulamışlardır. Piaget doğuştan getirdiğimiz iki temel özellik olan özümleme ve uymanın insan davranışlarını nasıl şekillendirdiğine, Erikson bireyin yıllar içinde değişen dürtülerinin etkisi ile sosyal kurumlara nasıl uyum sağladığı veya çatıştığına, sosyokültürel kuramcılar ve sosyal öğrenme kuramcılarının ise deneyimin insan davranışları üzerindeki etkilerinin önemine vurgu yaptığı görülmektedir (Miller, 2017). Uzun yıllar süren tartışmalar sonucunda araştırmacılar bireyler arasındaki farklılıkların doğuştan getirilen özellikler ve çevresel faktörlerin ortak etkisinin bir sonucu olduğuna kanaat getirmişlerdir. Bugün kabul edilen görüş kalıtımın bireylerin sınırlarını, çevresel faktörlerin ise bu sınırlara ne kadar yaklaşılacağını belirleyerek gelişimsel süreci şekillendirdiği yönündedir (Onur, 2017).

Yeniden yalnızlığı etkileyen mekanizmalara dönecek olursak, erken yaşlarda geliştiği ve ilişkilerimizi şekillendirdiği ve yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerimizde bir etkisi olabileceği düşünülen bağlanma stilli (Bowlby, 2012), doğuştan getirilen, çocukluk döneminde gelişip sonrasında değişikliğe uğramadığı iddia edilen kişilik özellikleri (Costa ve McCrae, 2012) toplumsallaşma sürecinde yaşadığımız kültürün de etkisi ile şekillenen benlik kurgusunun (Banaji ve Prentice, 1994) orta ve ileri yetişkinlik döneminde yalnızlığı nasıl etkilediği sorusunun cevabının gelişim alanındaki bu temel tartışma ile bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

3.2.4.1. Sosyal ve Duygusal Yalnızlığı Yordamak Amacıyla Tüm Katılımcılar İçin Yapılan Regresyon Analizlerine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Öncelikle sosyal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Ölçeği alt boyutları olan kaçınmacı bağlanma, kaygılı bağlanma; Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutları olan nevrotiklik, dışa dönüklük, yumuşak başlılık; Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutları olan özerk benlik, ilişkisel benlik, özerk-ilişkisel benlik puanları yordayıcı değişken, Yaşlılar İçin

Yalnızlık Ölçeği alt boyutu sosyal yalnızlık yordanan degişken olarak alınarak aşamalı (stepwise) regresyon analizi yapılmıştır.

Yapılan analiz sonucunda, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Ölçeği alt boyutları olan kaygılı bağlanma, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan nevrotiklik ve dışa dönüklük, Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutları olan özerk benlik, ilişkisel benlik olmak üzere bağımsız değişkenlerden beşi analize dahil olmuştur ve bağımlı değişkenin üzerinde yordayıcı olmayan diğer değişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Değişkenlerin analize giriş sırası kaygılı bağlanma, nevrotiklik, ilişkisel benlik, dışa dönüklük ve özerk benlik şeklinde olmuştur.

Aynı analizler, Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği'nin diğer alt boyutu olan duygusal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla yapılmıştır. Analiz sonucunda yalnızca Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Ölçeği alt boyutu olan kaygılı bağlanma, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan nevrotiklik olmak üzere bağımsız değişkenlerden ikisi analize dahil olmuştur ve bağımlı değişkenin üzerinde yordayıcı olmayan diğer değişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Değişkenlerin analize giriş sırası kaygılı bağlanma ve nevrotiklik şeklinde olmuştur.

55 yaş ve üzeri yetişkinlerde kaygılı bağlanmanın hem sosyal hem de duygusal yalnızlıkla ilgili en belirleyici değişken olduğu, nevrotikliğin de kaygılı bağlanma kadar güçlü yordamasa da ikinci sırada yer aldığı görülmektedir. Kaygılı bağlanma da nevrotiklik de erken çocukluk döneminde gelişen özellikler olarak kabul edilmektedir. Bu sonuç doğuştan gelen ve yaşamın ilk yıllarında şekillenen kişilik özelliklerinin ve bireyin bağlanma stilinin yaşamın ileri yıllarında duygularımızı güçlü bir şekilde etkileyebildiği (Costa ve McCrae, 2012; Bowlby, 2012) hipotezini desteklemektedir.

Bu araştırmada aşamalı regresyon analizine ilk giren ve açıklanan varyansı en yüksek olan değişken kaygılı bağlanma olmuştur. Bu çalışma önceki araştırmaların bulgularını desteklemekte, sosyal ve duygusal yalnızlık duygularını incelemek için genel bir çerçeve olarak bağlanma teorisini kullanma olasılığını göstermektedir. Duygusal yalnızlık, güvene dayalı yakın bir bağlılığın olmamasından; sosyal yalnızlık ise sosyal ilişkiler ağının eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Weiss (1973), duygusal yalnızlığı, çocuklukta yaşanan terk edilme endişesinin bir yansıması olarak kabul

etmekte ve bağlanma süreçleri ile ilişkilendirmektedir (aktaran Russell ve ark., 1984). Genel olarak, duygusal yalnızlıktan mustarip olan insanlar, güvensiz yetişkin bağlanma stilleri ve başkalarıyla yakın ilişkiler kurup sürdürememe ile karakterize edilebilir (Bogaerts, Vanheule ve Desmet, 2006).

Bağlanma yaşamın ilk iki yılında kazanılan, biyolojik işleve sahip, içgüdüsel bir sosyal davranıştır. Duygusal açıdan var olan ve bebeğe yanıt veren bağlanma figürüne erişim bu sistemin temel hedefidir. Bowlby'e göre bu dönemde çocuğun oluşturduğu modeller, fiziksel dünyanın, annesinin (diğer kişilerin) ve kendisinin nasıl davranacağına dair beklentilerinin yanı sıra bunların birbiriyle nasıl etkileşime gireceğini de belirler (Schore, 2012). Mevcut olmayan veya uygun yanıt vermeyen bağlanma figürü ile yaşanan ilişkilerin bir kişiyi kronik olarak yalnızlığa karşı savunmasız hale getirdiği düşünülmektedir (Berlin, Cassidy ve Belsky, 1995).

Kaygılı bağlanma stili yetişkinlik döneminde diğerlerinin güvenilir tepki verebilirliğine olan güven eksikliği ile karakterizedir. Bireyin hissettiği bu güvensizlik başkalarını kendisine yakın tutmak için ciddi bir zihinsel enerji ve davranışsal çaba harcamasına neden olur (Hazan ve Shaver, 1994). Kaygılı bağlanmada romantik partnerle ilgili saplantılı bir meşguliyet dikkat çekicidir. Kolayca aşık olma, son derece kıskanç olma özellikleri yakın bir ilişki içindeyken bile korku, endişe ve yalnızlığa maruz kalmaya, benlik saygısının azalmasına neden olabilmektedir (Collins ve Read, 1990). Aynı zamanda kaygılı bağlananların yakın ilişkilerde partnerlerinin güvenilmez olduğu yönündeki beklentileri artan uyarılmışlığa, terk edilme, ihmal edilme korkularına yol açabilir. Partnerlerini yakın olma konusunda isteksiz ve yetersiz görme eğilimleri (Kunce ve Shaver, 1991) ilişkileri devam ederken bile duygusal yalnızlık hissine neden olabilir. Bunun yanı sıra güvensiz bağlanmış kişilerin sık sık yaşadığı kişiler arası sorunlar, düşük kaliteli ve dengesiz ilişkileri kolayca öznel yalnızlık duygularına neden olabilmektedir (Mikulincer ve Orbach, 1995).

Kaygılı bağlanmanın orta ve ileri yetişkinlik dönemindeki yalnızlık duygularının en güçlü yordayıcısı olması, yetişkinlik dönemindeki romantik ilişkilerdeki stilinin yaşam boyunca duygular üzerinde etkili olmaya devam ettiği hipotezinin (Bowlby, 1973) doğrulandığını göstermektedir. Erken dönemde gelişen kaygılı bağlanma stili var olan ilişkilerden tatmini engelleyen bir örüntüye sebep

olduğundan, bu bağlanma stiline sahip olan bireyler ilişkilerinin hem niceliğini hem de niteliğini yetersiz bularak sosyal açıdan da duygusal açıdan da yalnızlık hissedebilmektedir. Aşırı duyarlılıkları ve ilişkide olduğu kişiye çok yakın olma arzuları (Hazan ve Shaver, 1994) ilişkilerinin doğasını bozarak etkileşim ağlarını daraltıp sosyal yalnızlık hissetmelerinde, abartılı güvenlik ihtiyaçları ise ilişki devam ederken bile duygusal yalnızlık hissetmelerinde etkili olabilir. Bir başka deyişle bireyin bağlanma örüntüsü hem ilişkilerine zarar verip var olan ilişkisinin bitmesine neden olarak sosyal açıdan, hem de birey ilişki içerisindeyken yarattığı yüksek beklentiler nedeniyle ihtiyaçlarının karşılanmadığı düşüncesi yaratarak duygusal açıdan bireyi yalnızlaştırabilir.

Kaygılı bağlanma bireyin yaşamında pek çok şeyi olduğu gibi duygu düzenleme sürecini de olumsuz etkilemektedir (Besharat ve Shahidi, 2014). Bireyin erken dönemdeki duygusal deneyimlerinin önemli bir bölümü korku sisteminin aktivasyonu ile gerçekleşmişse, duygusal durumlarla ilişkili olarak gelişen kişilik özellikleri de çaresizlik ve olumsuzluklar taşımaktadır (LeDoux, 2000). Güvensiz erken bağlanma deneyimleri, genellikle, stresörlerle başarılı bir şekilde başa çıkmak için ihtiyaç duyulan iç kaynakların gelişimine müdahale eden, istikrarsız ve yetersiz stres düzenlemesini içerir (Mikulincer ve Shaver, 2018). Kaygılı bağlanan bireylerin anlık negatif tepkilerinin güvenli bağlanan bireylere göre daha şiddetli olduğu görülmüştür (Carnelley, Israel ve Brennan, 2007). Kaygılı bağlanan bireyler terk edilmekten korktuklarından, daha fazla dikkat çekmek ve başkalarının erişilebilirliğini sağlamak için ağırlıklı olarak ruminasyon veya olumsuz duygular hakkında aşırı şikâyet etme gibi yükseltici duygu düzenleme stratejileri kullanırlar (Brenning ve Braet, 2012).

Olumsuz duygu düzenleme stratejileri kullanmayı sürdüren (örneğin, ruminasyon yoluyla) bireylerin yalnızlık da dahil olmak üzere olumsuz duygulara karşı daha savunmasız olmaları muhtemeldir. Sıklıkla uyumsuz stratejiler kullanan bireylerin, arzu ettikleri ve gerçek ilişkileri arasında bir uyumsuzluk yaşama olasılığının daha yüksek olduğu düşünülmektedir (Gable ve Reis, 2010). Yalnızlıkla bağlantılı alışılmış duygu düzenleme örüntüsü, işlevsel olmayan ruminasyon, kendini ve diğerlerini suçlama stratejilerinin daha sık, işlevsel olan bilişsel yeniden değerlendirme ve yardımcı düşünceyi yeniden çerçeveleme stratejilerinin ise daha az

kullanımı ile karakterize edilmiştir. Ayrıca yüksek düzeyde yalnızlık hisseden insanların duygularını daha fazla bastırma, başkalarının sosyal desteğini aktif olarak reddetme veya insanlardan uzaklaşarak duygularını düzenlemeye çalışma olasılıklarının da yükseldiği bilinmektedir (O'Day, Morrison, Goldin, Gross ve Heimberg, 2019; Preece, Goldenberg, Becerra, Boyes, Hasking ve Gross, 2021).

Bütün bu özellikleri sebebiyle kaygılı bağlanma stilinin yalnızlık için elverişli olduğu bilinmekte (Wei ve ark., 2005; Erozkan, 2011) kaygılı bağlanma ile yalnızlık arasında pozitif ilişki olduğu görülmektedir. Bu araştırma sonuçları da bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkileri inceleyen diğer çalışmaları destekler niteliktedir (Man ve Hamid, 1998; Di Tommaso ve ark., 2003; Deniz, Hamarta ve Ari, 2005; Bogaerts ve ark., 2006; Benoit ve Di Tommaso, 2020).

Kalıtımla getirilmiş ya da erken yaşlardaki deneyimlerle biçimlenmiş, kişinin potansiyelini ve yönelimini belirleyen temel özelliklerden biri olarak kabul edilen kişilik özelliklerinden nevrotikliğin (Costa ve McCrae, 1992) sosyal ve duygusal yalnızlığın ikinci yordayıcısı olduğu ancak yalnızlığı açıklamaya kaygılı bağlanmaya göre daha az katkı sağladığı görülmektedir. Yalnızlığın, evrimsel tarihimizde önemli uyumsal işlevlere hizmet etmesine bağlı olarak bu duygunun büyük ölçüde kalıtsal olduğu iddia edilmektedir. İkizler üzerinde yapılan araştırmalar da bunu doğrulayarak yalnızlıkta gözlemlenen farklılıkların yaklaşık yarısının genetik faktörlere atfedilebileceğini göstermiştir (Cacioppo, Cacioppo ve Boomsma, 2014). Bu çalışmada ise yalnızlığı açıklarken bağlanma özelliklerinin, doğuştan getirdiğimizi varsaydığımız kişilik özelliklerinden daha çok katkı sağlaması genetik faktörlerimiz kadar yetişkin bağlanma stilimizin de sosyal etkileşimimizi şekillendirmede önemli olduğunu düşündürmektedir.

Eysenck'e (1994) göre nevrotiklik düzeyi yüksek olan bireyler kararsız, huzursuz, endişeli, kolay alınabilen, duygusal tepkileri yoğun olan, hızlı bir şekilde üzülüp, öfkelenebilen ve kısa sürede sakinleşmekte güçlük yaşayan kişilerdir (aktaran Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2013). Nevrotiklik puanları yüksek olan kişilerin genellikle kendilerini sıklıkla eleştirdikleri, başkalarının eleştirilerine karşı hassas oldukları ve kişisel olarak yetersiz hissettikleri bilinmektedir (Watson, Clark ve Harkness, 1994). Nevrotik kişilik özelliği, sıklıkla daha düşük ilişki memnuniyetine

yol açan işlevsiz kişilerarası davranışla ilişkilendirilmiştir (Vater ve Schröder-Abe, 2015).

Nevrotik bireyler, yalnızlık duygularıyla sonuçlanabilen sosyal reddedilme ipuçlarına diğer insanlara göre daha duyarlıdır (Denissen ve Penke, 2008). Bunun yanı sıra nevrotiklik puanları yüksek olan kişilerin stresle başa çıkmada işlevsiz olan kaçınma stratejileri kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğuna (Bolger, 1990), daha az problem odaklı ve daha fazla duygu odaklı stratejiler kullandıklarına dair kanıtlar vardır (Watson ve Hubbard, 1996).

Kişilik özellikleri, insanların iyi işleyen sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme becerilerini etkileyebilir. Bu nedenle daha nevrotik olan bireylerin sosyal temasları da az, ağları daha sınırlı olabilmektedir (Ormstad, ve ark., 2020). Bunun da sosyal yalnızlık duygusunu artırabileceği düşünülmektedir. Ayrıca nevrotik özelliğe sahip olan bireylerin aşırı duyarlılıkları ve eleştiriye karşı hassasiyetleri (Costa ve McCrae, 1992) ilişkiden aldıkları doyumu azalıp ilişkilerinin niteliğini de olumsuz etkileyebilir. Bu da ilişkileri devam ederken bile duygusal yalnızlık hissini ortaya çıkarabilir.

Horney, karakteri yaşam boyunca aile içindeki deneyimler, sosyo-kültürel faktörlerin etkisiyle şekillenen duygu, düşünce ve algılama alışkanlıklarının bir organizasyonu olarak tanımlamakta ve nevrotik davranışlar incelenirken kişinin duygu ve düşünce örüntülerinin değerlendirilmesinin önemine vurgu yapmaktadır (Geçtan, 2006). Nevrotik bireyin hissettiği temel kaygı ile mücadelede kullandığı yöntemlerden biri insanlardan uzaklaşmadır. Bu yönelimde olan insanlar bir yabancılaşma hissi ile diğerlerinden uzaklaşır, ilişki kurmaktansa yalnız olmayı tercih ederler. Eğer birey diğerleriyle ilişkisinde baş etmesi güç bir gerilim hissediyorsa, bu gerilimi azaltmak için insanlardan uzaklaşma ihtiyacı duyar. Burada önemli olan herhangi birine ya da bir şeye vazgeçilmez olduğunu hissedecek kadar bağlanmamaktır. Sevgi, ilgi, yakınlıktan kaçınmak önemlidir (Schultz ve Schultz, 2015). Nevrotik kişilik özelliklerinin yalnızlığı yordayan önemli bir faktör olmasının, nevrotik bireylerin kaçınma baş etme biçimini sık kullanması ile açıklanabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışma 55 yaş ve üzeri yetişkinlerde nevrotizmin hem sosyal hem de duygusal yalnızlığı yordayan önemli bir değişken olarak saptanması bakımından, bu yaş dönemlerinde yapılan nevrotiklik ile yalnızlık arasında pozitif yönde ilişki bulan

diğer çalışmalarla tutarlı sonuçlar elde etmiştir (Bishop ve Martin, 2007; Hensley ve ark., 2012; Peerenboom ve ark., 2015). Farklı yaş dönemlerindeki bireylerin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmalarda da benzer şekilde nevrotiklik ile yalnızlık arasında pozitif yönde ilişkiler olduğunun görülmesi yaş dönemine göre önemli değişimlerin olmadığını göstermektedir (Stokes, 1985; Vanhalst ve ark., 2011; Teppers ve ark., 2013; Aitken Schermer ve Martin, 2019).

İlişkisel benlik, dışa dönüklük ve özerk benliğin sosyal yalnızlığı anlamlı bir biçimde yordadığı ancak duygusal yalnızlığı yordamadığı görülmüştür. Bu sonuç Saklofske ve Yackulic'in (1989) dışa dönüklerin içe dönüklere göre daha az sosyal yalnızlık bildirdiği ancak duygusal yalnızlık açısından aralarında bir farkın olmadığını gösteren çalışmasını desteklemektedir. Sosyal yalnızlık bireyin ortak değerleri ve faaliyetleri paylaştığı, bir grubun parçası olduğu sosyal ilişkiler ağının olmamasından kaynaklandığından (aktaran Russell ve ark., 1984) ilişkisel benlik, özerk benlik ve dışa dönüklük gibi daha çok ilişkilerin nicelikleri ile ilgili olan değişkenler duygusal yalnızlığı değil sosyal yalnızlığı yodamıştır.

Toplumsallaşma sürecinde kazanıldığı düşünülen ilişkisel benlik, sosyal yalnızlığı açıklayan üçüncü değişkendir. Bu çalışmada orta ve ileri yetişkinlerde ilişkisel benlik özelliğinin sosyal yalnızlığı negatif yönde yordadığı görülmektedir. Toplulukçu kültür özelliği gösteren Türk toplumunda kişilerarası bağlar oldukça önemlidir. Bu bağların güçlü olması kişinin etkileşimde bulunduğu birey sayısını artırarak sosyal ağlarının genişlemesine katkı sağlayabilir. Sosyal ağların güçlü olması ise duygusal yalnızlıktan ziyade sosyal yalnızlık hissini azaltan bir faktör olarak kabul edilmektedir (Russel ve ark., 1984). Özellikle yaşamın ileri yıllarında emeklilik, kronik rahatsızlıklar sebebi ile ev dışında yapılan etkinlikler sınırlı olduğundan sosyal bağların güçlü olması, yakınlarla etkileşim önemlidir. Bu nedenle ilişkisel benlik sosyal yalnızlığı negatif yordarken özerk benlik ise pozitif yordamaktadır. İlişkilerin niteliği ile bağlantısı olmadığından duygusal yalnızlık ile bağlantılı olmadığı düşünülmektedir.

