

YALNIZLIK VE YALNIZLIĞIN BELİRLEYİCİLERİ ÜZERİNE BİR ALANYAZIN İNCELEMESİ

Aylin TUTGUN-ÜNAL

Özet: Bu araştırmada yalnızlık ve yalnızlığın belirleyicilerine yönelik bir alanyazın incelemesinin yapılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda geçmişten bu yana yapılan yalnızlık araştırmaları doküman inceleme yöntemi ile incelenerek sentezlenmiş, günümüz dijital çağda yapılan araştırmalara yalnızlığın belirleyicisi olarak eklenebilecek yenilikler ele alınmıştır. Ayrıca yalnızlığın belirleyicisi olarak aile faktörünün önemine değinilen araştırmada, çocukluk dönemindeki iyi oluşun tüm yaşamı etkilemesinden dolayı, yalnızlık araştırmalarında aile faktörüne yer verilmesi gerekliliği vurgulanmıştır.

Anahtar kelimeler: Yalnızlık, Yalnızlığın belirleyicileri, Yalnızlık Ölçeği

A LITERATURE REVIEW ON LONELINESS AND THE DETERMINANTS OF LONELINESS

Aylin TUTGUN-ÜNAL

Abstract: In this study, it is aimed to conduct a literature review on loneliness and the determinants of loneliness. In this regard, loneliness researches conducted since the past have been examined and synthesized by document analysis method, and innovations that can be added as determinants of loneliness to the research conducted in today's digital age have been discussed.

In addition, the research emphasized the importance of the family factor as a determinant of loneliness. Since the well-being in childhood affects the whole life, the need to include the family factor in loneliness studies is highlighted.

Keywords: Loneliness, Determinants of loneliness, Loneliness Scale

YALNIZLIK VE YALNIZLIĞIN BELİRLEYİCİLERİ ÜZERİNE BİR ALANYAZIN İNCELEMESİ

Aylin TUTGUN-ÜNAL

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olan insanoğlu için doyurucu, sağlıklı, duygusal ve sosyal ilişkiler geliştirmenin yaşamsal bir öneme sahip olduğu bilinmektedir. Şimdilerde web 2.0 teknolojileri ile ortaya çıkan yeni medyanın getirdiği etkileşimli ortamlar sayesinde her yaşta insanın duygusal ve sosyal ilişkiler kurmak için bu ortamların bir çeşidi olan sosyal medya platformlarında yoğun vakit geçirdiği görülmektedir.

Yarım asır önce Sullivan'ın (1953) belirttiği gibi, her bireyde diğer insanlarla yakınlık kurma gereksinimi vardır. Erikson (1963) üniversite gençliğinin en temel gelişim görevinin aynı veya karşıt cins yaşlıları ile yakın ilişkiler kurmayı başarmak olduğunu belirtirken, bireylerin özellikle ergenlik döneminde belirli görevleri yerine getirerek kimlik oluşturduğunun önemini vurgulamaktadır. Yalnızlık üzerine yapılan araştırmalar ve uzman görüşleri incelendiğinde, bireyin bazı yaşam dönemlerinde doyurucu ilişkilere sahip olmadığına yalnızlık duygusu yaşamasının söz konusu olabileceği bildirilmektedir (Duy, 2003).

Yalnızlığın tanımları incelendiğinde, Weiss (1973), yalnızlığı bireyin ihtiyaç duyduğu sosyal bağların bulunmaması ya da bulunsa bile bu bağların içtenlik, yakınlık ve duygusallıktan yoksun olması durumunda verilen yanıt olarak değerlendirmektedir. Diğer yandan yalnızlığı Sermat (1978), bireyin geçmişte yaşadığı ya da henüz yaşamayıp sahip olmak istediği ilişkiler ile şimdiye kadar yaşadığı kişiler arası ilişkilerdeki bireysel algıları arasındaki uyumsuzluk olarak tanımlamaktadır. Peplau ve Perlman (1984) ise, bireyin sosyal ilişki ağında niteliksel ve niceliksel olarak önemli derecede yetersizlik olması durumunda ortaya çıkan hoş olmayan bir deneyim olarak tanımlamaktadır.

Yalnızlığı tanımlamaya çalışan araştırmacılar pek çok açıdan ele almaya çalışmış, tanımları toparlayan Rook (1984), yalnızlığı "bireyin diğerleri tara-

findan anlaşılmadığı, onlara yabancı kaldığı ya da onlar tarafından reddedildiği ve/veya özellikle sosyal bütünleşme duygusu ve duygusal yakınlık kurmak için olanaklar sunan arzu edilen etkinlikleri gerçekleştirmek için uygun sosyal partnerlerin yokluğu durumunda yaşanan, süregelen duygusal zorlanma” olarak tanımlamıştır (Rook, 1984). Aslına bakılırsa yalnızlık öznel bir duygu olup her birey yalnızlık duygusunu kendi öznel gerçekliği içinde yaşamakta ve yansıtmaktadır. Araştırmalar toplumsal olarak ele alınsa da bireylerin kendi içinde yaşadıkları yalnızlık duygusunun kendine özgü olduğu ve diğerlerinden farklılaştığı göz önüne alındığında toplumsal yalnızlığın mozaik bir yapı sergilediği açıktır.

Diğer taraftan, yalnızlığın düşük özgüven, kaygı, içedönüklük, dıştan denetimlilik gibi pek çok kişilik özellikleri ile psikolojik belirtiler ile ilişkisinin olduğunu belirtilmektedir (Booth, Bartlet ve Bohnsack, 1992; Haines, Scalise ve Ginter, 1993; Horowitz ve French, 1979; Kamath ve Kanekar, 1993; Levin ve Stokes, 1986; Solano, 1987; Wiseman ve Guttfreund, 1995; Yüksel, 1991). Psikolojik belirtilerin en başında yer alan depresyon ile yalnızlık arasında yüksek korelasyonun olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Azizoğlu, 1993; Wiseman ve Guttfreund, 1995). Araştırmalarda depresyon mu yalnızlığa yoksa yalnızlığın mı depresyona yol açtığından ziyade daha çok aralarındaki ilişkiye dikkat çekilmesi gerektiği bildirilmektedir. Özellikle yalnızlığın düzeyini ve devamlılığını belirlemede depresyon ve düşük özgüven düzeyinin en önemli belirleyiciler olduğu ortaya çıkmıştır (Duy, 2003).

Yalnızlık ile bilişsel süreçler arasındaki anlamlı ilişkilerin varlığını bildiren çalışmalarda, bireyin kendisine ilişkin sahip olduğu olumsuz bakış açısının ve algılarının yalnızlık yaşamada fonksiyonel olduğu belirtilmekte olup bu kişilerin kendilerini sosyal ilişkiler konusunda yetersiz olarak algıladığı, kişilerarası ilişkilerdeki performansını olumsuz değerlendirdiği ve hatta kendileri dışında diğerlerini de olumsuz olarak algıladığı ortaya çıkmıştır (Duck, Pond ve Leatham, 1994; Frankel ve Prentice-Dunn, 1990; Wittenberg ve Reiss, 1986).

Diğer taraftan yalnızlık ile maddeye bağlı olan bağımlılık veya internet, sosyal medya, cep telefonu gibi sanal türdeki bazı bağımlılık türleri arasındaki ilişkilere yönelik pek çok araştırma vardır. Birey bazen yalnızlık duygusunun yarattığı duygusal zorlanma ile baş edebilmek için madde kullanımına yönelmekte olup kronik yalnızlık duygusunun ergen ve yetişkinlerde depresyon, alkolizm gibi sağlık problemlerine yol açtığı dile getirilmektedir (Asher ve Paquette, 2003; Hansson ve diğ., 1986; Jones, Rose ve Russell, 1990; Medora ve Woodward ve Larson, 1987; Rokach, 1989b). Son zamanlarda sos-

yal medya kullanımının giderek artması ile yapılan araştırmalarda bireylerin gerçek kişilerden uzaklaşarak çevrimiçi arkadaşlıklara yöneldiği ve özellikle sosyal medya bağımlılığı görülen kişilerde sosyal medya kullanımının duygularını düzenlediği ortaya çıkmıştır (Tutgun, Deniz ve Moon, 2011; Tutgun-Ünal, 2020a; 2020d).

Bireyler tek başınayken yalnız olamayacağı gibi, kalabalıklar içinde de yalnız hissedebilmektedir. Burada önemli nokta yalnızlık duygusuna istenmediği durumda maruz kalındığında gerçekleşen duygusal zorlanmadır. Duygusal olarak kişi kendini zor durumda hissettiğinde en çok sığındığı yer olarak günümüzde sosyal medya ortamları ön plana çıkmaktadır. Yapılan pek çok araştırmada sosyal medyaya duygusal destek aldığı için bağımlı olan çevrimiçi kullanıcılardan bahsedilmektedir. Özellikle genç gruplarla yürütülen araştırmalarda sosyal medya bağımlılığı az seviyede bile olsa aynı grubun duygu durum düzenleme boyutunda sosyal medya bağımlılığı orta seviyede bulunmaktadır.

Her birey yalnızlık duygusunu kendi öznelliğine göre farklı şekilde yaşadığından toplumsal yalnızlığı anlamaya çalışmak için yapılan genel araştırmalarda fikir edinme amaçlanmalıdır. Bu tür araştırmalar genel bir çerçeve çizmek için önemli olmakla birlikte bir sonraki aşamada bireysel çözümler geliştirmek adına öznel çalışmalar yapılmalıdır.