Sosyal yalnızlığı beşinci sırada yordayan özerk benlik daha çok bireyci toplumlarda görülen bir özellik (Markus ve Kitayama, 1991) olduğundan toplulukçu yönü baskın olan Türk toplumunda özerk benlik geliştirmiş olmanın, kültürel

beklentilerin karşılanmadığına ilişkin bir algı yaratarak sosyal yalnızlık hissini artırabileceği düşünülmektedir. Bir anlamda toplulukçu kültürlerde kişiler arası ilişkilerin güçlü olması beklendiğinden, birey bu beklentiyi karşılayamadığını düşündüğünde daha hızlı ve yoğun bir biçimde yalnızlık hissedebilmektedir (de Jong Gierveld ve van Tilburg, 1999). Bu sonuç Özdemir ve İlhan'ın (2012) Türk toplumunda yaptığı ilişkisel benlik ve yalnızlık arasında negatif ilişki bulduğu çalışmayı desteklemektedir.

Sosyal yalnızlığı yordayan dördüncü değişken ise dışa dönüklük kişilik özelliğidir. Bu araştırma yalnızlık ve dışa dönüklük arasındaki ilişkiyi araştıran diğer çalışmalar ile tutarlı olarak dışa dönüklüğün sosyal yalnızlığı negatif yordadığını göstermektedir (Saklofske ve Yackulic, 1989; Hensley ve ark., 2012; Teppers ve ark., 2013). Sosyal etkileşimlere girmekten keyif alan dışa dönük bireyler (Costa ve McCrae, 1992) iletişim kurmak için aktif olarak diğerlerini arayabilir ve bu arayış sonucunda buldukları kişilerle arkadaş olabilirler (Selfhout, Burk, Branje, Denissen, van Aken ve Meeus, 2010). Bunun yanı sıra dışa dönük mizaç bireylerin cana yakınlık, sevilebilirlik ve popülerlik gibi yalnızlığı azaltabilecek diğer özelliklere sahip olmalarını sağlamaktadır (Mervielde ve De Fruyt, 2000). Bu özellikleri dışa dönüklerin sosyal aktivitelere daha fazla katılmasını ve daha büyük sosyal ağlar oluşturmasını sağlamaktadır. Araştırmalarda dışa dönüklük ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal ağ faktörünün güçlü bir şekilde aracılık ettiği görülmüştür (Stokes, 1985). Sosyal ağ faktörü daha çok sosyal yalnızlıkla ilişkili olduğundan (Russell ve ark., 1984) dışa dönüklüğün duygusal yalnızlığı değil sosyal yalnızlığı yordadığı dikkat çekmektedir.

Yalnızlıkla yumuşak başlılık kişilik özelliği arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalardan elde edilen sonuçlar nevrotiklik ve dışa dönüklük sonuçları kadar net değildir. 60 yaş ve üzeri yetişkinlerde yalnızlık ile kişilik özelliklerini inceleyen araştırma sonuçları, yumuşak başlı olmakla yalnız hissetmek arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ancak bu ilişkinin koşullu olabileceğini, bireylerin sadece daha yüksek yumuşak başlılık seviyelerine ulaştıklarında yalnız hissetme olasılıklarının daha düşük olduğu göstermektedir (Wang ve Dong, 2018). Bu çalışmada yumuşak başlılık kişilik özelliğinin yalnızlığı yordamamasının sebebi bireylerin yumuşak başlılık puanlarının yeterince yüksek olmaması olabilir.

3.2.4.2. Sosyal ve Duygusal Yalnızlığı Yordamak Amacıyla 55-64 ve 65 yaş ve üzeri Yetişkinler İçin Yapılan Regresyon Analizlerine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Öncelikle sosyal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla 55-64 yaş arasındaki katılımcılardan elde edilen verilerin analiz sonucunda Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Ölçeği alt boyutları olan kaygılı bağlanma, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan nevrotiklik ve dışa dönüklük, Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutları olan özerk benlik ve özerk-ilişkisel benlik olmak üzere bağımsız değişkenlerden beşi analize dahil olmuştur ve bağımlı değişkenin üzerinde yordayıcı olmayan diğer değişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Değişkenlerin analize giriş sırası kaygılı bağlanma, nevrotiklik, özerk benlik, özerk-ilişkisel benlik, dışa dönüklük şeklinde olmuştur.

Aynı analizler, Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği'nin diğer alt boyutu olan duygusal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla yapılmıştır. Analiz sonucunda yalnızca Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Ölçeği alt boyutu olan kaygılı ve kaçınmacı bağlanma, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan nevrotiklik olmak üzere bağımsız değişkenlerden üçü analize dahil olmuştur ve bağımlı değişkenin üzerinde yordayıcı olmayan diğer değişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Değişkenlerin analize giriş sırası kaygılı bağlanma, nevrotiklik ve kaçınmacı bağlanma şeklinde olmuştur.

Sonrasında sosyal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla 65 yaş ve üzerindeki katılımcılardan elde edilen verilerin analiz sonucunda Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Ölçeği alt boyutları olan kaygılı bağlanma, Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutları olan ilişkisel benlik, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan nevrotiklik olmak üzere bağımsız değişkenlerden üçü analize dahil olmuştur ve bağımlı değişkenin üzerinde yordayıcı olmayan diğer değişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Değişkenlerin analize giriş sırası kaygılı bağlanma, ilişkisel benlik, nevrotiklik şeklinde olmuştur.

Aynı analizler, Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği'nin diğer alt boyutu olan duygusal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla yapılmıştır. Analiz sonucunda yalnızca Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Ölçeği alt boyutu olan kaygılı ve

kaçınmacı bağlanma, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan nevrotiklik, Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutları olan ilişkisel benlik olmak üzere bağımsız değişkenlerden dördü analize dahil olmuştur ve bağımlı değişkenin üzerinde yordayıcı olmayan diğer değişkenler regresyon analizinin dışında kalmıştır. Değişkenlerin analize giriş sırası kaygılı bağlanma, nevrotiklik, ilişkisel benlik ve kaçınmacı bağlanma şeklinde olmuştur.

Orta ve ileri yetişkinlerde yalnızlığı yordayan faktörlerin değişip değişmediğini anlayabilmek için "55-64" ve "65 yaş ve üzeri" yetişkinler için ayrı ayrı yapılan regresyon analizi sonuçları tüm katılımcılarda olduğu gibi hem orta yetişkinlerde hem de ileri yetişkinlerde kaygılı bağlanmanın sosyal ve duygusal yalnızlığın en güçlü yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Bireyin hayatındaki önemli kişilerle, özellikle stresli zamanlarda, yakınlık araması ve bu yakınlığı sürdürmesi ile açıklanan duygusal bağ olarak ifade edilen bağlanma kavramı (Bowlby, 2012) orta ve ileri yetişkinlik döneminde de önemini korumaktadır. Bebeklik döneminde bakım veren önemli kişilerin yerini, yetişkinlikte romantik ilişkilerdeki partnerler almaktadır (Hazan ve Shaver, 1987). Bu çalışma da yetişkinlik döneminde partnerimizle olan ilişkimizi şekillendiren bağlanma stilinin, yaşamın ileri yıllarında hissedilen yalnızlık üzerindeki etkisini bir kere daha göstermiştir.

Bowlby (1969) bağlanma teorisini yaşam boyu uygulanabilir olarak kavramsallaştırmış olsa da, bağlanma fenomeninin özellikle orta ve ileri yetişkinlerde incelendiği çalışma sayısı oldukça azdır. Yaşın ilerlemesiyle birlikte artan ayrılma, kayıp ve kırılganlık potansiyeli göz önüne alındığında, bağlanma sorunlarının özellikle orta ve ileri yetişkinin hayatında önemli olduğu düşünülmektedir (Michael Bradley ve Cafferty, 2001).

Özellikle yaşlanmayla başlayan kendi kendine yeterlilik kaybına sıklıkla, bireyde artan bir korku, kırılganlık ve güvensizlik duygusu eşlik eder. Bu durum hayatta kalmak için bir bakıcıya bağımlı olan bebeğin deneyimiyle benzeşmektedir. Her iki gelişim evresinde de bu bağımlılığa, bağlanma figürü tarafından ayrılma kaygısı ve terk edilme korkuları eşlik edebilir. Bu korkular hem bebeği hem de

yetişkini, bağlanma figürüne yakınlığı sürdürmeye yönelik davranışlarda bulunmaya yönlendirir (Wright, Hickey, Buckwalter ve Clipp, 1995).

Bağlanma figürüne yoğun ihtiyaç duyulan bu hassas dönemde, az sayıda arkadaş ya da seyrek sosyal faaliyetler gibi algılanan niceliksel eksikliklerin yanı sıra insanların samimiyet ve duygusal yakınlık hissetmedikleri, sevilmedikleri, kabul edilmedikleri, yanlış anlaşıldıkları, partnerleri tarafından onaylanmadıkları düşük kaliteli ilişkilerin de yalnızlık hissini artırabileceği düşünülmektedir (Larose, Guay ve Boivin, 2002). Sadece var olan değil, algılanan sosyal ve duygusal ilişkiler de önemlidir. Kaygılı bağlanma stili geliştiren bireylerin ilişkilerdeki yakınlıktan tatmin olmaması, güvende olma ihtiyaçlarını abartılı algılamalarının daha yoğun yalnızlık hissetmelerine neden olduğu bilinmektedir (Berlin, Cassidy ve Belsky, 1995).

Benzer şekilde orta yetişkinliğin son dönemleri de ebeveynlerin kaybı, kronik hastalıkların başlangıcı, emeklilikle birlikte sosyal ilişkilerin budanmasıyla birlikte kayıpların arttığı dönem olarak kabul edilmektedir (Santrock, 2015). Bu özellikleri sebebiyle örnekleme orta yetişkinliğin ilk yılları değil kayıpların belirgin olduğu son yılları dahil edilmiştir. Özellikle duygusal yalnızlık, yakın bir bağlanma ilişkisinin olmaması ya da var olan ilişkinin kaybedilmesinden kaynaklanmaktadır (aktaran Russell ve ark., 1984). Bu nedenle kayıpların yoğun olduğu orta yılların sonu ve ileri yetişkinlik döneminde yalnızlığı etkileyen en önemli faktörün kaygılı bağlanma olması şaşırtıcı değildir. Ayrıca her iki yaş döneminde de benzer sonuçlar elde edilmesi bir anlamda yaş dönemleri arasındaki sınırların belirginliğini kaybettiği hipotezini desteklemektedir (Neugarten, 1970).

Orta ve ileri yetişkinlerde yalnızlığını yordayan faktörler arasındaki farklardan biri 65 yaş üzeri yetişkinlerde sosyal yalnızlığı ikinci sırada, duygusal yalnızlığı ise üçüncü sırada negatif yönde yordayan ama 55-64 yaş arası yetişkinlerde sosyal ve duygusal yalnızlığı yordamayan ilişkisel benlik kurgusudur. Kültürün etkisi ile şekillendiği varsayılan ilişkisel benlik kurgusunun (Banaji ve Prentice, 1994), yalnızlık duygusunu erken dönemde kazanılan bağlanma özellikleri kadar etkilemediği net bir şekilde görülmektedir. Ancak yine de 65 yaş ve üzerinde yordayıcı değişken olması ilişkisel benlik özelliklerinin orta yetişkinlerde olmasa bile ileri yetişkinlerin duygularında az da olsa etkisi olduğunu göstermektedir.

İlişkisel benlik kurgusu sıklıkla toplumla bütünleşmeye, aile bağlarına ve bağlılığa önem verilen toplulukçu kültürlerde görülmektedir (Oyserman ve ark., 2002). Bu kültürlerde insanlar yakınları ile uyum sağlamaya, çevresine olan yükümlülüklerini yerine getirmeye ve genel olarak kişiler arası ilişkilerini sürdürmeye motive olurlar (Markus ve Kitayama, 1991). Türk kültürünün normatif beklentisi ilişkisellik yönünde olduğundan, ilişkisel benlik özelliği gösteren bireylerin diğerleri ile daha rahat etkileşim kurması, sosyal çevresinin daha geniş olması ve yalnızlık duygusunun daha az olması beklenmektedir. Özellikle yaşamın ileri yıllarında sosyal aktiviteler genellikle bireyin yakın olduğu aile üyeleri, arkadaşlar, yakın sosyal çevresiyle gerçekleşmektedir (Lockenhoff ve Carstensen, 2004). Bu nedenle yakın çevre ile bağlılığı sürdürmeye yönelik motivasyonu artıran ilişkisel benlik özelliğinin 65 yaş ve üzeri bireylerde yalnızlığı negatif yordadığı düşünülmektedir. Ancak bireyci kültür özelliği gösteren İsveç'te 60-66 yaş arasındaki yetişkinlerle yapılan boylamsal çalışma sonuçları özerklik ile yalnızlık arasında negatif ilişki olduğunu göstermektedir (Henning, Segel-Karpas, Bjälkebring, Berg, 2021). Bu sonuçlar özerk ve ilişkisel benlik özelliklerinin farklı kültürde yalnızlığı farklı şekilde yordadığını göstermektedir. Bunun yanı sıra 65 yaş ve üzerinde yalnızlığı ilişkisel benlik yordarken, 55-64 yaş arası bireylerde özerk-ilişkisel benlik özelliğinin yordaması Türk kültüründe yıllar içerisinde özerk-ilişkisel özelliklerin daha etkin olduğunu, bir anlamda aynı kültür içerinde bile benlik yapılarının farklı zamanlarda yalnızlığı farklı şekilde yordayabildiğini göstermektedir.

Kaçınmacı bağlanmanın her iki yaş grubunda da sosyal yalnızlık için açıklayıcı olmadığı ancak duygusal yalnızlığı az da olsa açıkladığı dikkat çekmektedir. Evrimsel açıdan değerlendirildiğinde, yalnızlık duygusunun insanlarda yeniden bağlanma güdüsünü harekete geçirdiği düşünülmektedir. Birey yalnızlık hissettiğinde öncelikle seçeneklerini düşünmek için sosyal etkileşimden çekilir, sonrasındaki süreçte ise diğerleri ile yeniden bağlantı fırsatları için sosyal ipuçlarına karşı aşırı uyanıktır. Bu tür fırsatları fark ettiğinde, davranışlarını başkalarıyla yeniden bağlantı kuracak şekilde düzenlerler ve yalnızlık duygusu ortadan kalkar. Ancak uyaranları potansiyel olarak tehdit edici olarak yorumladıklarında, sosyal etkileşimlerden daha fazla çekilirler ve bu da uzun süreli yalnızlığa yol açar (Qualter, Vanhalst, Harris, Van Roekel, Lodder, Bangee, Maes ve Verhagen, 2015). İlişkileri potansiyel olarak tehdit

edici olarak algılayan, kaçınan bağlanma stiline sahip, yetişkinlerin yakın ilişkilerden uzaklaştıkları, diğerlerine açılmaktan rahatsız oldukları bilinmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Bu kaçınma davranışlarının bireylerin diğerleriyle yakın ilişki kurmalarını engellemiş ve ilişkilerdeki yakınlığın eksikliği ile karakterize olan duygusal yalnızlığa neden olabileceği düşünülmektedir. Ancak yine de kaygılı bağlanmanın kaçınmacı bağlanmaya göre yalnızlığı yordama gücünün daha yüksek olması yalnızlık açısından kaygılı ve kaçınan grup arasındaki farkları değerlendiren ve kaygılı bağlanmanın yalnızlığı daha güçlü yordadığını gösteren çalışmaları destekler niteliktedir (Man ve Hamid, 1998; Bogaerts ve ark., 2006).

Özetle bu çalışmada orta ve ileri yetişkinlerde yalnızlığı yordayan faktörler açısından ayırt edici, belirgin bir farklılık görülmemiştir. Kaygılı bağlanma stilinin her iki yaş grubu için en güçlü yordayıcı olduğu, diğer yordayıcı değişkenler olan nevrotiklik, ilişkisel benlik, özerk benlik, özerk-ilişkisel benlik ve kaçınmacı bağlanmanın yalnızlığı açıklamaya az katkı sağladığı ve yaş dönemi farkının yalnızlığı yordayan faktörler açısından önemli bir ayrıma sebep olmadığı görülmüştür. Kaygılı bağlanmanın en yüksek yordayıcı güce sahip olması Peplau ve Perlman'ın (1979) yalnızlığı tanımlarken bireyin kendisini ve sosyal ilişkilerini nasıl algıladığına odaklanan yaklaşımını destekler niteliktedir. Yalnızlığın ilişkilerde kişinin ne kadar yakınlık hissettiği yönündeki algısıyla doğrudan bağlantılı olduğunu göstermektedir.

Yaşamını aktif bir şekilde sürdüren orta ve ileri yetişkinlerin katılımı ile gerçekleşen bu çalışmada yaş dönemine göre fark bulunamaması, yalnızlığın bireyin kronolojik yaşından çok işlevselliğinin ne ölçüde engellediği ile ilgili olduğunu düşündürmekte ve orta ve ileri yetişkinlerde yalnızlık açısından fark bulamayan çalışmalarla benzeşmektedir (Yang ve Victor, 2011).

3.2.4.3. Sosyal ve Duygusal Yalnızlığı Yordamak Amacıyla Kadınlar ve Erkekler için Yapılan Regresyon Analizlerine İlişkin Sonuçların Tartışılması

Öncelikle sosyal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla kadın katılımcılardan elde edilen verilerin analiz sonucunda, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan nevrotiklik ve yumuşak başlılık, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Ölçeği alt boyutu olan kaçınmacı bağlanma, Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği alt boyutu

olan özerk benlik olmak üzere bağımsız değişkenlerden dört tanesi resgresyon analizine dahil olmuştur ve bağımlı değişkenin üzerinde yordayıcı olmayan değişkenler analizin dışında kalmıştır. Sırasıyla nevrotiklik, kaçınmacı bağlanma, özerk benlik sosyal yalnızlığı pozitif yönde, yumuşak başlılık ise negatif yönde yordamıştır.

Aynı analizler, Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği'nin diğer alt boyutu olan duygusal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla yapılmıştır. Analiz sonucunda yalnızca Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan nevrotiklik, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Ölçeği alt boyutu olan kaygılı bağlanma olmak üzere bağımsız değişkenlerden ikisi regresyon analizine dahil olmuştur ve bağımlı değişken üzerinde yordayıcı olmayan değişkenler analizin dışında kalmıştır. Değişkenlerin analize giriş sırası nevrotiklik ve kaygılı bağlanma şeklinde olmuştur.

Sosyal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla erkek katılımcılardan elde edilen verilerin analiz sonucunda Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Ölçeği alt boyutları olan kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma olmak üzere bağımsız değişkenlerden ikisi regresyon analizine dahil olmuştur ve bağımlı değişkenin üzerinde yordayıcı olmayan diğer değişkenler analizin dışında kalmıştır. Değişkenlerin analize giriş sırası kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma şeklinde olmuştur.