Yalnızlık kavramı pek çok yaklaşımla açıklanmaya çalışılmış olup duygusal ve davranışsal öğeleri reddetmeyen bilişsel yaklaşıma göre bireyin sahip olduğu ile sahip olmayı arzu ettiği ilişkiler arasındaki uyumsuzluk ve farklılık algılandığında yaşanan bir durumdur (Peplau ve diğerleri, 1982; Peplau ve Perlman, 1982). Bu durumda birey sahip olmayı arzu ettiği bir ideal ilişki tanımlayabilmekte ya da var olan ilişkilerinde doyumsuzluk yaşıyor olabilmektedir. Bilişsel bakış açısına göre yalnızlık, bireyin içsel yaşantıları ile algıları çerçevesinde ele alınmaktadır. Böylece yalnızlık yaşayan bireyin kendisini ve sosyal yaşam ilişkilerini nasıl algıladığına ve değerlendirildiğine odaklanılır (Duy, 2003). Bir araştırmada 528 sosyal medya kullanıcısı gencin kendilerine sorulduğunda sosyal medya kullanımının yalnızlığı ve bencilliği arttırdığını düşündüklerini bildirmişlerdir (Bozkurt, 2018).

Günümüzde pek çok yönden bireylerin algılarını belirleyebilmek amacıyla ölçme araçları üretilmektedir. Yalnızlık bilişsel bağlamda ele alındığında araştırmacıların birtakım belirleyiciler ortaya attığı ve devamlı güncellenerek pek çok ölçütlerin farklı ölçme araçları içinde yer alarak alanyazına katıldığı görülmektedir (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980).

Yalnızlığın belirlenebilmesine yönelik olarak çalışmaların öncelikle yalnızlığı boyutlandırma ve bireyler özelinde bu boyutların ele alınması yönünde yapıldığı, sonraları ise yalnızlığı psikometrik olarak inceleyebilmek için söz konusu boyutlardan yola çıkılarak yalnızlık ölçeği geliştirme çabalarına doğru yol aldığı görülmektedir.

Böylece bu araştırmada yalnızlık ve yalnızlığın belirleyicilerine yönelik alanyazın incelemesi yapılarak yalnızlığın belirleyicilerinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda alanyazında yer alan yalnızlık boyutları ve ölçekler incelenerek günümüz şartlarına yönelik önerilerde bulunulacaktır.

YÖNTEM

Araştırmada yöntem *doküman incelemesi* olarak belirlenmiş olup çevrimiçi veritabanları, tez kütüphanesi, internet siteleri, kitaplar incelenerek yalnızlığa yönelik alanda yapılmış tezler, makaleler, kitap çalışmaları ile internet sitelerindeki bilimsel yazılar ele alınmıştır. Doküman incelemesi, araştırılan konu hakkında bilgilerin yer aldığı yazılı materyallerin analizini ifade etmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

Ulaşılan kaynaklar değerlendirildiğinde, yalnızlığın tanımlanması, yalnızlık boyutları, yalnızlığın nedenleri, yalnızlık ölçekleri başlıkları altında sınıflandırılarak pek çok kaynak incelemeye alınmıştır. İnternet sitelerinde yayınlanan raporlar ve güncel bilimsel bilgiler de katılarak kapsamlı bir alanyazın sentezi ortaya koyulmuştur.

Buna göre yapılan incelemeler doğrultusunda araştırmada “yalnızlığın boyutları”, “dijital çağda yalnızlığın ölçülmesi” ve “yalnızlığın belirlenmesinde aile ve çocukluk dönemi” başlıkları altında kaynakların sentezlenmesine karar verilmiştir.

YALNIZLIĞIN BOYUTLARI

Yalnızlık boyutları pek çok araştırmacı tarafından geçmişten bu yana ilgi çeken bir konu olmuştur. Weiss (1987) yalnızlığın boyutlarının olduğunu ve iki şekilde yaşandığını belirtmektedir. Duygusal ve sosyal yalnızlık olarak belirtilen yalnızlık boyutlarından duygusal olanı bebeklikteki anne-baba figürlerine olan bağlanma şeklinin yetişkinlikte bilişsel-duygusal-algısal formu olarak açıklanmaktadır. Yani bireyin başka birisiyle herhangi yakınlığının

ya da bağlanmasının olmaması durumunu ifade etmekte olup yakın ve samimi ilişkinin kaybı sonucu oluşabilmektedir. Sosyal yalnızlık ise mantıksal olmaktan çok, bir sendrom olarak görülmekte olup bireyin sosyal ilişki açısından yoksun olması ile oluşmaktadır. Bu durum, bireylerin farklı bir yere taşınması, yeni bir okula/işe başlaması gibi yaşantılar sonucu ortaya çıkabilmektedir.

Jones (1987) ise, yalnızlığı durumsal ve sürekli olarak ikiye ayırmaktadır. Buna göre, durumsal yalnızlık şimdiki zamanda yaşanan ve yakın zaman içinde kişilerarası ilişkilerde yaşanan eksiklikten, yoksunluktan yaşanan bir yalnızlık boyutu iken, sürekli yalnızlık daha çok, oldukça kararlı kişilik özelliklerinin bireyin süregelen bir şekilde kişilerarası ilişkilerde başarısızlıklara, olumsuzluklara neden olmasından kaynaklanmaktadır.

Sadler ve Johson (1980) yalnızlığın dört alt boyutu olduğunu belirtmiştir. Buna göre kozmik, kültürel, sosyal ve kişilerarası boyutlarda yaşanan yalnızlık duygusu vardır ve bunların arasında en karmaşık olanı kozmik yalnızlıktır. Kozmik olan bireyin evrenle, mistik öğeler ve kader yani nihai amaç olarak gördüğü şeyle ilişki içinde olmasını ifade etmektedir. Kültürel yalnızlık bireyin sahip olduğu kültürel özelliklere, değerlere yabancılaşması ve uzaklaşması durumunda ortaya çıkmakta ve göç olgusu bu durumu betimlemektedir. Sosyal yalnızlık boyutu ise bireyin içinde bulunduğu yakın sosyal çevreye yabancılaşması, uzaklaşması, içinde bulunduğu sosyal çevre tarafından soyutlanması durumlarında ortaya çıkmaktadır. Farklı yaş dönemlerinde bulunan birçok kişinin önem verdiği kişilerden ayrılması da kişilerarası yalnızlık olarak görülmektedir ve yaşamın bir gerçeği olarak evrenselidir (Sadler ve Johnson, 1980, s.54).

Araştırmalarda yalnızlık boyutlarının oldukça çeşitlendirildiği görülmektedir. Beck ve Young (1978) ise, yalnızlığın üç farklı alt boyutu olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bunlar kronik yalnızlık, durumsal yalnızlık ve geçici yalnızlık. Buna göre, birkaç yıl süregelen, kişilerarası doyum sağlayıcı ilişkiler kuramama durumunda kronik, bireyin yaşamında meydana gelen değişim sonucu (başka bir ilde üniversite okumak gibi) oluşan durumsal, en sık yaşanan hatta günün herhangi bir diliminde gerçekleşebilen türdeki ise geçici yalnızlıktır.

Yalnızlık bazı araştırmacılar tarafından yaratıcı ve kişiyi geliştirici bir süreç olarak görülürken, bazı araştırmacılara göre rahatsızlık, hatta patolojik bir süreçtir (Fromm-Reichmann, 1980; Landau, 1980; Moustakas, 1961; Tillich, 1980). Yalnızlığın bir yaşantı olduğunu merak eden araştırmacılar tarafından yapılan bireysel ya da klinik çalışmalar ile yalnız bireylerin ne tür duygu-

lar yaşadığının araştırıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda bireylere sorulan sorular analiz edildiğinde yine söz konusu bazı boyutlar ortaya çıkmıştır. Örneğin 1982 yılında 3500 kişi ile yapılan bir araştırmada 27 tane duygu ifadesi içeren anket formu uygulanmış, ifadelerin 4 ayrı faktörde (ümitsizlik-desperation, depresyon-depression, sabırsız/aceleci sıkılma-impatient baredom, kendini küçümseme-self-deprecation) toplandığı bulunmuştur (Rubenstein ve Shaver, 1982).

Alanyazın incelendiğinde yalnızlığın tek boyutlu olmaktan ziyade çok boyutlu bir yaşantı olduğu kabul görmektedir. Rokach (1988), yalnızlığa ilişkin bireylerin öznel yaşantılarını sorguladığı yaşları 19-45 arasındaki 434 katılımcı ile yürüttüğü araştırmada kendilerini yalnız hissettiklerindeki duygu ve düşüncelerini yazmaları sonucu yaşantılarının 4 başlık altında toplandığı ortaya çıkmıştır: (1) Benliğe yabancılaşma (self-alienation): Boşluk ve kendini yok sayma, (2) Kişilerarası soyutlanma (interpersonal isolation): Yakın ilişki yoksunluğu, terkedilme, algılanan sosyal yabancılaşma, (3) İstirap (agony): İçsel kaos ve duygusal karmaşa, (4) Zorlamalı tepkiler (distressed reactions): Fizyolojik ve davranışsal zorlanma, kendini küçümseme, sosyal ilişkilerden uzak durma ve eylemsizlik.

Rokach (1998), bireylerin yalnız olduğu sonucuna ulaşırken birtakım basamaklardan geçtiğini ileri sürmektedir. Bunlar; acı ve farkındalık (pain and awareness), inkâr (denial), alarm ve kavrama (alarm and realization), nedenlerini araştırma ve kendinden şüphe etme (searching for causes and self-doubt), kabul etme (acceptance) ve başetme olarak sıralanmaktadır. Buna göre yalnız olan birey ilk aşamada farkında olmayıp, daha sonra söz konusu süreçlerden geçer. Bu süreçte yalnız olan bireylerin genellikle yalnızlıklarını saklamaya çalışarak bu duygudan kurtulmaya çalıştığı belirtilmektedir.

Young (1982) bilişsel-davranışçı terapiyi benimseyerek bireyin ilişki kurmada ve yalnızlığın üstesinden gelmede 6 basamaktan oluşan bir süreçten geçtiğini öne sürmüştür. Bu süreçte bir basamağın başarılmaması genellikle bir önceki basamağın başarıyla geçilmiş olmasına bağlı olmaktadır ve yapılan değerlendirmelerde bireyin hangi basamakta olduğuna karar verilmektedir. Böylece aksamaların hangi basamakta olduğuna yönelik çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Yaptığı klinik gözlemler sonucu Young yalnızlığın farklı boyutlarda yaşanabileceğini ve danışanların farklı yalnız gruplar içinde yer alabileceğini öne sürmektedir.