Aynı analizler, Yaşlılar İçin Yalnızlık Ölçeği'nin diğer alt boyutu olan duygusal yalnızlık puanlarını yordamak amacıyla yapılmıştır. Analiz sonucunda yalnızca Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II Ölçeği alt boyutu olan kaygılı bağlanma, Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği alt boyutu olan nevrotiklik olmak üzere bağımsız değişkenlerden ikisi regresyon analizine dahil olmuştur ve bağımlı değişkenin üzerinde yordayıcı olmayan diğer değişkenler analizin dışında kalmıştır. Değişkenlerin analize giriş sırası kaygılı bağlanma, nevrotiklik şeklinde olmuştur.

Orta ve ileri yetişkinlerin yalnızlık deneyimlerinde cinsiyet farklılıklarını araştıran çalışmaların bir kısmı kadınların (Jakobsson ve Hallberg, 2005; Losada ve ark., 2012; Dong ve Chen, 2017) bir kısmı da erkeklerin (Dykstra ve Fokkema, 2007; Wang, ve ark., 2011; Djukanovic ve ark., 2014) daha fazla yalnızlık bildirdiğini göstermektedir. Bu alanda yapılan çalışmalar genellikle kadınlarda ve erkeklerde

yalnızlığı yordayan farklı faktörlere değil, hangi cinsiyetin daha çok yalnızlık bildirdiğine odaklandığı için bu çalışmada cinsiyete göre ayrı değerlendirmeye ihtiyaç duyulmuştur.

Sosyal ve duygusal yalnızlığı yordayan faktörleri cinsiyetler açısından ayrı ayrı değerlendirirken, sonuçları toplumsal cinsiyet rolleri açısından da yorumlamanın önemli olabileceği düşünülmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri biyolojik farklılıklardan daha geniş ve kapsamlıdır. Bireyin dişil ve eril olmaktan çıkıp kadın ve erkeğe dönüşmesi biyolojiyle değil, daha çok toplum içindeki rolleri ile ilgilidir ve bu roller kültürden kültüre değişiklik gösterebilmektedir (Bingöl, 2014).

Toplumlar iki cinsiyete atfettikleri görevler bakımından farklılık gösterse de tüm toplumlar yetişkin rollerini cinsiyet temelinde tahsis eder ve çocuklar bu rolleri sosyelleşme sürecinde öğrenir (Bem, 1981). Erkek ve kız çocuklarının sadece cinsiyete özgü beceriler kazanmaları değil, aynı zamanda kendi cinsiyetlerine özgü benlik kavramı ve kişilik özelliklerine sahip olmaları, kendi kültürü tarafından tanımlandığı gibi eril veya dişil olmaları beklenir (Barry, Bacon ve Child, 1957). Gelişimsel süreçte birey yalnızca cinse bağlı rolleri değil aynı zamanda yaşadığı toplumda cinsiyete bağlı yapılan ayrımların da önemini öğrenmektedir. Toplumsal cinsiyet tiplemesi ise büyük ölçüde o topluma ait cinsiyet şemalarının işlenmesiyle oluşmaktadır. O halde burada, bireyin davranışını kültürün erkeklik ve kadınlık tanımlarına uyacak şekilde düzenlemeye yönlendiren içselleştirilmiş bir motivasyon faktörü girmektedir. Böylece kültürel mitler zaman içerisinde oluşur ve cinsiyet tiplemesi olarak bilinen fenomen ortaya çıkar (Bem, 1981).

İyi bir kadın sabırlı, şefkatli bir anne, sadık bir eş ve ev yönetiminde başarılı bir idarecidir (Doğdu, 2005), kadınlar genel olarak ölçülü, mesafeli, kontrollü olmalı, sözlerine ve davranışlarına dikkat etmelidir. Kadınlar için yüksek sesle konuşmak ve gülmek, ani hareketlerde bulunmak hoş karşılanmayan özelliklerdir (Direk, 2018) gibi cinsiyete özgü kalıp yargılar zaman içerisinde kültürün beklentilerine göre belirlenir. Bu tür sabit imgeler grup içerisindeki bireysel farkların olmasına izin vermez. Kadınlar ile ilgili kalıp yargılar genellikle duygusal, edilgin, saldırgan olmayan bir tablo çizmekte ve toplum kadından bu yönde davranışlar beklemektedir (Onur, 2017).

Toplumun kadınlardan beklediği sakin, huzurlu ve duygusal açıdan daha dengeli olmasıyken, nevrotik bir bireyler endişeli, gergin, kaygılı ve duygusal istikrardan yoksun olma eğilimindedirler (Costa ve McCrae, 1992). Horney'e göre nevrotik kişi kendisinden beklendiği gibi yaşayan, üretken ve başarılı bir insan değildir ve neyin nevrotik olduğu kültüre, sosyal sınıfa, cinsiyete göre değişiklik gösterebilmektedir (aktaran Geçtan, 2006). Nevrotik kadınların stabil olmayan duygu durumları, ilişkide oldukları insanların beklentisine uymadığından, sosyal ilişkilerinin niteliğini ve niceliğini olumsuz etkileyip, sosyal ve duygusal yalnızlığa neden olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmada tüm analizlerde kaygılı bağlanma en yüksek açıklama gücüne sahipken, kadınlarda nevrotiklik sosyal ve duygusal yalnızlığın en güçlü açıklayıcısı olmuştur. Bu sonuçlar kadınlarda yalnızlık ile nevrotiklik arasında pozitif yönde ilişki bulan çalışmaları destekler niteliktedir (Martin ve ark., 1997; Margrett, Daugherty, Martin, MacDonald, Davey, Woodard, Miller, Siegler, ve Poon, 2011; Hensley ve ark., 2012; Schnittger ve ark., 2012; Peerenboom ve ark., 2015).

Psikoanalitik yaklaşıma göre nevroz, bastırılan dürtülerden kaynaklanan ruhsal çatışmalar sonucu ortaya çıkan tepkilerden biridir. Bir başka deyişle nevrotik belirtilerin bireyin bastırdığı, ifade edemediği duygu, düşüncelerden kaynaklandığı iddia edilmektedir (Tunaboylu İkiz, 2004). Kişilik özellikleri ile ilgili araştırmalar kadınlarda nevrotikliğin erkeklere göre daha yüksek olduğunu göstermektedir (Lynn ve Martin, 1997; Costa, Terracciano ve McCrae, 2001; Lavee ve Ben-Ari, 2004).

Nevrotikliğin neden erkek değil de kadın katılımcılarda yalnızlık açısından önemli bir değişken olduğunun, Jack'in (1991) kendini susturma teorisiyle de açıklanabileceği düşünülmektedir. Bu teori, kültürel normlardan ve toplumsal cinsiyet rollerinden etkilenen kadınların, yakın ilişkilerdeki davranış seçimlerini etkileyen 'kendini susturma' adı verilen cinsiyete özgü bir şema benimsediğini iddia etmektedir. Kendini susturma kişinin düşünce ve duygularını susturması, yakın bir ilişki kurma çabası içinde kendi isteklerini bastırma davranışı sergilemesi ile karakterize edilmektedir (aktaran Jack, 2011). Bu şemanın en çok, kadınların ihtiyaçları ve ifade özgürlüğünün değersizleştirildiği ataerkil kültürlerde etkinleştiği görülmüştür. Bu nedenle kendini susturma, değişmeyen bir kişilik özelliği olarak değil, kişinin çevresinden edindiği bir strateji, durumsal, cinsiyete özgü bir şema olarak kabul

edilmektedir. Özetle ataerkil toplumlarda kadınlardan beklenen istek ve arzularını bastırması, kendini susturmasıdır (Jack ve Dill, 1992). Ancak bastırılan dürtülerin yok olmadığı, nevrotik tepkilerle ortaya çıkabildiği bilinmektedir (Tunaboylu İkiz, 2004). Bastırılan dürtülerin, dile getirilemeyen istek ve arzuların kadının duygularını ifade etmesini ve diğerleriyle ilişki halindeyken bile duygusal yakınlık kurmasını engelleyebileceği düşünülmektedir. Başka kişilerle güvene dayalı yakın bir bağlılığın olmaması ise sıklıkla duygusal yalnızlığa neden olmaktadır (Russell ve ark., 1984). Araştırmalar nevrotiklik ile kendini susturma arasında (Witte, Sherman ve Flynn, 2001), kendini susturma ile de yalnızlık arasında da pozitif yönde ilişki olduğunu göstermektedir (Besser, Flett ve Davis, 2003). Ataerkil özellikler gösteren Türk kültüründe de kadınlarda nevrotikliğin duygusal ve sosyal yalnızlığı yordayan en güçlü değişken olduğu sonucu, ideal kadın imajını sürdürmeye çalışan kadının yalnızlığına dikkat çekmektedir.

Kadınlar erkeklere kıyasla ilişkilere daha fazla odaklanmak üzere sosyalleştirildikleri ve ilişkiler kadınların hayatında daha merkezi olduğu için kadınlarla erkeklerin ilişkilerde stres faktörleriyle karşılaştığında farklı başa çıkma yöntemleri kullanmaları beklenmektedir. Nevrotiklik, stresle başa çıkmada cinsiyet farklılıklarıyla ilgili olduğundan ele alınması gereken önemli bir konudur (Tamres, Janicki ve Helgeson, 2002). Kadınların daha yüksek nevrotiklik düzeylerinin (Fontana ve Abouserie, 1993) stres etkenlerini erkeklerden daha şiddetli olarak değerlendirme eğiliminde olmalarına ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini, özellikle de ruminasyonu, erkeklerden daha sık kullanmalarına neden olduğu düşünülmektedir (Tamres ve ark., 2002). Ruminasyon gibi uyumsuz stratejiler kullanan bireylerin, hayal ettikleri ve gerçek ilişkileri arasında bir uyumsuzluk yaşama olasılığının daha yüksek olduğu bilinmektedir (Gable ve Reis, 2010).

Kadınların yaşamındaki özellikle de ilişkilerindeki stresörler karşısında kendini susturma stratejisinin tam tersi olan sürekli deneyimlediği olumsuz olayla ilgili olan düşünce ve duyguları yinelenmesi, sık sık ifade edilmesi anlamına gelen ruminasyonun da yalnızlıkla anlamlı biçimde ilişkili olduğu görülmektedir (O'Day ve ark., 2019; Preece ve ark., 2021). Nevrotik kadınların sorunlarını abartılı bir biçimde dile getirmesinin diğerlerinin kendisinden uzaklaşmasına ve bu nedenle de daha sık yalnızlık hissetmelerine neden olabileceği düşünülmektedir.

Benzer şekilde yumuşak başlılık özelliğinin sadece kadınlarda sosyal yalnızlığı negatif yönde yordaması da toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin beklentiyle açıklanabilir. Yumuşak başlılık başkalarıyla olumlu, pürüzsüz etkileşimleri sürdürme ve sosyal çatışmayı en aza indirme güdüleriyle tanımlanır (Tobin, Graziano, Vanman ve Tassinary, 2000). Kadından beklenenin şefkatli, uyumlu olması olduğundan (Doğdu, 2005) bu özelliklere sahip olmamanın kadının sosyal açıdan kabul görmesini olumsuz etkileyebileceği ve yalnızlaştırabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın sonuçları yumuşak başlılık ile yalnızlık arasındaki ilişkileri değerlendiren çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Stokes, 1985; Saklofske ve Yackulic, 1989; Hensley ve ark., 2012). Ancak bu çalışmada yumuşak başlılık özelliği erkekler için sosyal yalnızlığı yordayan bir değişken değildir. Ataerkil kültürlerde erkeklerin yumuşak başlı olması beklenmediğinden yumuşak başlı olmamanın erkeklerin sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyip bireyin yalnızlaşmasına neden olabilecek bir özellik olmadığı düşünülmektedir.

Bunun yanı sıra ilişkisel benlik özelliğinin yaygın olduğu toplulukçu kültürlerde bireyden beklenen yakın çevresiyle karşılıklı bağımlılığı sürdürmek, davranışlarını diğerlerinin duygu, düşünce ve eylemlerine göre belirlemek, diğerleriyle uyum sağlamanın bir yolunu bulmak ve toplum tarafından belirlenen rolleri olduğu gibi kabul etmektir (Markus ve Kitayama, 1991). Kadınlarda özerk benliğin sosyal yalnızlığı pozitif yönde yordayan bir değişken olması, son yıllardaki değişime rağmen hala toplulukçu özelliklerin ağır bastığı Türk kültüründe (Kağıtçıbaşı, 2006) özerkliğin kadının toplumsal cinsiyet rolleriyle örtüşmemesiyle açıklanabilir. Özerk kavramından kendi kendine karar verebilme, kendi yaşamı içinde etkin olmak olarak anlaşılmalıdır (Kağıtçıbaşı, 2006). Geleneksel aile yapısında kız çocukları hem kendi ailelerinde hem de evlendikten sonra sahip oldukları ailede ataerkil yapıya uyum sağlamak üzere yetiştirilmektedirler. Bir başka deyişle ataerkil kültürde kadından beklenen itaat etmesi, kendisine verilen görevleri yerine getirmesidir (Vatandaş, 2007). Kadından itaatin beklenmesinin önemli nedenlerinden biri tek tanrılı dinlerin erkeğin kadından üstün olduğuna vurgu yaparak, erkeğin kadın bedeni üzerindeki denetimini meşru gösterip, kadının idaresini erkeğe vermesidir. Erkekler fiziksel üstünlükleri ile yönetme hakkını elde etmekte, kadının görevi ise bağlı olduğu erkeğe itaat etmektedir (Saygılıgil, 2020). Özerklik bireyci, ben merkezci

(Markus ve Kitayama, 1991) ve kendi kendine karar verebilmeyi sağlayan (Kağıtçıbaşı, 2006) doğasıyla itaat etme davranışı ile çelişmekte ve toplumun kadından beklentisini gerçekleştirmesinde bir engel teşkil edebilmekte, sosyal ilişkileri olumsuz etkileyip kadını yalnızlaştırabildiği düşünülmektedir. Benzer şekilde kaçınmacı bağlanma da Türk toplumunda kadından beklenen ilişkisel benlik özelliği ile çelişmekte, yakın ilişki kurmasını engellemekte ve bu da kaçınmacı bağlanan kadının sosyal açıdan yalnız olmasında etkili olabilmektedir.

Türk toplumunda kadından beklenen ilişkisel olması iken erkekten beklenen ise güçlü, atılgan, özgür olması (Dökmen, 2004) ilişkilerde ilk adımı atan, baskın taraf olmasıdır (Mercan, 2018). Kaygılı bağlanma biçimine sahip bireyler kendilerine güvenmeyen, reddedilmek ve terk edilmekten korkan bireylerdir (Hazan ve Shaver, 1987). Toplumun beklentisi ile uyuşmayan özellikleri kaygılı bağlanan erkeklerin sosyal ilişkilerinin niceliğini ve niteliğini olumsuz etkileyerek sosyal ve duygusal yalnızlık hissetmelerinde etkili olabilir. Kaçınmacı bağlanmanın ise erkeklerin ilişki kurmaya yönelik motivasyonu azaltıp (Hazan ve Shaver, 1987), sosyal ağlarını daraltarak sosyal yalnızlığa neden olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçları orta ve ileri yetişkinin yalnız hissetmesini etkileyen farklı faktörler olduğunu göstermektedir. Bu çalışmanın amacı hangi faktörlerin daha fazla etkilediğini bularak bu faktörlerin etkisini azaltabilecek çözüm önerilerinin geliştirilmesine katkı sağlamaktır.

BÖLÜM 4. SONUÇ

4.1. Özet

Yalnızlık pek çok fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkla ilişkili, yıkıcı sonuçları olabilen bir duygu olduğundan orta ve ileri yetişkinlerde yalnızlığın ortaya çıkmasında etkili olan faktörlerin belirlenmesi önem taşımaktadır. Bu amaçla ilgili literatür incelenerek orta ve ileri yetişkinlerde yalnızlığı etkilediği düşünülen faktörler belirlenmiş, Türkiye'de yaşayan 55-79 yaş arasındaki 518 katılımcı ile araştırma gerçekleştirilmiş ve bağlanma stili, kişilik özellikleri, benlik kurgusunun orta ve ileri yetişkinlerde yalnızlığı nasıl yordadığı incelenmiştir. Bunun yanı sıra aralarındaki farklılıkları belirleyebilmek amacıyla orta ve ileri yetişkinlerde, kadın ve erkeklerde yalnızlığı yordayan faktörler ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Ayrıca sosyal ve duygusal yalnızlığın sosyodemografik faktörlere, kişisel özelliklere, internet kullanım özelliklerine ve bireyin diğerleri ile olan ilişkilerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Araştırmanın önemli bulgularından biri katılımcıların yalnızlık ortalamalarının düşük olmasıdır. İleri yaştan sıklıkla yüksek düzeyde yalnızlık bildirimi beklenirken katılımcıların düşük düzeyde yalnızlık bildirdiği ancak duygusal yalnızlığın sosyal yalnızlıktan daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkek katılımcıların kadınlara göre daha fazla sosyal yalnızlık hissettiği, evli olup olmamanın ya da bir partneri olup olmamanın ise bireyin hissettiği yalnızlığı etkileyen bir faktör olmadığı görülmüştür. Orta ve ileri yetişkinler arasında çalışanların çalışmayanlara göre sosyal yalnızlığının daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Sıklıkla çalışma ortamı sosyal etkileşimi artıran bir alan olarak düşünüldüğünden bu bulgu dikkat çekicidir.

Katılımcıların sosyal ve duygusal yalnızlıklarının internet üzerinden görüntülü konuşma yapma sıklığı arttıkça azaldığı ve orta ve ileri yetişkinlerin büyük bir kısmının interneti aktif kullandığı görülmektedir. Aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek, aile ve arkadaşlarla görüşme sıklığı arttıkça sosyal ve duygusal yalnızlığın azaldığı görülmektedir. Benzer şekilde duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği bir yakını olduğunu belirten yetişkinlerin sosyal ve duygusal yalnızlığının daha az olduğu

saptanmıştır. Orta ve ileri yetişkinlerde yakın çevre ile etkileşimin yalnızlık duyguları üzerindeki etkisi dikkat çekmektedir.

Araştırmanın diğer önemli bir bulgusu, kadınlar hariç tüm katılımcılarda sosyal ve duygusal yalnızlığı en güçlü pozitif yönde yordayan değişkenin kaygılı bağlanma stili olması, kadınlarda ise en güçlü yordayıcının pozitif yönde yordayan nevrotiklik olmasıdır. Kaygılı bağlanma stilinin yalnızlık üzerindeki güçlü etkisi yetişkin bağlanma stilinin duygular üzerindeki önemini bir kere daha gözler önüne sermiştir. Kadınlarda nevrotikliğin sosyal ve duygusal yalnızlığı yordayan en güçlü değişken olması da erken dönemde şekillendiği ve sonrasında kararlılık gösterdiği kabul edilen kişilik özelliklerinin, yaşamın ileri yıllarında bile bireyin duygularını şekillendirebildiğini göstermektedir. Yaşadığımız kültürün özelliklerinin etkisi ile sosyalleşme sürecinde kazanıldığı varsayılan benlik kurgusunun ise sosyal ve duygusal yalnızlık üzerinde bağlanma stiline göre daha az etkisi olduğu görülmektedir.