Young (1982) biliş, davranış ve duygu durumları içeren yalnızlığa dair grupları şu başlıklar altında tanımlamıştır (s.393): (1) Tek başına olmaktan

mutсуzлук duymа (discontented being alone), (2) Düşük benlik kavramı (low self-concept), (3) Sosyal kaygı (Social anxiety), (4) Sosyal uygunsuzluk (Social awkwardness), (5) Güvensizlik (mistrust), (6) Sınırlama (constriction), (7) Eş seçiminde sorular (problems in partner selection), (8) Yakınlığı reddetme (intimate rejection), (9) Cinsel kaygı (sexual anxiety), (10) Duygusal bağlanma kaygısı (anxiety about emotional commitment), (11) Güvensiz edilgenlik (insecure passivity), (12) Gerçek dışı beklentiler (unrealistic expectations).

Söz konusu gruplandırma çalışmaları ardından bireylerin yaşadıkları yalnızlığın üstesinden gelmede öne sürülen 6 basamak ise, tek başına olmak (being alone), sıradan arkadaşlıklar (casual friendships), karşılıklı kendini açma (mutual self-disclosure), potansiyel bir eşle görüşmek (meeting a potential intimate partner), yakın ilişki kurmak (developing intimacy), uzun süreli duygusal bağlanma (long-term emotional commitment) şeklindedir.

Yalnızlık olgusunu açıklamaya yönelik olarak yapılan diğer bir çalışmada 1989 yılında Rokach tarafından yapılmış olup, yalnızlığın nedenleri doğrudan bireylerin öznel yaşantılarından yola çıkılarak ortaya koyulmaya çalışılmıştır. Yalnızlık nedenlerinin belirlenmesine yönelik olarak farklı demografik özelliklere sahip 526 kişiyle yürütölen çalışmada, yalnızlık nedenlerinin üç faktör altında toplandığı belirlenmiştir. Bu faktörlerden ilki olan *ilişki kurma yetersizliğinin* (relational deficits) altında üç faktör olduğu belirtilen çalışmada, yetersiz sosyal destek sistemi, sosyal soyutlanma ve sorunlu ilişkiler alt boyutları raporlanmıştır. İkinci faktör, *travmatik yaşantılar* (traumatic events) olup bu faktörün alt boyutları ise yer değıştirme, kayı ve kriz olarak belirlenmiştir. Üçüncü faktör olarak belirlenen *kişilik ve gelişimsel değışkenlerin* altında gelişimsel bozukluklar ve kişisel yetersizlikler olarak adlandırılan iki boyut bulunmaktadır (Rokach, 1989a).

Bu noktadan hareketle bu çalışma akabinde yapılan diğer bir çalışmada Rokach ve Brock (1996) yine benzer bir çalışma yürütmüş önceki çalışmadan farklı olarak beş faktörün olduğunu ileri sürmüştür. Buna göre, kişisel yetersizlikler faktörünün varyansın %17'sini açıkladığını belirttikleri çalışmada, bu boyutta özellikle bireylerin kendisinde olduğunu düşündüğü düşük benlik saygısı gibi olumsuz özellikler tespit edilmektedir. Ayrıca diğer faktör olan gelişimsel bozuklukların da varyansın %16'sını açıkladığı belirtilmektedir. Özellikle çocukluk döneminde yaşanan istismar bu boyutta ölçölmekte olup diğer faktörlerin açıkladığı varyans oranları daha düşüktür. Örneğın, üçüncü faktör olan yakın ilişkilerde doyumsuzluk %5 oranında varyansı açıklarken, dördüncü faktör olan yer değıştirme/önemli ayrılıklar %4'ünü

açıklamaktadır. Beşinci faktör ise sosyal aykırılık olarak tanımlanmış olup %4 oranında varyansı açıklamaktadır. Söz konusu faktörel yapı kullanılarak yürütülen bir araştırmada ergenlerin, genç yetişkinlerin ve yaşlıların benzer tablo ortaya koyduğu öne sürülmektedir (Rokach, 2000a, 2000b).

Ayrıca 180 üniversite öğrencisi ile yürütülen yalnızlığın nedenlerinin sıralandığı bir araştırmada Michela, Peplau ve Weeks (1982), kötümserlik, reddetmekten korkma, çaba göstermeme, şanssızlık, bilgisizlik, utangaçlık, fiziksel çekiciliği olmama, diğer gruplar/ilişkiler, diğerlerinin korkuları, kişisel olmayan durumlar, fırsat yoksunluğu, diğerlerinin isteksizliği ve antipatik kişilik yapısı nedenlerinin yalnızlıkta rol oynadığı belirtilmektedir. Bu nedenler içsel ve dışsal olarak gruplandırılarak değişebilen ve değişmeyen nedenler olarak boyutlandırılmıştır. Bu bağlamda bireylerin yalnızlık nedenleri araştırılırken bu boyutların dikkate alınması gerekliliği vurgulanmaktadır (Michela, Peplau ve Weeks, 1982).

Günümüzde dijital teknolojilerin yaygınlaşması ve özellikle sosyal medya kullanımının küresel olarak yoğun kullanılması sosyal yaşamı sanal ortama taşıyarak sosyalleşme ve yalnızlık olgusunu farklı bir boyuta taşımış olduğundan bu olguların ve özellikle yalnızlık boyutlarının tekrar ele alınması gerekli kılınmıştır. Bu bağlamda dijital ortamda yalnızlığın ölçülmesine yönelik araştırmaların yapıldığına rastlanmaktadır.

DİJİTAL ÇAĞDA YALNIZLIĞIN ÖLÇÜLMESİ

Yapılan araştırmalarda yalnızlığın ne seviyede olduğunun belirlenebilmesine yönelik sınırlı sayıda birtakım ölçme araçlarının geliştirilerek ya da uyarlanarak farklı değişkenler açısından incelemelerin yapıldığı görülmektedir (Çeçen, 2017; Demir, 1989; DiTommaso, Brannen ve Best, 2004; Doğan ve diğ., 2011; Hays ve DiMatteo, 1987; Russell, Peplau ve Cutrona, 1980). Ülkemizde yürütülen yalnızlık araştırmalarının özellikle 2000’li yıllardan bu yana dijital bağımlılıklar ile birlikte oldukça yaygınlaştığı görülmektedir. Bu araştırmaların bir kısmında yalnızlığın, sosyal ve duygusal yalnızlık boyutlarıyla ele alındığına rastlanmaktadır (Altıparmak, 2019; Anlı, 2018; Çeçen, 2007; Özatça, 2009; Saruhan, 2018).

Sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği (SDYÖ) 2004 yılında DiTommaso, Brannen ve Best tarafından geliştirilmiş olup Çeçen (2007) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinal formu 37 madde olsa da geliştiriciler zaman tasarrufu sağlamak adına 15 maddelik kısa formunu hazırlamıştır. 7’li likert

türde olan ölçek, 1 (kesinlikle uygun değil) ile 7 (tamamen uygun) arasında puanlanmakta olup, romantik, aile ve sosyal ilişkilerdeki yalnızlığı ölçecek şekilde boyutlandırılmıştır. Türk kültürüne adaptasyonunu yapan Çeçen'in (2007), ölçme aracının faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, benzer ve farklı ölçekler açısından geçerlilik analizlerini yaparak alanyazına kattığı görülmektedir.

Sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği ile ülkemizde yürütülen bir tez çalışmasında üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlığın yaşamdaki anlamı yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. 450 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada yaşamda anlamın varlığıyla romantik yalnızlık, aile yalnızlığı ve sosyal yalnızlık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre yaşamda anlamın varolduğu durumda yalnızlık seviyesinin azaldığı ortaya çıkmıştır ve bu doğal bir sonuç olarak görülmektedir (Altıparmak, 2019).

Ayrıca birtakım araştırmalarda aile üyeleri, arkadaşlar ve romantik partnerleriyle doyurucu ve destekleyici ilişkilere sahip olan bireylerin, özellikle yetişkinlerin, benlik saygısı ile üniversite yaşamına uyum düzeyleri daha yüksek seviyede bulunurken, bu bireylerin daha az yalnızlık yaşadığı belirtilmektedir (Alabucak, 2019; Bagwell ve diğ., 2005; Shulman, Kalnitzki ve Shahr, 2009; Wintre ve Yaffe, 2000).

Diğer yandan, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, facebook bağımlılığı gibi değişkenlerle yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların özellikle üniversite öğrencileri ya da lise öğrencileri gibi genç gruplarla yürütüldüğü, yalnızlık ile dijital türdeki bağımlılıklar arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu görülmektedir (Akyazı ve Tutgun-Ünal, 2013; Derdiyok, 2015; Gökmen, 2019; Hayırcı, 2019; Özgür, 2013; Tutgun, Deniz ve Moon, 2011; Wei, Russel ve Zakalík, 2005). Örneğin, Türkiye ile Güney Kore'deki 595 üniversite öğrencisi ile yürütülen bir araştırmada, problemli internet kullanımı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre problemli internet kullanımı arttıkça yalnızlık da artmaktadır ve bunun tersi durumu da benzer şekilde işlemektedir. Aynı zamanda araştırmada Koreli öğrencilerin daha yalnız olduğu sonucuna varılmıştır (Tutgun, Deniz ve Moon, 2011).