Orta ve ileri yetişkinler arasında sosyal ve duygusal yalnızlık bildirimi bakımından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Yalnızlığı yordayan faktörler ayrı ayrı değerlendirildiğinde ise sosyal ve duygusal yalnızlığın en güçlü yordayıcısı her iki grupta da pozitif yönde yordayan kaygılı bağlanma olmuştur. 65 yaş ve üzeri katılımcılarda sırasıyla ilişkisel benlik nagatif yönde ve nevrotiklik pozitif yönde sosyal yalnızlığı; nevrotiklik pozitif yönde, ilişkisel benlik negatif yönde ve kaçınmacı bağlanma pozitif yönde duygusal yalnızlığı açıklamaya az da olsa katkı sağlarken; 55-64 yaş arası katılımcılarda sırasıyla nevrotiklik ve özerk benlik pozitif yönde, özerk-ilişkisel benlik ve dışa dönüklük negatif yönde sosyal yalnızlığı; nevrotiklik ve kaçınmacı bağlanma ise pozitif yönde duygusal yalnızlığı açıklamaya az da olsa katkı sağlamıştır. Bu sonuçlar orta ve ileri yetişkinler arasında hem yalnızlık düzeyleri açısından hem de yalnızlığı etkileyen en güçlü faktörler açısından önemli bir fark olmadığını, yalnızlığın kronolojik yaştan önemli ölçüde etkilenmediğini göstermektedir.

Erkeklerin kadınlardan daha fazla sosyal yalnızlık hissettiği ancak duygusal yalnızlık açısından aralarında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kadınlar ve erkekler için yalnızlığı yordayan faktörler ayrı ayrı değerlendirildiğinde ise kadınlarda sosyal ve duygusal yalnızlığın en güçlü yordayıcısının pozitif yönde yordayan

nevrotiklik olduğu erkeklerde ise tüm katılımcılarda olduğu gibi kaygılı bağlanmanın en güçlü yordayıcı olmayı sürdürdüğü ve pozitif yönde yordadığı görülmektedir.

Kadınlarda nevrotiklikten sonra sosyal yalnızlığı sırasıyla kaçınmacı bağlanma ve özerk benlik pozitif yönde, yumuşak başlılık negatif yönde; duygusal yalnızlığı ise kaygılı bağlanma pozitif yönde yordamaktadır. Erkeklerde ise kaygılı bağlanmadan sonra sosyal yalnızlığı kaçınmacı bağlanmanın pozitif yönde; duygusal yalnızlığı ise nevrotikliğin pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Kadın ve erkekler arasındaki bu farkın toplumsal cinsiyet rolleriyle bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

4.2. Yargı

Bu çalışma örnekleminde yer alan 55 yaş ve üzeri yetişkinlerin tamamında sosyal ve duygusal yalnızlığı en güçlü yordayan değişken kaygılı bağlanmadır. Sadece erkeklerde sosyal ve duygusal yalnızlığı yordayan en güçlü değişken kaygılı bağlanma, sadece kadınlarda nevrotikliktir. Sadece orta yetişkinlerde (55-64 yaş) sosyal ve duygusal yalnızlığı yordayan en güçlü değişken kaygılı bağlanma, sadece ileri yetişkinlerde (65 yaş ve sonrası) kaygılı bağlanmadır.

4.3. Öneriler

Araştırmada, yaşamını aktif bir şekilde sürdüren 55 yaş ve üzeri yetişkinlerin yalnızlığını yordayan etkenlerin araştırılması için gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılması planlanmıştır. Bu teknikle seçilen örneklemin genellenebilirliği sınırlı olduğundan ileride yapılacak araştırmalarda katılımcıların seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenmesi önerilmektedir.

Araştırma verileri çevrim içi ortamda hazırlanan anketlerle toplanmıştır. Bu nedenle dijital okuryazarlığı olmayan bireyler örneklemin dışında kalmış, araştırmaya katılım sağlayamamıştır. Bu çalışma teknolojiyi aktif kullanamayan bireylere ait verilere ulaşılamaması bakımından sınırlıdır. Bu nedenle sonraki çalışmalarda verilerin yüz yüze görüşmelerle topanması önerilmektedir.

Bu çalışmada örneklemdeki yaşı en büyük olan yetişkin 79 yaşındadır. Bu nedenle bu araştırma en yaşlı ileri yetişkinlerin yalnızlığı ile ilgili bilgi verememektedir. İleride yapılacak araştırmalarda en yaşlı ileri yetişkinleri de kapsayacak biçimde bir örneklem belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bunun yanı sıra orta ve ileri yetişkinlerin değerlendirildiği sınırlı sayıda araştırmada olduğu gibi bu çalışma da yalnızlığın hangi yaş döneminde daha şiddetli olduğu ile ilgili net veriler sunamamaktadır. Yaşın gerçek etkisini görmek için boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır. Ancak bu alanda boylamsal çalışmalar oldukça az sayıdadır. Orta ve ileri yetişkinlerle yapılacak boylamsal çalışmanın, yalnızlık duygularının zaman içinde nasıl değiştiğinin daha iyi anlaşılması bakımından önemli olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışma sadece Türk kültüründeki orta ve ileri yetişkinlerin yalnızlığını etkileyen faktörleri belirmektedir. Ancak özellikle benlik kurgusu kültürden kültüre değişiklik gösteren bir değişkendir. Bireyin benlik özelliklerinin yalnızlığı nasıl etkilediğinin anlaşılması için farklı kültürlerden bireylerin de katıldığı çalışmaların, karşılaştırma yapmaya olanak sağlaması bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. İleride bu alanda yapılabilecek bir çalışmada farklı kültürden bireylerin de değerlendirilmesi önerilmektedir.

EK'LER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar bu araştırma orta ve ileri yetişkinlerde yalnızlık ile bağlantılı olduğu düşünülen bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve benlik kurgusu arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve Türk toplumundaki ileri yetişkin profili ile ilgili bilgi vermek amacıyla gerçekleştirilmektedir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır. Lütfen soruları içtenlikle yanıtlayınız. Adınızı ve soyadınızı belirtmeyiniz. Verdiğiniz bilgiler saklı tutulacaktır. Lütfen soruların tamamını yanıtlamaya özen gösteriniz. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Rukiye Köroğlu

Maltepe Üniversitesi Gelişim Psikolojisi Doktora Programı

Aşağıdaki sorularda boşluk bırakılan yerlere sizinle ilgili bilgileri yazınız. Seçenek verilen ifadelerde ise uygun maddenin yanındaki parantezin içine X işareti koyunuz.

1. Yaşınız? ……
2. Cinsiyetiniz?
   Kadın ( ) Erkek ( )
3. Medeni durumunuz
   Bekar ( ) Evli ( ) Dul ( )
4. Evde kimle birlikte yaşıyorsunuz?
   tek başına ( )
   eşi ile ( )
   çocukları (ya da geniş aile) ile ( )
   akrabaları (anne, baba, kardeş vb.) ( )
5. Torunlarınıza bakım verme zorunluluğunuz oluyor mu?
   Hiç ( ) Ara sıra ( ) Sıklıkla ( ) Her zaman ( )
6. Eğitim durumunuz ……
7. Çalışma durumunuz
   Hiç çalışmamış ( ) Geçmişte bir süre çalışmış ( )
   Çalışıyor ( ) Emekli ve çalışmıyor ( ) Emekli ve çalışıyor ( )
8. Gelir düzeyiniz ihtiyaçlarınızı karşılamak için yeterli midir?
   Evet ( ) Hayır ( )
9. Düzenli ilaç kullanmanızı gerektiren kronik bir rahatsızlığınız var mı?
   Evet ( ) Hayır ( )

10. (varsa) Kronik hastalıklarınız yaşamınızı etkiliyor mu?
    Evet ( ) Hayır ( )
11. Günlük yaşamınızı etkileyen görme kaybınız var mı?
    Evet ( ) Hayır ( )
12. Günlük yaşamınızı etkileyen işitme kaybınız var mı?
    Evet ( ) Hayır ( )
13. Ne sıklıkla internet kullanırsınız?
    Hiçbir zaman ( ) Ara sıra ( ) Sıklıkla ( )
14. Ne sıklıkla yakınlarınızla görüntülü konuşma yaparsınız?
    Hiçbir zaman ( ) Ara sıra ( ) Sıklıkla ( )
15. Duygu ve düşüncelerinizi paylaşacağınız bir yakınınız var mı?
    Var ( ) Yok ( )
16. Akrabalarınızın/arkadaşlarınızın size destek olduğunu düşünüyor musunuz?
    Hiçbir zaman ( ) Ara sıra ( ) Sıklıkla ( )
17. Ne sıklıkla arkadaşlarınızla/akraba görüşürsünüz?
    Hiçbir zaman ( ) Ara sıra ( ) Sıklıkla ( )

Ek 2. Yaşlılar için Yalnızlık Ölçeği (YİYÖ)

Açıklama: Lütfen aşağıdaki 11 ifadeyi okuyunuz ve o duruma ilişkin olarak şu anda ne hissettiğinizi değerlendiriniz. Şu an hissettiğiniz duruma uygun olan cevaba işaret koyunuz.

1. Her zaman günlük sorunlarımı konuşabileceğim birisi var.	Evet	Olabilir	Hayır
2. Gerçekten yakın bir arkadaşa sahip olmayı özlüyorum.	Evet	Olabilir	Hayır
3. Hayatımda genel bir boşluk duygusu hissediyorum.	Evet	Olabilir	Hayır
4. Bir problemim olduğunda destek alabileceğim birçok kişi var.	Evet	Olabilir	Hayır
5. Başkalarıyla birlikte hoş vakit geçirmeyi özlüyorum.	Evet	Olabilir	Hayır
6. Çevremdeki tanıdık ve dostlarımın çok az sayıda olduğunu düşünüyorum.	Evet	Olabilir	Hayır
7. Tam anlamıyla güvenebileceğim birçok kişi var.	Evet	Olabilir	Hayır
8. Kendimi yakın hissettiğim yeterince kişi var.	Evet	Olabilir	Hayır
9. Etrafımda çok sayıda insan olduğu durumları özlüyorum	Evet	Olabilir	Hayır
10. Sık sık reddedildiğimi hissediyorum.	Evet	Olabilir	Hayır
11. Ne zaman ihtiyaç hissetsem arkadaşlarımı arayabilir ve görüşebilirim.	Evet	Olabilir	Hayır

Ek 3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri (YİYE II)

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını düşünerek, Size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

1----------2----------3----------4----------5----------6----------7

Hiç Katılmıyorum Kararsızım/fikrim yok Tamamen katılıyorum

	1 Hiç Katılmıyorum	**2 Katılmıyorum**	**3 Biraz katılmıyorum**	**4 Kararsızım**	**5 Biraz katılıyorum**	**6 katılıyorum**	**7 Tamamen katılıyorum**
1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.							
2. Gerçekte ne hissettiğimi birlikte olduğum kişiye göstermemeyi tercih ederim.							
3. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin artık benimle olmak istemeyeceği korkusuna kapılırım.							
4. Özel duygu ve düşüncelerimi birlikte olduğum kişiyle paylaşmak konusunda kendimi rahat hissederim.							
5. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği kaygısına kapılırım.							
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.							
7. Romantik ilişkide olduğum kişilerin beni, benim onları önemsediğim kadar önemsemeyeceklerinden endişe duyarım.							
8. Romantik ilişkide olduğum kişilere yakın olma konusunda çok rahatımdır.							
9. Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin bana duyduğu hislerin benim ona duyduğum hisler kadar güçlü olmasını isterim.							
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem							
11. İlişkilerimi kafama çok takarım							
12. Romantik ilişkide olduğum kişilere fazla yakın olmamayı tercih ederim.							

	1 Hiç Katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Biraz katılmıyorum	4 Kararsızım	5 Biraz katılıyorum	6 katılıyorum	7 Tamamen katılıyorum
13. Benden uzakta olduğunda, birlikte olduğum kişinin başka birine ilgi duyabileceği korkusuna kapılırım.							
14. Romantik ilişkide olduğum kişi benimle çok yakın olmak istediğinde rahatsızlık duyarım.							
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım							
16. Birlikte olduğum kişiyle kolayca yakınlaşabilirim.							
17. Birlikte olduğum kişinin beni terk edeceğinden pek endişe duymam							
18. Birlikte olduğum kişiyle yakınlaşmak bana zor gelmez.							
19. Romantik ilişkide olduğum kişi kendimden şüphe etmeme neden olur.							
20. Genellikle, birlikte olduğum kişiyle sorunlarımı ve kaygılarımı tartışırım.							
21. Terk edilmekten pek korkmam.							
22. Zor zamanlarımda, romantik ilişkide olduğum kişiden yardım istemek bana iyi gelir.							
23. Birlikte olduğum kişinin, bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm.							
24. Birlikte olduğum kişiye hemen hemen her şeyi anlatırım.							
25. Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.							
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.							
27. Çok yakın olma arzum bazen insanları korkutup uzaklaştırır.							
28. Birlikte olduğum kişiler benimle çok yakınlaştığında gergin hissederim							
29. Romantik ilişkide olduğum bir kişi beni yakından tanıdıkça, "gerçek ben"den hoşlanmayacağından korkarım.							
30. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanma konusunda rahatımdır.							

	1 Hiç Katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Biraz katılmıyorum	4 Kararsızım	5 Biraz katılıyorum	6 katılıyorum	7 Tamamen katılıyorum
31. Birlikte olduğum kişiden ihtiyaç duyduğum şefkat ve desteği görememek beni öfkelendirir							
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.							
33. Başka insanlara denk olamamaktan endişe duyarım							
34. Birlikte olduğum kişiye şefkat göstermek benim için kolaydır							
35. Birlikte olduğum kişi beni sadece kızgın olduğumda önemser							
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar							

Ek 4. Beş Faktör Kişilik Özellikleri Ölçeği

Aşağıda sizi kısmen tanımlayan (ya da pek tanımlayamayan) birtakım özellikler sunulmaktadır. Lütfen aşağıda verilen özelliklerin sizi ne oranda yansıttığını ya da yansıtmadığını belirtmek için sizi en iyi tanımlayan **rakamı** her bir özelliğin yanına yazınız.

1= Hiç katılmıyorum
2 = Biraz katılmıyorum
3 = Ne katılıyorum ne de katılmıyorum (kararsızım)
4= Biraz katılıyorum
5 = Tamamen katılıyorum

	Hiç Katılmıyorum	**Biraz katılıyorum**	**Kararsızım**	**Biraz Katılıyorum**	**Tamamen katılıyorum**
1. Kendimi konuşkan biri olarak görüyorum					
2. Kendimi başkalarında hata arayan biri olarak görüyorum					
4.Kendimi bunalımlı/melankolik biri olarak görüyorum					
6. Kendimi ketum/vakur biri olarak görüyorum					
7.Kendimi yardımsever ve çıkarcı olmayan biri olarak görüyorum					
9. Kendimi rahat, stresle kolay baş eden biri olarak görüyorum					
11. Kendimi enerji dolu biri olarak görüyorum					
12. Kendimi başkalarıyla sürekli didişen biri olarak görüyorum					
14. Kendimi gergin olabilen biri olarak görüyorum					
16. Kendimi heyecan yaratabilen biri olarak görüyorum					
17. Kendimi affedici bir yapıya sahip biri olarak görüyorum					
19. Kendimi çok endişelenen biri olarak görüyorum					
21. Kendimi sessiz yapıda biri olarak görüyorum					
22. Kendimi genellikle başkalarına güvenen biri olarak görüyorum					
24. Kendimi duygusal olarak dengeli, kolayca keyfi kaçmayan biri olarak görüyorum					
26. Kendimi atılgan kişiliğe sahip biri olarak görüyorum.					

	Hiç Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
27. Kendimi soğuk ve mesafeli olabilen biri olarak görüyorum					
29. Kendimi dakikası dakikasına uymayan biri olarak görüyorum					
31. Kendimi utangaç çekingen biri olarak görüyorum					
32. Kendimi hemen hemen herkese karşı saygılı ve nazik olan olabilen biri olarak görüyorum					
34. Kendimi gergin ortamlarda sakin kalabilen biri olarak görüyorum					
36. Kendimi sosyal, girişken biri olarak görüyorum					
37. Kendimi bazen başkalarına kaba davranabilen biri olarak görüyorum					
39. Kendimi kolayca sinirlenen biri olarak görüyorum					
42. Kendimi başkalarıyla iş birliği yapmayı seven biri olarak görüyorum					

Ek 5. Özerk İlişkisel Benlik Ölçeği

Bu ankette kişilerin kendileri ve ilişkileri hakkında cümleler var. Bunların her biri hakkında ne düşündüğünüzü 1 ‘kesinlikle katılmıyorum’dan (bana çok aykırı), 5 ‘kesinlikle katılıyorum’a (bana çok uygun) uzanan beş şıktan birini işaretleyerek belirtiniz.

Aşağıdaki cümlelerle ilgili görüşlerinizi, kendinize çok yakın hissettiğiniz kişi veya kişilerle olan ilişkinizi düşünerek belirtin

Size uygun gelen ifadenin altına işaretleyin	**Kesinlikle Katılmıyorum**	**Katılmıyorum**	**Kararsızım**	**Katılıyorum**	**Kesinlikle Katılıyorum**
1. Kendimi çok yakın hissettiğim insanların desteğine ihtiyaç duyarım.					
2. Kararlarımda yakınlarımın etkisi çok azdır.					
3. Hem yakın ilişkileri olmak, hem de özerk olmak önemlidir.					
4. Çok yakın hissettiğim bir kişinin bile hayatıma karışmasından hoşlanmam.					
5. Yakınlarımla olan ilişkimde mesafeli olmak isterim..					
6. Planlar yaparken yakınların önerileri dikkate alınsa bile, son karar kişiye ait olmalıdır.					
7. Kendimi yakınlarımdan bağımsız hissederim.					
8. Hayatımı kendimi çok yakın hissettiğim kişilerin düşüncelerine göre yönlendiririm.					
9. Çok yakın ilişkiler içindeki kişi, kendi kararlarını veremez.					
10. Genelde kendimle ilgili şeyleri kendime saklarım.					
11. İnsan çok yakınlarının fikirlerine karşı çıkabilmelidir.					
12. Benimle ilgili bir konuda, çok yakın hissettiğim kişilerin fikirleri beni etkiler.					
13. Yakınlarımın düşüncelerine önem vermek, kendi düşüncelerimi gözardı etmek anlamına gelir.					
14. Kişiliğimin oluşmasında yakınlarımın etkisi büyüktür.					
15. Bir kişiye çok yakın olmak, özgür olmayı engeller.					
16. Kararlarımı alırken yakınlarıma danışırım.					
17. Kendime çok yakın hissettiğim kimseler sık sık aklıma gelir.					

18. Bir kimse kendini hem yakınlarına bağlı, hem de özgür hissedebilir.					
19. Benimle ilgili bir konuda çok yakın hissettiğim kişilerin aldığı kararlar, benim için geçerlidir.					
20. Yakınlarımın hakkımda ne düşündüğü benim için önemli değildir.					
21. Özerk olabilmek için yakın ilişki kurmamak gerekir.					
22. Yakınlarım, hayatımda en ön sıradadır.					
23. Genellikle kendime çok yakın hissettiğim kişilerin isteklerine uymaya çalışırım.					
24. Yakınlarımla aramdaki bağ, kendimi huzur ve güven içinde hissetmemi sağlıyor.					
25. Özel hayatımı, çok yakınım olan birisiyle bile paylaşmam.					
26. Bir kimse hem yakınlarına bağlı olabilir, hem de fikirleri ayrı olduğunda fikrine saygı duyulmasını isteyebilir.					
27. Kararlarımı yakınlarımın isteklerine göre kolayca değiştirebilirim.					

Ek 6. Etik Kurul Yazısı

T.C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULU KARARI

Toplantı Tarihi: 12.02.2021
Toplantı Sayısı: 2021/05
Toplantı Saati: 15:30

Karar No: 2021/05-01

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Doktora Programı öğrencisi Rukiye KÖROĞLU tarafından hazırlanan "İleri Yetişkinlerde Yalnızlığı Yordayan Etkenler: Bağlanma Stili, Kişilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Tarzı, Benlik Kurgusu" başlıklı bilimsel araştırma önerisi ve ölçekleri, 12.02.2021 tarihte yapılan Etik Kurulu toplantısında incelenmiş ve T.C. Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu Yönergesinin 6. maddesinde yazılı; **"Bilimsel disipline bağlılık, yaşama saygı, zarar vermeme, olası zarar ve riskler konusunda tüm ilgilileri bilgilendirme, insan ve topluma sorumluluk"** gibi ilkelere uygun olduğuna; yayına temel oluşturan araştırmanın tasarım, planlama ve yürütülme aşamalarında katkıda bulunanlara yer verilmesi, eksiksiz ve doğru kaynak gösterilmesi, gereken biçim ve doğrulukta atıflarda bulunulması kaydıyla yapılmasının etik ilkeler temelinde uygun olduğuna; toplantıya katılan üyelerin oybirliği ile karar verilmiştir. İlgili kurum ve kuruluşlardan izin alınması araştırmacıların sorumluluğundadır.

Prof. Dr. Belma AKŞİT[1]
Etik Kurul Başkanı ve Rektör Yardımcısı
(Katıldı)

Dr. Öğr. Üyesi Selcen ATAÇ
(Katıldı)

Prof. Dr. Nermin ÇELEN
(Katılmadı)

Dr. Öğr. Üyesi İhsan GÜLAY
(Katılmadı)

Prof. Dr. Durmuş GÜNAY
(Katılmadı)

Prof. Dr. Nurgün OKTİK
(Katıldı)

Prof. Dr. Zafer ÖZTEK
(Katıldı)

Prof. Dr. Necla ÖZTÜRK
(Katıldı)

Dr. Öğr. Üyesi Berfin VARIŞLI
(Katılmadı)

[1] **ÖNEMLİ NOT**: Pandemi nedeniyle Etik Kurulu toplantıları sanal olarak yapılmaktadır. Toplantıya katılan üyeler, her bir başvuru için yazılan raporlar ve toplantılar Üniversitemiz tarafından kullanılan sistem üzerinde kayıtlı bulunmaktadır. Bu nedenle kararlara ıslak imza atılamamakta olup karar Rektör Yardımcısı ve Etik Kurulu Başkanı Prof. Dr. Belma AKŞİT tarafından imzalanarak çıkartılmaktadır.

KAYNAKLAR

Aartsen, M., & Jylhä, M. (2011). Onset of loneliness in older adults: Results of a 28 year prospective study. *European Journal of Ageing, 8*(1), 31-38. Doi:10.1007/s10433-011-0175-7

Abdellaoui, A., Chen, H.-Y., Willemsen, G., Ehli, E. A., Davies, G. E., Verweij, K. J. H., … Cacioppo, J. T. (2018). Associations between loneliness and personality are mostly driven by a genetic association with Neuroticism. *Journal of Personality, 87*(2):386-397. Doi:10.1111/jopy.12397

Adams, R. G. (1986). A look at friendship and aging. *Generations, 10*(4), 40–43.

Adams, K. B., Sanders, S., & Auth, E. A. (2004). Loneliness and depression in independent living retirement communities: Risk and resilience factors. *Aging and Mental Health, 8,* 475–485. Doi: 10.1080/13607860410001725054

Ağırman, E. & Gençer, M. (2017). Huzurevinde, evde ailesiyle ve yalnız yaşayan yaşlı bireylerde depresyon, yalnızlık hissi düzeylerinin karşılaştırılması. *Çağdaş Tıp Dergisi, 7*(3), 234-240. Doi: 10.16899/gopctd.349938

Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist, 34*(10), 932–937. Doi:10.1037/0003-066x.34.10.932

Ainsworth, M. S. (1985). Patterns of infant-mother attachments: antecedents and effects on development. *Bulletin of the New York Academy Of Medicine, 61*(9), 772-791.

Aitken Schermer, J., & Martin, N. G. (2019). A behavior genetic analysis of personality and loneliness. *Journal of Research in Personality, 78,* 133-137. Doi:10.1016/j.jrp.2018.11.011

Akbağ, M. & Erden İmamoğlu, S. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 10* (2): 651-682.

Akbaş Metin, M. Ç. (2016). Türkiye'de evde yaşlı bakımı ve kurumda yaşlı bakımının maliyet-etkinlik analizi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Akgül, H. & Yeşilyaprak, B. (2015). Yaşlılar için Yalnızlık Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlaması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, 8*(1), 34-45.

Akgül, H. & Yeşilyaprak, B. (2018). Yalnızlığı azaltma psiko-eğitim programının yaşlıların yalnızlık düzeyine etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 8*(14), 12-52.

Akın, A., Eroğlu, Y., Kayış, A. R., & Satıcı, S. A. (2010). The validity and reliability of the Turkish version of the relational-interdependent selfconstrual scale. *Procedia Social and Behavioral Sciences 5,* 579–584.

Aksakal, S. (2008). Obez lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Aksüllü, N. & Doğan, S. (2004). Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılarda algılanan sosyal destek etkenleri ile depresyon arasındaki ilişki. *Anatolian Journal of Psychiatry, 5,* 76-84.

Akyol, S.U. (2013). Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Allport, F. H., & Allport, G. W. (1921). Personality traits: Their classification and measurement. *The Journal of Abnormal Psychology and Social Psychology, 16*(1), 6–40. Doi: 10.1037/h0069790

Altundağ, Y. (2013). Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Andersson L. (1982). Interdisciplinary study of loneliness with evaluation of social contacts as a means towards improving competence in old/age. *Acta Sociologica, 25,* 75–80. Doi: 10.1177/000169938202500106

Andersson L. (1998). Loneliness research and interventions: A review of the literature. *Aging Ment Health, 2,* 264–74. Doi: 10.1080/13607869856506

Anderson, C. A. (1999). Attributional style, depression, and loneliness: A cross-cultural comparison of american and chinese students. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*(4), 482–499. Doi:10.1177/0146167299025004007

Andersson, L., & Stevens, N. (1993). Associations between early experiences with parents and well-being in old age. *Journal of Gerontology, 48*(3). Doi: 10.1093/geronj/48.3.p109

Andersen, S. M., Chen, S. & Carter, S. (2000). Fundamental human needs: Making social cognition relevant. *Psychological Inquiry, 11*(4), 269-276. Doi:10.1207/S15327965PLI1104_02

Aral, N., Gürsoy, F. & Bıçakçı, Y. (2006). Yetiştirme yurdunda kalan ve kalmayan kız ergenlerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 5* (15), 10-19.

Arslantaş H., Adana F., Abacıgil Ergin F., Kayar, D. & Acar, G. (2015). Loneliness in elderly people, associated factors and its correlations with quality of life: A field study from western Turkey. *Iran J Public Health, 44*(1): 43-50.

Arslantaş, H. & Ergin, F. (2011). 50–65 yaş arasındaki bireylerde yalnızlık, depresyon, sosyal destek ve etki eden faktörler. *Turkish Journal of Geriatrics, 14* (2) 135-144.

Atak, H. (2009). Big five traits and loneliness among Turkish emerging adults. *International Journal of Behavioral, Cognitive, Educational and Psychological Sciences, 1*(2), 124-128.

Atchley, R. C. (1989). A Continuity theory of normal aging. *The Gerontologist, 29*(2), 183–190. Doi: 10.1093/geront/29.2.183

Atkinson, R., Atkinson, R. C. & Hilgard, E.R. (1995). Psikolojiye Giriş. (çev: Atakay, K.) Sosyal Yayınevi, İstanbul.

Atli, A., Keldal, G., & Soner, O. (2015). Üniversite öğrencilerinin yabancılaşma ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 12* (29), 149-160.

Aung, K., Nurumal, M., Wan, N., Syakirah, N. & Bukhari, W. (2017). Loneliness among elderly in nursing homes. *International Journal for Studies on Children, Women, Elderly And Disabled, 2*, 72-78.

Austrian, S. G. (2008). Developmental Theories Through the Life Cycle. Columbia University Press, United States of America.

Ayala, F. J. (2005). The structure of evolutionary theory: On Stephen Jay Gould's monumental masterpiece, *Theology and Science*, *3*(1), 97-117. Doi: 10.1080/14746700500039800

Aydın Z. D. (2006). Toplum ve birey için sağlıklı yaşlanma: Yaşam biçiminin rolü *S.D.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi, 13*(4), 43-48.

Bacanlı, H. & Işık, Ş. (2019). Yetişkinlik ve yaşlılık gelişimi ve psikolojisi (5. Bakı) Pegem Akademi, Ankara.

Baker, L. A., Silverstein, M., & Putney, N. M. (2008). Grandparents raising grandchildren in the United States: Changing family forms, stagnant social policies. *Journal of Societal & Social Policy, 7,* 53–69.

Baltes, M. M., & Carstensen, L. L. (1996). The process of successful ageing. *Ageing and Society, 16*(4), 397–422. Doi:10.1017/s0144686x00003603.

Baltes, P. B., Staudinger, U. M., & Lindenberger, U. (1999). Lifespan psychology: theory and application to intellectual functioning. *Annual Review of Psychology, 50*(1), 471–507. Doi: 10.1146/annurev.psych.50.1.471

Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Life span theory in developmental psychology. In R. M. Lerner & W. Damon (Eds.), Handbook of child psychology: Theoretical models of human development (pp. 569–664). John Wiley & Sons Inc.

Banaji, M. R., & Prentice, D. A. (1994). The Self in Social Contexts. *Annual Review of Psychology, 45*(1), *297–332.* Doi:10.1146/annurev.ps.45.020194.001501

Bandura, A. (1978). The self-system in reciprocal determinism, *American Psychologist, 33*, 344-358. Doi: 10.1037/0003-066X.33.4.344

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 248–287. Doi:10.1016/0749-5978(91)90022-l

Baran, M., Baran, M., & Maskan, A. (2015). A study on adolescent students' levels of hopelessness, loneliness and self-esteem: A sample from Turkey. *Mediterranean Journal of Social Sciences, 6*(2): 341-353. Doi: 10.5901/mjss.2015.v6n2s1p341

Barry, H. III, Bacon, M. K., & Child, I. L. (1957). A cross-cultural survey of some sex differences in socialization. *The Journal of Abnormal and Social Psychology, 55*(3), 327–332. Doi: 10.1037/h0041178

Bart, P. (1971). Depression in middle-aged women. In V. Gornick & B. Moran (Eds.), Women In Sexist Society. Basic Books, N.Y.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226–244. Doi: 10.1037/0022-3514.61.2.226.

Besser, A., Flett, G. L., & Davis, R. A. (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: a test of a mediational model. *Personality and Individual Differences, 35*(8), 1735–1752. Doi:10.1016/s0191-8869(02)00403-8

Baş, Ş. A. (2019). Evde yaşayan yaşlıların aktif yaşlanma ve yaşam kalitesi yönünden değerlendirilmesi: Nazilli örneği. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.

Beal, C., (2006). Loneliness in olderwomen: A review of the literature. *Issues in Mental Health Nursing, 27,* 795-813. Doi: 10.1080/01612840600781196

Beeson, R. A. (2003). Loneliness and depression in spousal caregivers of those with Alzheimer's disease versus non-caregiving spouses. *Archives of Psychiatric Nursing, 17,* 135-143. Doi: 10.1016/s0883-9417(03)00057-8

Beğer, T. & Yavuzer, H. (2012). Yaşlılık ve yaşlılık epidemiyolojisi. *Klinik Gelişim, 25,* 1-3.

Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review, 88*(4), 354–364. Doi:10.1037/0033-295x.88.4.354

Bennett, K. M. & Victor, C. (2012). He wasn't in that chair: what loneliness means to widowed older people. *International Journal of Ageing and Later Life, 7*(1): 33-52. Doi: 10.3384/ijal.1652-8670.127133

Benoit, A., & DiTommaso, E. (2020). Attachment, loneliness, and online perceived social support. *Personality and Individual Differences, 167,* 110230. doi:10.1016/j.paid.2020.110230.

Berg, S., Mellstrom, D., Persson, G., & Svanborg, A. (1981). Loneliness in the Swedish aged. *Journal of Gerontology, 36,* 342-34. Doi: 10.1093/geronj/36.3.342

Berlin, L. J., Cassidy, J., & Belsky, J. (1995). Loneliness in young children and infant-mother attachment: A longitudinal study. *Merrill-Palmer Quarterly, 41*(1), 91–103.

Besharat, M. A. & Shahidia, V. (2014). Mediating role of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between attachment styles and alexithymia. *Europe's Journal of Psychology, 10* (2), 352-362. Doi: 10.5964/ejop.v10i2.671

Bilgili, N., Kitiş, Y. Ve Alkaya S. A. (2012). Yaşlılarda yalnızlık, uyku kalitesi ve etkileyen faktorlerin değerlendirilmesi. *Türk Geriatri Dergisi, 15*(1), 81- 88.

Bingöl, O. (2014). Toplumsal cinsiyet olgusu ve Türkiye'de kadınlık,. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 16*, 108-114.

Birren J. E. & Schaie K. W. (2006), Handbook of the Psychology of Aging, 6th ed. San Diego California, Elsevier Academic Press.

Bishop, A. J., & Martin, P. (2007). The indirect influence of educational attainment on loneliness among unmarried older adults. *Educational Gerontology, 33*(10), 897–917. https://doi.org/10.1080/03601270701569275

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2008). Is well-being U-shaped over the life cycle? *Social Science & Medicine, 66*(8), 1733-1749. Doi:10.1016/j.socscimed.2008.01.0

Blazer, D. G. (2002). Self-efficacy and depression in late life: a primary prevention proposal. *Aging & Mental Health, 6,* 315–324. Doi: 10.1080/1360786021000006938..

Bogaerts, S., Vanheule, S., & Desmet, M. (2006). Feelings of subjective emotional loneliness: an exploration of attachment. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 34*(7), 797–812. Doi:10.2224/sbp.2006.34.7.797

Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(3), 525–537. Doi:10.1037/0022-3514.59.3.525

Bornstein, R. F., Denckla, C. A., & Chung, W.-J. (2012). Psychodynamic models of personality. *Handbook of Psychology, Second Edition.*

Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 11*, 63–75.

Bowlby, J. (1973). Attachment and loss. Vol. 2: Separation: anxiety and anger. New York, NY: Basic Books.

Bowlby, J. (2012). Bağlanma. (Tuğrul Veli Soylu, Çev.). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Bowling, A., Farquhar, M., & Browne, P. (1991). Life satisfaction and associations with social network and support variables in three samples of elderly people. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 6*(8), 549–566. Doi:10.1002/gps.930060803

Bradley, N., & Poppen, W. (2003). Assistive technology, computers and internet may decrease sense of isolation for homebound elderly and disabled persons. *Technology and Disability, 15*(1), 19–25. Doi:10.3233/tad-2003-15104

Brenning, K. M., & Braet, C. (2012). The emotion regulation model of attachment: An emotion-specific approach. *Personal Relationships, 20*(1), 107–123. Doi:10.1111/j.1475-6811.2012.01399.x

Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3*(3): 82-90.

Burger, J. M. (2006). Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri. (İ.D. ErgüvanSarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Burholt, V., & Scharf, T. (2014). Poor health and loneliness in later life: The role of depressive symptoms, social resources, and rural environments. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 69,* 311–324. Doi: 10.1093/geronb/gbt121

Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology, 19*(4), 405–409. https://doi.org/10.1037/h0054778

Büyüköztürk, Ş. (2003). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum. Pegem Akademi, İstanbul.

Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition and Emotion, 28,* 3–21. https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379

Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Berntson, G. G. (2003). The anatomy of loneliness. *Current Directions in Psychological Science, 12*(3), 71–74. Doi:10.1111/1467-8721.01232

Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of Personality and Social Psychology, 97*(6), 977–991. https://doi.org/10.1037/a0016076

Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging, 21*(1), 140–151. https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140

Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging, 25*(2), 453–463. https://doi.org/10.1037/a0017216

Cacioppo, J. T., Chen, H. Y., & Cacioppo, S. (2017). Reciprocal Influences Between Loneliness and Self-Centeredness: A Cross-Lagged Panel Analysis in a Population-Based Sample of African American, Hispanic, and Caucasian Adults. *Personality and Social Psychology Bulletin, 43*(8), 1125–1135. Doi:10.1177/0146167217705120

Can, H. & Karakaş, S. (2005). Alzheimer tipi demans ve birinci basamakta nöropsikolojik değerlendirme. *STED/Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 14*(2), 22 - 25.

Cantor, M. (1979). Neighbors and friends: An overlooked resource in the informal support system. *Research on Aging, 1,* 434–463.

Carnelley, K. B., Israel, S., & Brennan, K. A. (2007). The role of attachment in influencing reactions to manipulated feedback from romantic partners. *European Journal of Social Psychology, 37*(5), 968–986. https://doi.org/10.1002/ejsp.409

Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion, 27*(2), 103–123. https://doi.org/10.1023/A:1024569803230

Caspi A, Harrington H, Moffitt TE, Milne BJ, Poulton R. (2006). Socially isolated children 20 years later: Risk of cardiovascular disease. *Arch Pediatr Adolesc Med., 160,* 805–811. Doi: 10.1001/archpedi.160.8.805.

Cattell, H. E. P., & Mead, A. D. (2008). The Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF). In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Eds.), *The SAGE handbook of personality theory and assessment, Vol. 2. Personality measurement and testing* (pp. 135–159).

Ceyhan, S. (2005). Kayseri Nuh Naci Yazgan Sağlık Ocağı bölgesinde yaşayan 65 yaş ve üstü bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Chaiken, S. (1979). Communicator physical attractiveness and persuasion. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(8), 1387–1397. https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.8.1387

Chalise, H. N., Kai, I., & Saito, T. (2010). Social Support and its Correlation with Loneliness: A Cross-Cultural Study of Nepalese Older Adults. *The International Journal of Aging and Human Development, 71*(2), 115–138. Doi:10.2190/ag.71.2.b

Chang S. H. & Yang M. S. (1999). The relationships between the elderly: loneliness and its factors of personal attributes, perceived health status and social support. *Kaohsiung J Med Sci;* 15: 337–47.

Chen, Y., & Feeley, T. H. (2013). Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults. *Journal of Social and Personal Relationships, 31*(2), 141–161. Doi:10.1177/0265407513488728

Chen, Y., Holahan, C., & Li, X. (2018). Loneliness, physical activity, and self-rated health in middle-aged and older adults. *Innovation in Aging, 2(suppl_1),* 967–967. Doi:10.1093/geroni/igy031.3582

Chipperfield, J. G. & Havens, B. (2001). Gender differences in the relationship between marital status transitions and life satisfaction in later life. *Journal of Gerontology, 56,* 176-186. Doi: 10.1093/geronb/56.3.p176.

Chou, K. L. (2005). Everyday competence and depressive symptoms: Social support and sense of control as mediators or moderators. *Aging & Mental Health, 9,*77–183. Doi: 10.1080/13607860412331336814.