Tutgun, Deniz ve Moon'un (2011) araştırmasında öğrencilerin yalnızlık seviyesi Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilen UCLA (University of California Los Angeles) Yalnızlık Ölçeği ile ölçülmüş olup bu ölçeğin ilk defa Türkiye'deki bir örnekleme uygulayabilmek için Türkçe'ye uyarlama çalışmalarını Demir'in (1989) yaptığı görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde ülkemizdeki pek çok araştırmada yalnızlık seviyesinin UCLA Yalnızlık Ölçeği ile belirlendiğine rastlanmaktadır. 10'u düz 10'u ters olan 20 maddeden oluşan dörtlü likert türdeki ölçeğe katılımcılar her bir maddeyi okuyarak söz konusu durumu yaşayıp yaşamadıklarını 1 (Ben bu durumu hiç yaşamadım) ile 4 (Ben bu durumu sık sık yaşıyorum) arasında işaretleyerek katılmaktadır. Günümüzde halen yaygın olarak kullanılan UCLA ölçeği ile pek çok yüksek lisans, doktora tez çalışmaları ve araştırmaların gerçekleştirildiği görülmektedir (Akpınar, 2019; Başoğlu, 2019; Çalışır, 2019; Demirli, 2013; Dok, 2018; Gencel, 2019; Gökmen, 2019; Hayırcı, 2019; Sevindik, 2019; Tutgun, Deniz ve Moon, 2011; Varol Afo, 2018).

UCLA yalnızlık ölçeği kullanılarak yapılan araştırmalar incelendiğinde, yalnızlık ile yaşam doyumu ve özsaygı arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalara rastlanmaktadır. 5 üniversiteden 143 erkek öğrenci ile yürütülen bir araştırmada, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Yani yaşam doyumu arttıkça yalnızlığın azaldığı sonucuna varılmıştır (Hasnain, 2012). Diğer bir araştırmada ise 308 Rekreasyon bölümü öğrencisinin yalnızlık düzeyi yüksek bulunmuş olup, yalnızlık düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki tespit edilmiş, benlik saygısı ile ilişki bulunmamıştır (Gencel, 2019).

Diğer yandan bazı araştırmalarda ise UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Kısa Formunun kullanıldığına rastlanmaktadır (Alabucak, 2019; Doğan ve diğ., 2011; Hays ve DiMatteo, 1987). Buna göre, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8), Hays ve DiMatteo (1987) tarafından 199 üniversite öğrencisi ile yürütülen bir çalışma sonucunda geliştirilmiş olup Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilen UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-20) üzerinde açımlayıcı faktör analizinin gerçekleştirilmesiyle ortaya çıkmıştır. Böylece 5 faktörlü yapı elde eden araştırmacılar, ilk faktörde toplanmış 8 madde ile UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formunu elde etmişlerdir. Ölçek 4'lü likert türde olup 1 (Hiç uygun değil) ile 4 (Tamamen uygun) arasında puanlanmakta olup ölçekten alınan yüksek puan yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe formunu ise Doğan, Akıncı Çötök ve Göçet Tekin, 2011 yılında 553 öğrencinin katılımıyla yürüttükleri araştırmada geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yaparak gerçekleştirmişler.

Son yıllardaki iletişim teknolojilerinin getirisi olan akıllı telefonların kullanımındaki artış ve internete bu cihazların sunduğu erişim kolaylığı beraberinde iletişim kolaylığı ile sosyal hareketliliği artırırken, beklenilen aksine

yalnızlık duygusu yaşayan insan sayısını da arttırdığı araştırmalarda vurgulanmaktadır (Hayırcı, 2019; Karababa ve Dilmaç, 2016; Mert ve Özdemir, 2018; Tarhan, 2020a).

Bu yöndeki araştırmaların çoğunlukla UCLA Yalnızlık Ölçeği ile yürütüldüğü, ölçeğin yanına dijital bağımlılıklara yönelik ölçeklerin de beraberinde kullanıldığı görülmektedir. Buna göre, Hayırcı'nın (2019) 284 lise öğrencisi ile yaptığı bir araştırmada akıllı telefon bağımlılığı arttıkça yalnızlık düzeyinin arttığı görülmüştür. Yaşları 15-52 arasında olan 258 erkeğin katılımıyla yürütülmüş başka bir araştırmada da yalnızlık, yalnızlıktan kaçış ve çevrimiçi kimliğin aşırı oyun kullanımını yordadığı bulunmuştur. Buna göre, günde 5 saatten fazla oyun oynayanların yalnızlıktan kaçış düzeyleri fazladır ve bu kişiler çevrimiçi kimlik oluşturmak için oyun oynamayı tercih etmektedir (Gökmen, 2019).

Sosyal medyada geçirilen süredeki hızlı artış ile her yaştan bireyin sosyal medyada bulunma isteğinin giderek yaygınlaşması yalnızlığın ölçülmesi noktasında farklı bakış açılarını doğurmuştur. Böylece, sanal ortamda sosyalleşme olgusu dikkate alınarak bireylerin sanal ortamda yaşadıkları yalnızlığın ölçülmesine yönelik bir ölçme aracı geliştirme girişiminde bulunulmuştur. 2014 yılında Korkmaz, Usta ve Kurt tarafından geliştirilen "Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği" (SOYÖ), üç faktör altında toplanan toplam 20 maddeden oluşan 5'li likert türde bir ölçek olarak ortaya çıkmıştır. Sanal ortamdaki yalnızlığı ölçen bu ölçeğin faktörleri "Sanal Sosyalleşme", "Sanal Paylaşım" ve "Sanal Yalnızlık" olarak belirlenmiştir (Korkmaz, Usta ve Kurt, 2014).