Cicirelli, V. G. (1983). Adult children's attachment and helping behavior to elderly parents: A path model. *Journal of Marriage and the Family, 45*(4), 815–825. https://doi.org/10.2307/351794

Creecy, R. E, Berg, W. E., & Wright, R. (1985). Loneliness among the elderly: A causal approach. *Journal of Gerontology, 40,* 487-49. Doi: 10.1093/geronj/40.4.487

Cohen, J. (1988). Statistical power analyses for the behavioral sciences. Hillsdale, N.J.: Erlbaum. Doi: 10.1016/B978-0-12-179060-8.50012-8

Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist, 59,* 676 – 684. doi:10.1037/0003-066X.59.8.676

Cohen-Mansfield, J., & Parpura-Gill, A. (2007). Loneliness in older persons: A theoretical model and empirical findings. *International Psychogeriatrics, 19,* 279–294. Doi: 10.1017/S1041610206004200

Cohen-Mansfield, J., Shmotkin, D., & Goldberg, S. (2009). Loneliness in old age: longitudinal changes and their determinants in an Israeli sample. *International Psychogeriatrics, 21,* 1160-1170. Doi: 10.1017/S1041610209990974

Collins, N. L, & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality andsocial Psychology, 58,* 644-663. doi: 10.1037//0022-3514.58.4.644.

Cornejo, R., Tentori, M., & Favela, J. (2013). Enriching in-person encounters through social media: A study on family connectedness for the elderly. *International Journal of Human-Computer Studies, 71*(9), 889–899. doi:10.1016/j.ijhcs.2013.04.001.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences, 13,* 653–665. doi:10.1016/0191-8869(92)90236-I

Costa, P. T., Terracciano, A., & McCrae, R. R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(2), 322–331. doi:10.1037/0022-3514.81.2.322

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (2012). The Five-Factor Model, Five-Factor Theory, and Interpersonal Psychology. *Handbook of Interpersonal Psychology,* 91–104. Doi: 10.1002/9781118001868.ch6

Cotten S.R., Anderson W.A. & McCullough B.M. (2013). Impact of internet use on loneliness and contact with others among older adults: cross-sectional analysis, *J Med Internet Res,15*(2), 39. Doi: 10.2196/jmir.2306.

Creecy, R., Berg, W. & Wright, R. (1985). Loneliness among the elderly: A causal approach. *Journal of Gerontology, 40,* 487-493. Doi: 10.1093/geronj/40.4.487

Cumming, E. (1963). Further thoughts on the theory of disengagement. *International Social Science Journal, 15*(3), 377–393.

Cutrona, C. E. (1996). Social support in couples: Marriage as a resource in times of stress. Thousand Oaks, CA: Sage.

Çeçen, A. R. (2007). The Turkish short version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA-S): Initial development and validation. *Social Behavior And Personality: An International Journal, 35*(6), 717-734.

Çelik, A., Kardaş Kin, Ö., Karadakovan, A. (2017). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerde yalnızlık durumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 2* (3), 17-23.

Çevik Akyıl R., Adıbelli D., Erdem N., Kırağ N., Aktaş B. & Karadakovan A. (2018). Huzurevinde ve evde kalan yaşlılarda yalnızlık ve algılanan sosyal destek ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 21*(1), 33-41.

Çoksuer, G. T. (2020). Yaşlı bireylerde yalnızlık, yaşamı sürdürme nedenleri, mutluluk ve ölüm kaygısının ilişkisi ve bazı demografik özellikler ile karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Lefkoşa.

Dahlberg, L., Andersson, L., McKee, K. J. ve Lennartsson, C. (2015). Predictors of loneliness among older women and men in Sweden: A national longitudinal study. *Aging & Mental Health, 19,* 409-417. doi: 10.1080/13607863.2014.944091

Dahlberg, L., Agahi, N. & Lennartsson, C. (2018). Lonelier than ever? Loneliness of older people over two decades. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 75,* 96–103. doi:10.1016/j.archger.2017.11.004

Danış, M. (2009). Türkiye'de yaşlı nüfusun yalnızlık ve yoksulluk durumları ve sosyal hizmet uygulamaları açısından bazı çıkarımlar. *Toplum ve Sosyal Hizmet, 20* (1), 67-84.

de Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(1), 119–128. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119

de Jong-Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concepts and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology, (8),* 73-80. https://doi.org/10.1017/S0959259898008090

de Jong Gierveld, J., & Havens, B. (2004). Cross-national comparisons of social isolation and loneliness: Introduction and overview. *Canadian Journal on Aging, 23*(2), 109–113. doi: 10.1353/cja.2004.0021.

de Jong Gierveld, J. & van Tilburg, T. (1999). Living arrangements of older adults in the Netherlands and Italy: Coresidence values and behaviour and their consequences for loneliness. *Journal of CrossCultural Gerontology, 14*, 1-24. doi: 10.1023/a:1006600825693.

Deci, E. & Ryan, R. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self Determination in Personality. *Journal of Research in Personality, 19,* 109-134. https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6

Demir A. (1989) UCLA Yalnızlık Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi, 7*(23), 14-9.

Denissen, J. J. A., & Penke, L. (2008). Neuroticism predicts reactions to cues of social inclusion. *European Journal of Personality, 22,* 497–517. https://doi.org/10.1002/per.682

Deniz, M., Hamarta, E., & Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality: an international journal, 33*(1), 19-32. Doi: 10.2224/sbp.2005.33.1.19

Deniz, M & Bakioğlu, F. (2017). Ergenlerde sır saklamanın duygusal özerklik, ahlaki olgunluk, yalnızlık, utangaçlık ve sosyal destek açısından incelenmesi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 6*(3), 1118-1133. Doi: 10.14686/buefad.338144

Dereboy, F. (2011). Kimlik ve kişilik gelişimi. A.A. Köşkdere (Ed.), Psikanalitik psikoterapiler içinde (s.75-93). Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.

Dereli, F., Koca, B., Demircan, S. & Tor, N. (2010). Bir huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeylerinin incelenmesi, *Yeni Tıp Dergisi, 27,* 93-97.

Diggs, J. (2008). Cellular theory of aging. *Encyclopedia of Aging and Public Health,* 198–199. doi:10.1007/978-0-387-33754-8_81.

DiTommaso, E., Brannen-McNulty, M. C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences, 35,* 303–312. Doi: 10.1016/S0191-8869(02)00190-3

Djukanovic, I., Sorjonen, K. & Peterson, U. (2014). Association between depressive symptoms and age, sex, loneliness and treatment among older people in Sweden. *Aging and Mental Health, 19,* 560–568. doi: 10.1080/ 13607863.2014.962001

Doğdu, S. (2005). Kadının serüveni-Kadın ve yaratılışı, Demet Kitap, Ankara.

Dong, X. & Chen, R. (2017) Gender differences in the experience of loneliness in U.S. Chinese older adults, *Journal of Women & Aging, 29* (2), 115-125. doi: 10.1080/08952841.2015.1080534

Dökmen Z.Y. (2004). Toplumsal Cinsiyet: Sosyal Psikolojik Açıklamalar (1. Basım). İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dugan, E., & Kivett, V. R. (1994). The importance of emotional and social isolation to loneliness among very old rural adults. *The Gerontologist, 34*(3), 340–346. https://doi.org/10.1093/geront/34.3.340

Duyan, V., Çamur Duyan, G., Gökçearslançiftçi, E., Sevin, Ç., Erbay, E. & İkizoğlu, M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim, 33*(150), 28-41.

Dykstra, P. A. (1995). Loneliness among the never and formerly married: The importance of supportive friendships and a desire for independence. *Journal of Gerontology: Social Sciences, 50,* 321-329. doi: 10.1093/geronb/50b.5.s321.

Dykstra, P. A., van Tilburg, T. G., & de Jong Gierveld, J. (2005). Changes in Older Adult Loneliness: Results From a Seven-Year Longitudinal Study. *Research on Aging, 27*(6), 725–747. https://doi.org/10.1177/0164027505279712

Dykstra, P. A., & Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and Applied Social Psychology,* 29, 1-12. https://doi.org/10.1080/01973530701330843

Dykstra, P. A., (2009). Older adult loneliness: Myths and realities. *European Journal of Ageing, 6,* 91-100. doi: 10.1007/s10433-009-0110-3

Ekici, S. K. & Gümüş, Ö. (2016). Yaşlılıkta teknolojinin kullanımı. *Ege Tıp Dergisi, 55*(1). Doi: 10.19161/etd.344199

Ellaway, A., Wood, S. and MacIntyre, S. (1999). Someone to talk to? The role of loneliness as a factor in the frequency of GP consultations. *British Journal of General Practice, 49,* 363-67.

Erbaşı, S., Tüfekçioğlu, O. ve Sabah, I. (1999). Yaşlılık ve hipertansiyon. *Türk Geriatri Dergisi, 2,* 67-70.

Erbatu, B. (2017). Huzurevi ve evde yaşayan yaşlıların yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırklareli.

Erikson, E. H. (2018). İnsanın 8 Evresi. (Gonca Akkaya, Çev.) 3. Baskı, İstanbul: Okyanus Yayınevi.

Erol, S., Sezer, A., Şişman, F. N. & Öztürk, S. (2016). Yaşlılarda yalnızlık algısı ve yaşam doyumu. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 5*(3), 60-69.

Erözkan, A. (2009). The predictors of loneliness in adolescents. *Elementary Education Online, 8*(3), 809-819.

Erol, S., Sezer Balcı, A., Şişman, F. N. & Öztürk, S., (2016). Yaşlılarda yalnızlık algısı ve yaşam doyumu The perception of loneliness and life satisfaction at older people. *Gümüşhane University Journal of Health Sciences*, *5,* 60-69.

Erozkan, A. (2011). The attachment styles bases of loneliness and depression. *International Journal of Psychology and Counselling, 3*(9), 186-193.

Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, *4*(5), 5-11.

Fees, B. S., Martin, P., & Poon, L. W. (1999). A model of loneliness in older adults. *The journals of gerontology series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 54*(4), 231-239. Doi: 10.1093/geronb/54b.4.p231

Ferraro, K. F., Mutran, E., & Barresi, C. M. (1984). Widowhood, health, and friendship support in later life. *Journal of Health and Social Behavior*, *25,* 245–259. https://doi.org/10.2307/2136423

Ferraro, K. F., & Su, Y. (1999). Financial strain, social relations, and psychological distress among older people: A cross-cultural analysis. *Journal of Gerontology: Social Sciences, 54*, 3-15. doi: 10.1093/geronb/54b.1.s3.

Field, A. (2009) Discovering statistics using SPSS, (Third Edition), Sage Publications Ltd., London.

Fokkema, T., de Jong Gierveld, J., & Dykstra, P. A. (2012). Cross-national differences in older adult loneliness. *Journal of Psychology*, *146,* 201-228. doi: 10.1080/00223980.2011.631612.

Fontana, D., & Abouserie, R. (1993). Stress levels, gender and personality factors in teachers. *British Journal of Educational Psychology*, *63*, 261-270. doi: 10.1111/j.2044-8279.1993.tb01056.x.

Franzese, A. T., & Rurka, M. M. (2016). Theories of Aging. *Encyclopedia of Family Studies*, 1–9. doi:10.1002/9781119085621.wbefs206

Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*(2), 350–365. doi:10.1037/0022-3514.78.2.350

Freud, S. (2001). Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd (1. Baskı). Metis Yayıncılık, İstanbul.

Fromm, E. (1996). Özgürlükten Kaçış. (Şemsa Yeğin, Çev.). 4. Basım. İstabul: Payel yayınları.

Gable, S. L., & Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 42, pp. 195–257). Academic Press. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(10)42004-3

Gander, M. J. & Gardiner, H. W. (2007). Çocuk ve ergen gelişimi. (Çevirenler, Ali Dönmez, Nermin Çelen, Bekir Onur). Ankara: İmge Kitabevi.

Gatto, S. L., & Tak, S. H. (2008). Computer, internet, and e-mail use among older adults: benefits and barriers. *Educational Gerontology, 34*(9), 800–811. doi:10.1080/03601270802243697

Geçtan, E. (2006). Psikanaliz ve sonrası. Metis Yayınları, İstanbul.

George, J. L. (1984). A comparison of chronic and transient loneliness on the variables of anxiety, depression and self-esteem. *LSU Historical Dissertations and Theses*. 4015.

Gladstone, J. W., Brown, R. A. & Fitzgerald, K. J. (2009). Grandparents raising their grandchildren: Tensions, service needs and involvement with child welfare agencies. *International Journal of Aging and Human Development, 69,* 55-78. doi: 10.2190/AG.69.1.d.

Goosens, L., Marcoen, A., van-Hees, S., & van-de-Woestijne, O. (1998). Attachment style and loneliness in adolescence. *European Journal of Psychology of Education, 13,* 529–542.

Gow, A. J., Pattie, A., Whiteman, M. C., Whalley, L. J., & Deary, I. J. (2007). Social support and successful aging: Investigating the relationships between lifetime cognitive change and life satisfaction. *Journal of Individual Differences, 28*(3), 103–115. https://doi.org/10.1027/1614-0001.28.3.103

Göker, H., Tekedere, H. & Arpacı, F. 2020 Evde Yaşayan Yaşlılarda Yalnızlık Algısı ile Sosyal Medya Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi, 55*(3), 1631-1644.

Green, L. R., Richardson, D. S., Lago, T., & Schatten-Jones, E. C. (2001). Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(3), 281–288. doi:10.1177/0146167201273002

Günaydın, N. (1996). Yaşlı bireylerde yalnızlığın incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gülhane Askeri Tıp Akademisi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Gündoğan, S. (2020). Yaşlılarda ölüm kaygısının yalnızlık ve sosyal destek ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.

Gürses, A., Merhametli, Z.R., Şahin, E., Güneş, K. & Açıkyıldız, M. (2011). Psychology of loneliness of high school students. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 15,* 2578–2581.

Hablemitoğlu, Ş. & Özmete, E. (2010). Yaşlı refahı: yaşlılar için sosyal hizmet, Ankara: Kilit Yayınları.

Hansen, T., & Slagsvold, B. (2015). Late-life loneliness in 11 European Countries: results from the generations and gender survey. *Social Indicators Research, 129*(1), 445–464. doi:10.1007/s11205-015-1111-6

Havighurst, R. J. (1961). Successful Aging1. *The Gerontologist, 1*(1), 8–13. https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8

Hawkley, L. C., Masi, C. M., Berry, J. D., & Cacioppo, J. T. (2006). Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure. *Psychology and Aging, 21*(1), 152–164. https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.152

Hawkley, L. C. and Cacioppo, J. T., (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of BehavioralMedicine, 40*(2), 218-227. Doi: 10.1007/s12160-010-9210-8

Hawkley, L. C., & Kocherginsky, M. (2017). Transitions in Loneliness Among Older Adults: A 5-Year Follow-Up in the National Social Life, Health, and Aging Project. *Research on Aging, 40*(4), 365–387. doi:10.1177/0164027517698965

Hawkley, L. C., Thisted, R. A., Masi, C. M., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults. *Psychology and Aging, 25*(1), 132–141. doi:10.1037/a0017805

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511–524. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511.

Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry, 5*(1), 1–22. doi:10.1207/s15327965pli0501_1

Hazer O, Aydıner Boylu A. (2010). The examination of the factors affecting the feeling of loneliness of the elderly. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 9,* 2083-2089. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.450

Hector-Taylor, L., & Adams, P. (1996). State versus trait loneliness in elderly New Zealanders. *Psychological Reports, 78*(3, Pt 2), 1329–1330. https://doi.org/10.2466/pr0.1996.78.3c.1329

Helson, R., & Soto, C. J. (2005). Up and Down in Middle Age: Monotonic and Nonmonotonic Changes in Roles, Status, and Personality. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*(2), 194–204. https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.2.194

Helson, R., Soto, C. J., & Cate, R. A. (2006). From Young Adulthood Through the Middle Ages. In D. K. Mroczek & T. D. Little (Eds.), *Handbook of personality development* (pp. 337–352). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Helson, R., Soto, C. J., & Cate, R. A. (2006). From young adulthood through the middle ages. In D. K. Mroczek & T. D. Little (Eds.), Handbook of personality development (pp. 337–352). ahwah, NJ: Erlbaum.

Henning G., Segel-Karpas D., Bjälkebring P., & Berg A.I. (2021). Autonomy and loneliness - longitudinal within- and between-person associations among Swedish older adults. *Aging Ment Health, 9,* 1-8. doi: 10.1080/13607863.2021.2000937

Hensley, B., Martin, P., Margrett, J. A., MacDonald, M., Siegler, I. C., & Poon, L. W. (2012). Life events and personality predicting loneliness among centenarians: Findings from the Georgia Centenarian Study. *The Journal of Psychology, 146* (1-2), 173-188. doi: 10.1080/00223980.2011.613874.

Hobbs, F.B., & Damon, B. L. (1996). Current Population Reports: Special Studies. Washington, D.C.: U.S. Census Bureau.

Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing cultures: The Hofstede Model in context. *Online Readings in Psychology and Culture, 2*(1). Doi:10.9707/2307-0919.1014

Hogeboom, D. L., McDermott, R. J., Perrin, K. M., Osman, H., & Bell-Ellison, B. A. (2010). Internet use and social networking among middle aged and older adults. *Educational Gerontology, 36*(2), 93–111. https://doi.org/10.1080/03601270903058507

Holmen K., Ericsson, K., Andersson, L., & Winblad, B. (1992). Loneliness among elderly people living in Stockholm: A population study. *Journal of Advanced Nursing, 17,* 43-51. doi: 10.1111/j.1365-2648.1992.tb01817.x.

Holmén, K., & Furukawa, H. (2002). Loneliness, health and social network among elderly people-A follow-up study. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 35*(3), 261–274. doi:10.1016/s0167-4943(02)00049-3

Ilgaz A. & Gözüm S. (2020). Kentsel alanda yaşayan yaşlı kadınlarda yalnızlık sıklığı ve etkileyen faktörler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 13*(2), 67-73.

İmamoglu, E. O., Küller, R., İmamoglu, V., & Küller, M. (1993). The social psychological worlds of Swedes and Turks in and around retirement. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 24,* 26-41. doi:10.1177/0022022193241002.

Jack, D. C., & Dill, D. (1992). The Silencing the Self Scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of Women Quarterly, 16,* 97–106. doi: 10.1111/ j.1471-6402.1992.tb00242.x

Jack, D. C. (2011). Reflections on the Silencing the Self Scale and Its Origins. *Psychology of Women Quarterly, 35*(3), 523–529. doi:10.1177/0361684311414824

Jackson, T., & Ebnet, S. (2006). Appraisal and Coping in Romantic Relationship Narratives: Effects of Shyness, Gender, and Connoted Affect of Relationship Events. *Individual Differences Research, 4*(1), 2–15.

Jacobson, E. (1955). Sullivan's Interpersonal Theory of Psychiatry. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 3*(1), 149–156. https://doi.org/10.1177/000306515500300109

Jakobsson, U., & Hallberg, I. R. (2005). Loneliness, fear, and quality of life among elderly in Sweden: a gender perspective. *Aging Clinical and Experimental Research, 17,* 494–501. doi: 10.1007/BF03327417.

James, W. (1950). The Principles of psychology. Vol 1. Reprint Edition, Dover Publications.

Jazwinski, S.M. (2000). Aging and longevity genes, *Acta Biochim Pol, 47*(2):269-279.

Jenkins, B. (2010). Grandparent child care in Australia: A literatüre review. *Elder Law Review,* 6, 1–19.

Jessen, M. A. B., Pallesen, A. V. J., Kriegbaum, M., & Kristiansen, M. (2017). The association between loneliness and health – A survey-based study among middle-aged and older adults in Denmark. *Aging & Mental Health,* 1–6. doi:10.1080/13607863.2017.1348480

Jeste, D. V., Di Somma, S., Lee, E. E., Nguyen, T. T., Scalcione, M., Biaggi, A., Daly, R., Liu, J., Tu, X., Ziedonis, D., Glorioso, D., Antonini, P., & Brenner, D. (2020). Study of loneliness and wisdom in 482 middle-aged and oldest-old adults: a comparison between people in Cilento, Italy and San Diego, USA. *Aging & Mental Health,* 1–11. doi:10.1080/13607863.2020.1821170

Jylha, M. (2004). Old age and loneliness: cross-sectional and longitudinal analyses in the Tampere longitudinal study on aging. *Canadian Journal on Aging, 23,* 157–168. doi: 10.1353/cja.2004.0023

Jylhä, M., & Jokela, J. (1990). Individual experiences as cultural – a cross-cultural study on loneliness among the elderly. *Ageing and Society, 10*(3), 295–315. doi:10.1017/s0144686x00008308

Johnson, S. M. (1996). The practice of emotionally focused marital therapy: Creating connection. Brunner/Mazel.

Johnson, D. P., & Mullins, L. C. (1987). Growing old and lonely in different societies: Toward a comparative perspective. *Journal of Cross-Cultural Gerontology, 2*(3), 257–275. doi:10.1007/bf00160684

Jung, C. G. (2105). Kişiliğin Gelişimi, (Duygu Olgaç, Çev.) (3. Basım). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Jung, C. G. (2019). Psikolojide Tipler, (Nur Nirven, Çev.) (1. Basım). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Kaçan Softa, H., Öztürk, A., Dindaş, İ., & Göçmen, M. (2015). Kastamonu 1No'lu aile sağlığı merkezine başvuran yaşlıların yalnızlık düzeyini etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, 8* (2).

Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-ilişkisel benlik: Yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi, 37,* 36-43.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 36(*4), 403-422.

Kağıtçıbaşı, Ç. (2006) Yeni insan ve insanlar. Evrim Yayınları, İstanbul.

Kahraman, S., Zincir, H., Kaya, Z., & Esen, F. (2011). Bir huzurevinde yaşlı kadın ve erkeğin ayrı yaşamasının onların yalnızlık ve yaşam doyumuna etkisi, *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi, 14*(2), 1-16.

Kalınkara, V. (2016), Temel Gerontoloji: Yaşlılık Bilimi, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kalınkara, V., & Sarı, İ. (2019). Yaşlılarda sosyal ağ kullanımı ve yalnızlık ilişkisinin belirlenmesi. *Yaşlı sorunları araştırma dergisi*, *12* (1), 8-19.

Kapıkıran, Ş. (2016). Yaşlılarda yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Sosyal desteğin aracılık rolünün sınanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi, 9* (1), 13-25 .

Kaptan G. (2013). Geriatrik Bakım İlkeleri. G Kaptan (Ed)., Nobel Tıp Kitapevleri, İstanbul.

Karakuş, Ö. Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet, 23* (2), 34-46.

Karasar, N. (2006). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kenny, M. E., & Rice, K. G. (1995). Attachment to parents and adjustment in late adolescent college students: Current status, applications, and future considerations. *The Counseling Psychologist, 23*(3), 433–456. https://doi.org/10.1177/0011000095233003

Khorshid, L., Eşer, İ., Zaybak, A., Yapucu Ü., Arslan, G., G. ve Yücel, Ş. Ç. (2004). Huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi, 7*(1), 45-50.

Kılıç, Ş. (2014). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Kılınç, H & Sevim, A. S. (2005). Loneliness and Cognitive Distortions Among Adolescents. Ankara University, *Journal of Faculty of Educational Sciences, 38* (2), 69-88. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000114

Kılınç, A. S. (2019). Burdur'da 65 yaş ve üzeri nüfusun yaşam kalitesi ve yalnızlık durumu ile ilişkili etmenler. Doktora Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kline, D. W., & Scialfa, C. T. (1996). Visual and auditory aging. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), Handbook of psychology and aging (4th edition, pp. 181–204). San Diego, CA: Academic.

Klohnen, E. C., & Bera, S. (1998). Behavioral and experiential patterns of avoidantly and securely attached women across adulthood: A 31-year longitudinal perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(1), 211–223. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.211

Koçak, E., (2008). Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı ve Sürekli ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana.

Korkmaz, T. (2019). Huzurevinde kalan yaşlılarda yalnızlık algısının ve yaşam kalitesinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Korporaal, M., Broese van Groenou, M. I., & Van Tilburg, T. G. (2008). Effects of own and spousal disability on loneliness among older adults. *Journal of Aging and Health, 20*(3), 306–325. https://doi.org/10.1177/0898264308315431

Koropeckyj-Cox T. (1998). Loneliness and depression in middle and old age: are the childless more vulnerable? *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 53, S303–12. doi: 10.1093/geronb/53b.6.s303

Kozaklı, H. (2006). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Köroğlu, E. (2007). Kişilik bozuklukları. HYB Yayıncılık, Ankara.

Köse, E., (2006). Liseli ergenlerde kişilik ve sosyal desteğin yalnızlığa olan etkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul

Kramer S.E., Kapteyn T.S., Kuik D.J., Deeg D.J.H. (2002) The association of hearing impairment and chronic diseases with psychosocial health status in older age. *J Aging Health, 14*, 122–37. doi: 10.1177/089826430201400107.

Kunce, L. J., & Shaver, P. R. (1991). An attachment-theoretical approach to -regiving in romantic relationships. Unpublished manuscript, State University of New York at Buffalo, Department of Psychology.

Lachman, M. E., & James, J. B. (1997). Charting the course of midlife development: An overview. In M. E. Lachman & J. B. James (Eds.), Multiple paths of midlife development (pp. 1–17). Chicago, IL: The University of Chicago Press.

Lachman, M. E., Röcke, C., Rosnick, C., & Ryff, C. D. (2008). Realism and illusion in Americans' temporal views of Their life satisfaction. *Psychological Science, 19*(9), 889–897. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02173.x

Larose, S., Guay, F., & Boivin, M. (2002). Attachment, social support, and loneliness in young adulthood: A test of two models. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*(5), 684 693. doi:10.1177/0146167202288012

Lavee, Y., & Ben-Ari, A. (2004). Emotional expressiveness and neuroticism: do they predict marital quality? *Journal of Family Psychology, 18*(4), 620–627. doi:10.1037/0893-3200.18.4.620

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology, 44*(1), 1–22. https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245

Lazarus, R S., Eriksen, C. W. (1952). Effects of failure stress upon skilled performance. *J. Exp. Psychol. 43,*100-5. Doi: 10.1037/h0056614

LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience, 23*(1), 155–184. doi:10.1146/annurev.neuro.23.1.15

Lee, E. E., Depp, C., Palmer, B. W., Glorioso, D., Daly, R., Liu, J., Tu, X. M., Kim, H., Tarr, P., Yamada, Y. Ve Jeste, D. V. (2019). High prevalence and adverse health effects of loneliness in community-dwelling adults across the lifespan: Role of wisdom as a protective factor. *International Psychogeriatrics, 31*(10), 1447–1462. doi:10.1017/S1041610218002120

Letvak, S. (1997). Relational experiences of elderly women living alone in rural communities: a phenomenological inquiry. *Journal of the New York State Nurses Association, 28,* (2), 20-25.

Levinson, D. J. (1977). The mid-life transition: A period in adult psychosocial development. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes, 40*(2), 99–112.

Levinson, D. J. (1986). Acconception of adult development. *American Psychologist, 41*(1), 3–13.

Lockenhoff, C. E., & Carstensen, L. L. (2004). Socioemotional Selectivity Theory, Aging, and Health: The Increasingly Delicate Balance Between Regulating Emotions and Making Tough Choices. *Journal of Personality*, 72(6), 1395–1424. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00301.x

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. doi:10.1093/geronb/55.5.p311

López-Otín, C., Blasco, M. A., Partridge, L., Serrano, M., & Kroemer, G. (2013). The Hallmarks of Aging. *Cell, 153*(6), *1194–1217*. doi:10.1016/j.cell.2013.05.039.

Losada, A., Márquez-González, M., García-Ortiz, L., Gómez-Marcos, M. A., Fernández-Fernández, V., & RodríquezSánchez, E. (2012). Loneliness and mental health in a representative sample of community-dwelling Spanish older adults. *The Journal of Psychology, 146*(3), 277–292. doi: 10.1080/00223980.2011.582523.

Luhmann, M. and Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. Developmental Psychology, *52*, 943–959. doi: 10.1037/ dev0000117.

Luo, Y., Hawkley, L. C., Waite, L. J., & Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study [Part Special Issue: Migration, "Illegality," and Health]. *Social Science & Medicine, 74*, 907-914.

Lykes, V. A., & Kemmelmeier, M. (2013). What predicts loneliness? Cultural difference between ındividualistic and collectivistic societies in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 45*(3), *468–490*. doi:10.1177/0022022113509881

Lynn, R., & Martin, T. (1997). Gender differences in extraversion, neuroticism, and psychoticism in 37 nations. *The Journal of Social Psychology, 137*(3), 369–373. doi:10.1080/00224549709595447

Mahler, M., Pine, F. & Bergman, A. (2018). İnsan yavrusunun psikolojik doğumu. (Ali Nihat Babaoğlu Çev.), Metis Yayınları, İstanbul.

Mahon, N. E., Adela, Y., Yarcheski, T. J., Cannella, B. L., & Hanks, M. A. (2006). Meta-analytic study of predictors for loneliness during adolescence, *Nursing Research, 55* (5), 308-315. doi: 10.1097/00006199-200609000-00003.

Man, K. O., & Hamid, P. (1998). The relationship between attachment prototypes, selfesteem, loneliness, and causal attributions in Chinese trainee teachers. *Personality and Individual Differences, 24*, 357–371. Doi: 10.1016/S0191-8869(97)00185-2

Mandıracıoğlu, A. (2010). Dünyada ve Türkiye'de yaşlıların demografik özellikleri. *Ege Tıp Dergisi, Ek Sayı, 49*(3), 39-45.

Margrett, J. A., Daugherty, K., Martin, P., MacDonald, M., Davey, A., Woodard, J. L., Miller, S. L., Siegler, I. C., & Poon, L. W. (2011). Affect and loneliness among centenarians and the oldest old: The role of individual and social resources. *Aging & Mental Health*, *15*(3), 385–396. doi:10.1080/13607863.2010.519327

Markson, E. W. (1975). Disengagement theory revisited. *Aging And Human Development*, *6*(3), 183-186. Doi: 10.2190/AVQ9-HBK0-B7N1-BB0A

Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, *98*(2), 224–253. https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224

Martin, P., Hagberg, B., & Poon, L. W. (1997). Predictors of loneliness in centenarians: A parallel study. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, *6*, 1-22. doi: 10.1023/a:1006587502257.

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1985). Updating Norman's "adequacy taxonomy": Intelligence and personality dimensions in natural language and in questionnaires. *Journal of Personality and Social Psychology, 49*(3), 710–721. https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.3.710

McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1989). The structure of interpersonal traits: Wiggins's circumplex and the five-factor model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *56*(4), 586–595. doi:10.1037/0022-3514.56.4.586

McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2008). Empirical and theoretical status of the five-factor model of personality traits. In G. J. Boyle, G. Matthews, & D. H. Saklofske (Eds.), *The SAGE handbook of personality theory and assessment, Vol. 1. Personality theories and models* (pp. 273–294). Sage Publications, Inc. https://doi.org/10.4135/9781849200462.n13

McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality, 60*(2), 175–215. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x

McInnis, G. J., & White, J. H. (2001). A phenomenological exploration of loneliness in the older adult. *Archives of Psychiatric Nursing, 15*(3), 128–139. https://doi.org/10.1053/apnu.2001.23751

McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. *Journal of Counseling & Development, 68*(4), 417–422. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb02521.x

Meawad Elsayed E., El- Etreby R. R.,& Ibrahim A. W. (2019). Relationship between social support, loneliness, and depression among elderly people. *International Journal of Nursing Didactics, 9* (1), 39-47.

Mercan, N. (2018). Kendini gerçekleştiren kehanet teorisi bağlamında kadınlarla ilgili kalıp yargılara yönelik bir araştırma. *International Journal of Web Services Research, 19*, 31-42.

Mervielde, I., & De Fruyt, F. (2000). The big five personality factors as a model for the structure of children's peer nominations. *European Journal of Personality, 14,* 91–106. https://doi.org/ 10.1002/(SICI)1099-0984(200003/04)14:2 3.0.CO;2-Z.

Mezirow, J. (1994). Understanding Transformation Theory. *Adult Education Quarterly, 44*, 222.

Michael Bradley, J., & Cafferty, T. P. (2001). Attachment among older adults: Current issues and directions for future research. *Attachment & Human Development, 3*(2), 200–221. doi:10.1080/14616730126485

Mickelson, K. D., Kessler, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(5), 1092–1106. https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.5.1092

Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(5), 917–925. https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.5.917

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology, 25,* 6–10. doi:10.1016/j.copsyc.2018.02.006

Miller, P. H. (2017). Gelişim psikolojisi kuramları. (Zeynep Gültekin, Çev). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

Mullins I.C. & Dugan E. (1990). The influence of depression, and family, friends and relations, on residents' loneliness in congregate housing. *Gerontologist*, 30, 377-84. DOI: 10.1093/geront/30.3.377

Mullins, L. C., & Mushel, M. (1992). The existence and emotional closeness of relationships with children, friends, and spouses: The effect of loneliness among older persons. *Research on Aging, 14*(4), 448–470. https://doi.org/10.1177/0164027592144002

Mullins, L. C., Elston, C. H., & Gutkowski, S. M. (1996). Social determinants of loneliness among older Americans. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 122*(4), 453–473.

Moore, S. M., & Rosenthal, D. A. (2015). Personal growth, grandmother engagement and satisfaction among non-custodial grandmothers. *Aging & Mental Health, 19*(2), 136–143. https://doi.org/10.1080/13607863.2014.920302

Moore, J. A. & Sermat, V. (1974). Relationship between loneliness and interpersonal relationships. *Conadbn Counselor, 8,* 84-89. doi: 10.7860/JCDR/2014/10077.4828

Monini, S., Filippi, C., Baldini, R., & Barbara, M. (2014). Perceived disability from hearing and voice changes in the elderly. *Geriatrics & Gerontology International, 15*(2), 147–155. doi:10.1111/ggi.12242.

McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. *Journal of Counseling & Development, 68*(4), 417–422. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb02521.x

Moraglia, G. (1994). *C. G.* Jung and the psychology of adult development. *Journal of Analytical Psychology, 39*(1), 55–75. doi:10.1111/j.1465-5922.1994.00055.x

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). Social Isolation and Loneliness in Older Adults: Opportunities for the Health Care System. Washington, DC: The National Academies Press.

Neugarten, B. L. (1970). The old and the young in modern societies. *American Behavioral Scientist,* 14(1), 13–24.

Newall, N. E., Chipperfield, J. G., Clifton, R. A., Perry, R. P., Swift, A. U., & Ruthig, J. C. (2009). Causal beliefs, social participation, and loneliness among older adults: A longitudinal study. *Journal of Social and Personal Relationships, 26*(2-3), 273–290. https://doi.org/10.1177/0265407509106718

Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2014). Loneliness among men and women -a five-year follow-up study. *Aging & Mental Health, 18,* 194-206.

Nimrod, G. (2009). Seniors' online communities: A quantitative content analysis. *The Gerontologist, 50*(3), 382–392. doi:10.1093/geront/gnp141

Noftle, E. E. & Shaver, P. R. (2006). Attachment dimensions and the big Wve personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality,* 40,179–208. Doi:10.1016/J.JRP.2004.11.003

Nolen-Hoeksema, S., & Ahrens, C. (2002). Age differences and similarities in the correlates of depressive symptoms. *Psychology and Aging, 17*(1), 116–124. https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.1.116

Odacı, H. (1994). Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi öğrencilerinin yalnızlık, benlik-saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

O'Day, E. B., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Gross, J. J., & Heimberg, R. G. (2019). Social Anxiety, Loneliness, and the Moderating Role of Emotion Regulation. *Journal of Social and Clinical Psychology, 38*(9), 751–773. doi:10.1521/jscp.2019.38.9.751

Oğuz, P. (1982). Yaşlıların mediko-sosyal sorunlarının epidemiyolojik incelenmesi. Doçentlik Tezi, HÜTP Toplum Hekimliği Bilim Dalı, Ankara.

Okun, M. A., & Keith, V. M. (1998). Effects of positive and negative social exchanges with various sources on depressive symptoms in younger and older adults. *Journal of Gerontology, 53,* 4–20. doi: 10.1093/geronb/53b.1.p4.

Onur, B. (2017). Gelişim Psikolojisi (Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm) 11. Baskı. İmge Kitabevi Yayınları, Ankara.

Ormstad, H., Eilertsen, G., Heir, T. & Sandvik, L. (2020). Personality traits and the risk of becoming lonely in old age: A 5-year follow-up study. *Health and Quality of Life Outcomes, 18* (1),47. Doi:10.1186/s12955-020-01303-5

Oruç, T. (2013). Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Oyserman, D., Coon, H. M., & Kemmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin, 128(*1), 3–72. doi:10.1037/0033-2909.128.1.3.

Özçata, A. (2009). Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Özdemir, Y. & İlhan, T. (2012). Benlik kurgusu, bağlanma ve yalnızlık üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 7* (1), 157-180.

Özyer, H. (2016). Yaşlılık sorunu ve bir çözüm olarak huzurevi (Konya Dr. İsmail Işık Huzurevi Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Pakdaman, S., Saadat, S. H., Shahyad, S., Ahmadi, K. & Hosseinialhashemi, M. (2016). The role of attachment styles and resilience on loneliness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences, 5,* (9), 268-274.

Pancar, A. (2009). Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Peerenboom, L., Collard, R.M., Naarding, P.& Comijs, H.C. (2015). The association between depression and emotional and social loneliness in older persons and the influence of social support, cognitive functioning and personality: A cross-sectional study, *Journal of Affective Disorders, 182,* 26-31. http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2015.04.033

Pehlivan, M. (2018). Yaşlılıkta yoksulluk ve yalnızlık ilişkisi (Sakarya Serdivan Örneği). YayımlanmamışYüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Penn L.S. & Neumann Z. (2020). Neurotic Personality (Horney). In: Zeigler-Hill V., Shackelford T.K. (eds) Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_606.

Pengpid, S., & Peltzer, K. (2021). Associations of loneliness with poor physical health, poor mental health and health risk behaviours among a nationally representative community-dwelling sample of middle-aged and older adults in India. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 36*(11):1722-1731. doi: 10.1002/gps.5592

Perry, G.R. (1990). Loneliness and coping among tertlary level adult cancer patlents in the home, *Cancer Nursing, 13* (5), 293-302.

Perlman, D. (2004). European and Canadian studies of loneliness among seniors. *Canadian Journal on Aging,* 23, 181–188.

Perlman, D., Gerson, A. C., & Spinner, B. (1978). Loneliness among senior citizens: An empirical report. *Essence: Issues in the Study of Ageing, Dying, and Death, 2*(4), 239–248.

Peplau, L. A., & Perlman, D. (1979). Blueprint for a social psychological theory of loneliness. In M. Cook & G. Wilson (Eds.), Love and attraction. Oxford, England: Pergamon Press.

Pfeil, U. (2007). Online social support for older people. SIGACCESS Access. Comput, 88, 3-8. doi: 10.1145/1278234.1278235

Pierce, L. L., Wilkinson, L. K., & Anderson, J. (2003). Analysis of the concept of aloneness. As applied to older women being treated for depression. *J Gerontol Nurs, 29* (7), 20-5. doi: 10.3928/0098-9134-20030701-06

Pinquart, M. & Sorensen, S. (2001). Infulences of loneliness in older adults: A meta analysis. *Basic And Applied Social Psychology*, 23,245-267. https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2304_2

Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., & Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences, 180,* 110974. doi:10.1016/j.paid.2021.110974

Prince M. J., Harwood R. H., Blizzard R.A., Thomas A., & Mann A.H. (1997). Social support deficits, loneliness and life events as risk factors for depression in old age: The Gospel Oak Project VI. *Psychol Med*, 27, 323–32. doi: 10.1017/s0033291796004485.

Polat, Ü., Bayrak Kahraman, B. (2013). Yaşlı bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki. *Fırat Tıp Dergisi, 18*(4), 213-218.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(4), 419–435. https://doi.org/10.1177/0146167200266002

Revelle, W. (2016). Hans Eysenck: Personality theorist. *Personality and Individual Differences, 103,* 32–39. doi:10.1016/j.paid.2016.04.007

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. https://doi.org/10.1037/h0079323

Ring, L., Barry, B., Totzke, K., & Bickmore, T. (2013). Addressing loneliness and ısolation in older adults: Proactive affective agents provide better support. *Humaine Association Conference on Affective Computing and Intelligent Interaction.* doi:10.1109/acii.2013.17

Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin, 132(*1), 1–25. doi:10.1037/0033-2909.132.1.1

Rokach, A., & Brock, H. (1997). Loneliness and the effects of life changes. *The Journal of Psychology, 131*(3), 284 298. doi:10.1080/00223989709603515

Rokach, A., (2000a). Percieved causes of loneliness in adulthood. *Journal of Social Behavior and Personality, 15*(1), 67-84.

Rokach, A. (2000b). Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. Current Psychology, *20*, 3–18.

Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday. Current Psychology, *23*, 24-40.

Rokach, A. (2018) Loneliness, gender & culture: A mini review. J Psychiatry Behav Ther, 26-30. Doi:10.28991/esj-2018-01128

Rokach, A. ve Bacanli, H. (2001). The experience of loneliness in Canada, Argentina, and Turkey. *Psychological Studies 46*, 77-87.

Rokach, A., & Brock, H. (1998). Coping with loneliness. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 132*(1), 107–127. https://doi.org/10.1080/00223989809599269

Rokach, A., Orzeck, T., Moya, M. C., & Expósito, F. (2002). Causes of loneliness in North America and Spain. *European Psychologist, 7*(1), 70–79. https://doi.org/10.1027/1016-9040.7.1.70

Rook, K. S., & Pietromonaco, P. (1987). Close relationships: Ties that heal or ties that bind? In W. H. Jones & D. Perlman (Eds.), Advances in personal relationships (Vol. 1, pp. 1–35). Greenwich, CT: JAI.

Rubenstein, C., & Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. In L. Peplau & D. Perlman (Eds.), Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy. New York: Wiley.

Russell, D. (1996). UCLA loneliness scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment,* 66, 20-40. Doi: 10.1207/s15327752jpa6601_2

Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(6), 1313–1321. https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.6.1313

Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M. ve Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science, 10*(2), 250–264. Doi:10.1177/1745691615568999

Saklofske, D. H., & Yackulic, R. A. (1989). Personality predictors of loneliness. Personality and Individual Differences, 10(4), 467–472. https://doi.org/10.1016/0191-8869(89)90011-1.

San-Şentürk, S. (2010). Liseli ergenlerin yalnızlık algısının sosyal beceri, benlik saygısı ve kişilik özellikleri bağlamında değerlendirilmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Santrock, J. W. (2015). Yaşam boyu gelişim. (G. Yüksel, Çev.) (Gözden geçirilmiş 13. Baskıdan çeviri). Ankara: Nobel Yayınevi.

Sarıçam, H. (2011). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Saygılıgil, F. (2020). Toplumsal Cinsiyet Tartışmaları, Dipnot Yayınlari, Ankara.

Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. S., Strandberg, T. E, & Pitkala, K. H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 41,* 223–233. doi: 10.1016/j.archger.2005.03.002.

Schnittger, R. I. B., Wherton, J., Prendergast, D., & Lawlor, B. A. (2012). Risk factors and mediating pathways of loneliness and social support in community-dwelling older adults. *Aging & Mental Health, 16,* 335–346. doi: 10.1080/13607863.2011.629092

Schoenmakers, E. C, van Tilburg, T.G. and Fokkema, T., (2012). Coping with loneliness: What do older adults suggest? *Aging & Mental Health, 16*(3), 353-360. doi: 10.1080/13607863.2011.630373

Schore, A. N. (2012). Duygulanım düzensizliği ve kendilik bozuklukları. (Mirel Benveniste, Çev) (Tahir Özakkaş, Ed.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2015). Theories of personality, Eleventh Edition. Cengage Learning, United States of America.

Seddigh, M., Hazrati, M., Jokar, M., Mansouri, A., Bazrafshan, M.R., Rasti, M., & Kavi, E. (2020). A comparative study of perceived social support and depression among elderly members of senior day centers, elderly residents in nursing homes, and elderly living at home. *Iranian J Nursing Midwifery Res*, 25(2), 160-5. doi: 10.4103/ijnmr.IJNMR_109_18

Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları, 8*(16), 1-11.

Selfhout, M., Burk, W., Branje, S., Denissen, J., van Aken, M., & Meeus, W. (2010). Emerging late adolescent friendship networks and big five personality traits: A social network approach. *Journal of Personality, 78*(2), 509–538. doi:10.1111/j.1467-6494.2010.00625.x

Sergeant, J. F., & Ekerdt, D. J. (2008). Motives for residential mobility in later life: Post-Move perspectives of elders and family members. *The International Journal of Aging and Human Development, 66*(2), 131–154. doi:10.2190/ag.66.2.c

Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*(5), 580–591. doi:10.1177/0146167294205014.

Shankar, A. (2019). Loneliness and sleep in older adults. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 55*(2), 269-272. doi: 10.1007/s00127-019-01805-8.

Shankar, A., McMunn, A., Banks, J., & Steptoe, A. (2011). Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults. *Health Psychology, 30*(4), 377–385. doi:10.1037/a0022826

Shearer, R., & Davidhizar, R. (1993). Loneliness and the spouse of the geriatric patient. *Geriatric Nursing, 14*(6), 307–310. doi:10.1016/s0197-4572(06)80056-x

Shrestha, L. B. (2000). Population aging in developing countries. *Health Affairs, 19*(3), 204–212. doi:10.1377/hlthaff.19.3.204.

Skinner, B. F. (1976) About behaviorism, New York: Knopf.

Sneegas, J. J. (1986). Components of life satisfaction in middle and later life adults: Perceived social competence, leisure participation, and leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research, 18*(4), 248–258. doi:10.1080/00222216.1986.1196966

Sorkin, D., Rook, K., & Lu, J. (2002). Loneliness, lack of emotional support, lack of companionship, and the likelihood of having a heart condition in an elderly sample. *Annals of Behavioral Medicine, 24*(4), 290–298. doi: 10.1207/S15324796ABM2404_05.

Sowers, K. M. ve Rowe, W. S. (2012). Global Aging. Blacburn, J. A. ve Dulmus, N. D. (Ed.) Handbook of Gerontology: Evidence-Based Approaches to Theory, Practice, and Policy içinde (3-16). New Jersey: John Wiley & Sons.

Spence, R., Jacobs, C., & Bifulco, A. (2018). Attachment style, loneliness and depression in older age women. *Aging & Mental Health, 17*(2), 1–3. doi:10.1080/13607863.2018.1553141.

Stathokostas, L., McDonald, M. W., Little, R. M. D., & Paterson, D. H. (2013). Flexibility of older adults aged 55–86 years and the influence of physical activity. *Journal of Aging Research, 9*, 1–8. doi:10.1155/2013/743843

Stokes, J. P. (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*(4), 981–990. doi:10.1037/0022-3514.48.4.981

Stowe, J. D., & Cooney, T. M. (2014). Examining Rowe and Kahn's concept of successful aging: Importance of taking a life course perspective. *The Gerontologist, 55*(1), 43–50. doi:10.1093/geront/gnu055

Stravynski, A., & Boyer, R. (2001). Loneliness in relation to suicide ideation and parasuicide: A populationwide survey. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 31*(1), 32-40. doi: 10.1521/suli.31.1.32.21312.

Sum, S., Mathews, R. M., Hughes, I., & Campbell, A. (2008). Internet use and loneliness in older adults. *CyberPsychology & Behavior, 11*(2), 208–211. doi:10.1089/cpb.2007.0010

Sung, Y., Li, L., Blake, C., Betz, J., & Lin, F. R. (2016). Association of hearing loss and loneliness in older adults. *Journal of Aging and Health, 28*(6) 979–994. doi: 10.1177/0898264315614570

Swindell, R. (2000). Using the internet to build bridges to ısolated older people. *Australasian Journal on Ageing, 19*(1), 38–40. doi:10.1111/j.1741-6612.2000.tb00136.x

Şahin, B., & Yıldırım, A. (2019). Yaşlı bireylerde internet kullanımı ile yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD), 12*(2), 97-106.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007) Using Multivariate Statistics, (Fifth Edition), Pearson Education. Inc., Boston.

Tamres, L. K., Janicki, D., & Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review, 6*(1), 2–30. doi:10.1207/s15327957pspr0601_1

Tan, D. (2000). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile denetim odaklarının aile destek düzeyleri ve özlük nitelikleri açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Taştekin, H. (2018). Bakım evlerinde yaşayan yaşlıların yalnızlık, umutsuzluk, depresyon düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. Türkiye Aile Yapısı Araştırması Tespit ve Öneriler 2013. [cited 2022 19 Şubat] Available from: https://www.aile.gov.tr/media/50219/taya2013trk.pdf

Tekedere, H. & Arpacı, F. (2016). Orta yaş ve yaşlı bireylerin internet ve sosyal medyaya yönelik görüşleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 20* (2), 377-392.

Teppers, E., Klimstra, T. A., Damme, C. V., Luyckx, K., Vanhalst, J., & Goossens, L. (2013). Personality traits, loneliness, and attitudes toward aloneness in adolescence. *Journal of Social and Personal Relationships, 30*(8), 1045–1063. doi:10.1177/0265407513481445

Theeke, L. A. (2009). Predictors of loneliness in U.S. adults over age sixty-five. *Archives of Psychiatric Nursing, 23*(5):387-96. doi: 10.1016/j.apnu.2008.11.002.

Thomson, E. F., & Minkler, M. (2001). American grandparents providing extensive child care to their grandchildren: Prevalence and profil. *The Gerontological Society of America, 41*(2), 201-9. doi: 10.1093/geront/41.2.201

Tobin, R. M., Graziano, W. G., Vanman, E. J., & Tassinary, L. G. (2000). Personality, emotional experience, and efforts to control emotions. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 656–669. https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.4.656.

Tsai, H. H., & Tsai, Y. F. (2011). Changes in depressive symptoms, social support, and loneliness over 1 year after a minimum 3-month videoconference program for older nursing home residents. *J Med Internet Res;13*(4), 1-12. doi: 10.2196/jmir.1678

Tükel, R. (2011). Sigmund Freud (1856-1939). A.A. Köşkdere (Ed.), Psikanalitik psikoterapiler içinde (s.75-93). Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları.

Tunaboylu İkiz, T. (2004). Klasik nevroz kulamı ve güncel yaklaşımlar. Psikanaliz yazıları içinde (13-23). Bağlam Yayınları.

United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2015). World Population Ageing 2015 (ST/ESA/SER.A/390).

Uysal-Bozkır, Ö., Fokkema, T., MacNeil-Vroomen, J. L., van Tilburg, T. G., & de Rooij, S. E. (2015). Translation and validation of the De Jong Gierveld Loneliness Scale among older migrants living in the Netherlands. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 72*(1), 109–119. doi:10.1093/geronb/gbv044

van Baarsen, B., Snijders, T. A. B., Smit, J. H., & van Duijn, M. A. J. (2001). Lonely but not alone: Emotional isolation and social isolation as two distinct dimensions of loneliness in older people. *Educational and Psychological Measurement, 61*(1), 119–135. doi:10.1177/00131640121971103

Vanhalst, J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., & Goossens, L. (2011). The interplay of loneliness and depressive symptoms across adolescence: Exploring the role of personality traits. *Journal of Youth and Adolescence, 41*(6), 776–787. doi:10.1007/s10964-011-9726-7.

van Tilburg, T. G., & de Jong-Gierveld, J. (1999). Cesuurbepaling van de eenzaamheidsschaal. *Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie*, *30*, 158-163.

Van Tilburg, T., Havens, B., & Gierveld, J. D. (2004). Loneliness among older adults in the Netherlands, Italy, and Canada: A multifaceted comparison. Canadian Journal on Aging-Revue Canadienne Du Vieillissement, 23, 169-180. Doi: 10.1353/cja.2004.0026

Van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2020). Stronger feelings of loneliness among Moroccan and Turkish older adults in the Netherlands: in search for an explanation. *European Journal of Ageing, 18*(3), 311–322. doi:10.1007/s10433-020-00562-x

Vatandaş, C. (2011). Toplumsal Cinsiyet ve Cinsiyet Rollerinin Algılanışı. *Istanbul Journal of Sociological Studies, 0* (35), 29-56.

Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2015). Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. *European Journal of Personality, 29*, 201–215. Doi: 10.1002/ per.1993

Victor, C. R., & Bowling, A. (2012). A longitudinal analysis of loneliness among older people in Great Britain. *The Journal of Psychology, 146*, 313–331. doi: 10.1080/ 00223980.2011.609572

Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A., & Bond, J. (2005). The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: A survey of older people in Great Britain. *Ageing and Society, 25*(6), 357–375. doi:10.1017/S0144686X04003332

Victor, C. R., Scambler, S., Bond, J. & Bowling, A. (2000). Being alone in later life: loneliness, isolation and living alone in later life. *Reviews in Clinical Gerontology*, 10, 407–17.

Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: A case study of The United Kingdom. *Journal of Psychology, 146,* 85-104. Doi: 10.1080/00223980.2011.613875

Wallace D. C. (1997). Mitochondrial DNA in aging and disease. *Scientific American, 277*(2):40-7. doi: 10.1038/scientificamerican0897-40.

Wan Mohd Azam, W. M. Y., Din, N. C., Ahmad, M., Ghazali, S. E., Ibrahim, N., Said, Z., … Maniam, T. (2013). Loneliness and depression among the elderly in an agricultural settlement: Mediating effects of social support. *Asia-Pacific Psychiatry, 5,* 134–139. doi:10.1111/appy.12061

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. doi:10.1177/2333721418778181

Wang, G., Zhang, X., Wang, K., Li, Y., Shen, Q., Ge, X., & Hang, W. (2011). Loneliness among the rural older people in Anhui, China: Prevalence and associated factors. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 26*(11), 1162-8. doi: 10.1002/gps.2656.

Watson, D., & Hubbard, B. (1996). *A*daptational style and dispositional structure: coping in the context of the five-factor model. *Journal of Personality, 64*(4), 737–774. doi:10.1111/j.1467-6494.1996.tb00943.x

Weeks, D. J. (1994). A review of loneliness concepts, with particular reference to old age. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, *9*(5), 345–355. https://doi.org/10.1002/gps.930090502

Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 602–614. https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602

Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Shame, Depression, and Loneliness: The Mediation Role of Basic Psychological Needs Satisfaction. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 591–601. https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.591

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation.* The MIT Press.

Weisz, J. R., Rothbaum, F. M., & Blackburn, T. C. (1984). Standing out and standing in: The psychology of control in America and Japan. *American Psychologist, 39*(9), 955–969. https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.9.955

Wenger, G. C., Davies, R., Shahtahmasebi, S., & Scott, A. (1996). Social isolation and loneliness in old age: Review and model refinement. *Ageing and Society, 16,* 333–358.

Wilson, R. S., Krueger, K. R., Arnold, S. E., Schneider, J. A., Kelly, J. F., Barnes, L. L., Tang, Y., & Bennett, D. A. (2007). Loneliness and the risk of Alzheimer disease. *Archives of General Psychiatry, 64,* 234-240. doi:10.1001/archpsyc.64.2.234

Witte, T., Sherman, M. F., & Flynn, L. (2001). Silencing the self and the big five: A personological profile of silent women. *Psychological Reports, 88*(3), 655–663. doi:10.2466/pr0.2001.88.3.655

Wiseman, H., Mayseless, O., & Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality and Individual Differences, 40*(2), 237–248. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.015

Wright, L. K., Hickey, J. V., Buckwalter, K. C., & Clipp, E. C. (1995). Human development in the context of aging and chronic illness: The role of attachment in Alzheimer's disease and stroke. *International Journal of Aging and Human Development, 41*, 133–150. Doi: 10.2190/WK4B-PGEH-84QP-JUP7

Xu, Y., & Huang, Y. (2020). Chinese middle-aged and older adults' ınternet use and happiness: The mediating roles of loneliness and social engagement. *Journal of Applied Gerontology*, 1-10. doi:10.1177/0733464820959168

Yamada, A. M., & Singelis, T. M. (1999). Biculturalism and self-construal. *International Journal of Intercultural Relations, 23*(5), 697–709. doi:10.1016/s0147-1767(99)00016-4.

Yan, Z., Yang, X., Wang, L., Zhao Y., & Yu, L. (2014). Social change and birth cohort increase in loneliness among Chinese older adults: A cross-temporal meta-analysis, 1995-2011. *Int Psychogeriatr, 26*(11), 1773-81.

Yang, K., & Victor, C. (2011). Age and loneliness in 25 European nations. *Ageing & Society, 31*(8), 1368–1388. https://doi.org/10.1017/S0144686X1000139X

Yazıcılar, İ. (2004). Spor yapan ve spor yapmayan gençlerin yalnızlık düzeylerinin araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.

Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2013). Kişilik Kuramları. Pegem Akademi, Ankara.

Yazgan İnanç, B., Bilgin, M., Kılıç Atıcı, M., & Bengi Gürkan, S. (2019), Gelişim Psikolojisi II (1. Baskı), Ankara: Pegem Yayıncılık.

Yıldırım Becerikli, S. (2013). Kuşaklararası iletişim açısından yeni iletişim teknolojilerinin kullanımı: İleri yaş grubu üzerine bir değerlendirme. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*/*Istanbul University Faculty of Communication Journal, 0*(44), 19-31.

Yıldırım, M. (2007). Şiddete başvuran ve başvurmayan ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve akran baskısı düzeyleri açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yıldırım, B., Özkahraman, Ş., & Ersoy, S. (2013). Yaşlılıkta görülen fizyolojik değişiklikler ve hemşirelik bakımı. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 19-23.

Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. In L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy (pp. 1-18). New York: Wiley.

Yücel, N. (2009). Ergenlerin akran ilişkileri ve yalnızlık düzeylerinde evde internet kullanımının etkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yüksel-Şahin, F. (1991). İçsel ya da dışsal denetimli olmanın ve bazı değişkenlerin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyine etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Zeren Avşar, O. (1993). Toplum içinde yaşayan ve kurumlarda kalan yaşlıların psikososyal yönden karşılaştırılmasıYayımlanmamış Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Ankara.