Sanal sosyalleşme boyutu incelendiğinde "Sanal ortamda oldukça sosyal bir insanım", "Sanal ortamda ilgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor", "Sanal ortamda kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum" gibi maddelerin yer aldığı görülmektedir. *Sanal paylaşım boyutunda*, "Sanal ortamda daha çok dertleşebileceği insanlar var", "Sanal ortamlar bana içime kapanıklığımı ve mutsuzluğumu unutturuyor", "Sanal ortamda beni daha çok anlayan insanlar var" gibi maddeler yer almaktadır. *Sanal yalnızlık boyutu* incelendiğinde ise, "Sanal ortamda kimse beni ilgilendirmiyor", "Sanal ortamdaki arkadaşlıklar bana sahte geliyor", "Sanal ortamlarda gerçek ortamlara göre sık sık yanlış anlaşılırım" gibi ifadelerin yer aldığı görülmektedir.

Dijital nesil, milenyum kuşağı, dijital yerli, Y kuşağı gibi değişik adlandırmalar ile anılan yeni kuşakların daha iyi tanımlanması açısından SOYÖ gibi

ölçeklerin üretilerek alanyazına katılması önemli görülmektedir. Bu bağlamda görülüyor ki, yapılan pek çok çalışmanın ve geliştirilen ölçme araçlarının, dijital çağın getirisi olan sosyal medya gibi platformlarla dönüşen değer ve davranışlar dikkate alındığında, güncellenmesi gereklilik haline gelmiştir.

Yalnızlık çalışmalarının gençlerle yürütüldüğü araştırmaların yanında sınırlı sayıda da olsa çocuklar ile yapılan araştırmalara ve ölçek geliştirme çabalarına rastlanmaktadır. Çocuklar için yalnızlık ölçeğinin ilk kez Asher, Hymel ve Renshaw (1984) tarafından 3-6. sınıf öğrencilerinin yalnızlığını ölçmek için geliştirildiği görülmektedir. Daha sonra Asher ve Wheeler (1985) tarafından küçük değişikliklerle okul temelli yalnızlık ölçeği haline getirildiği belirtilmektedir. İlerleyen yıllarda Parkhurst ve Asher'in (1992) ölçeği, ortaokul öğrencilerine uygun hale getirdikleri görülmektedir. Son olarak da Cassidy ve Asher (1992) ölçeği 5-7 yaş grubundaki çocuklar için uygun hale getirmiştir.

Buna göre ülkemizde çocukların yalnızlığını belirlemeye yönelik yapılan araştırmalarda, araştırmaya alınacak örneklemin yaş grubuna göre ilgili ölçeğin Türkçe'ye çevrilerek uyarlandığı görülmektedir. Yazıcı, Duyan ve Gelbal'ın (2013) 5-7 yaş aralığındaki çocuklarla yürüttüğü bir araştırmada çocukların yalnızlık düzeyini belirleyebilmek için Cassidy ve Asher (1992) tarafından geliştirilen "Yalnızlık ve Sosyal Memnuniyetsizlik Ölçeğinin" Türk çocuklarına uyarlanarak kullanıldığı görülmektedir. Buna göre ölçek 23 maddeden oluşmakta olup çocukların kendi tarafından cevaplanmaktadır. 8 maddesi çocukların hobilerine yönelik dolgu sorulardan oluşan ölçeğin, 15 maddesi ise yalnızlık ve memnuniyetsizlik üzerine sorulardan oluşmaktadır. 3'lü likert türdeki ölçekte "Evet", "Bazen" ve "Hayır" seçenekleri bulunmaktadır (Yazıcı, Duyan ve Gelbal, 2013).

Diğer bir araştırmada Kaya (2005), Asher ve Wheeler'in geliştirdiği (1985) "Çocuklar için Okul Temelli Yalnızlık Ölçeğinin" Türkçe formunu geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapmıştır. Orijinali 3-6. sınıf öğrencilerine uygun olarak geliştirilen ölçeğe 7. ve 8. sınıf öğrencileri dahil edilerek Türkçe'ye uyarlanan ölçeğin, 3-8. sınıf öğrencilere uygun hale getirildiği belirtilen çalışmada, 8'i dolgu maddesi olmak üzere 24 maddelik ölçeğin ortaya çıktığı bildirilmektedir. Dolgu maddeleri çocukların hobilerine yönelik "Kitap okumayı severim", "Spor yapmayı severim" ve "Çok TV seyredirim" gibi maddeler olup toplam yalnızlık puanının hesaplanmasında dikkate alınmamaktadır. 5'li likert türündeki ölçek maddelerine ise çocukların "Benim için her zaman doğru" ile "Benim için hiçbir zaman doğru değil" olarak derecelen-

dirilmiş katılım düzeylerini her bir madde için 1 ile 5 arasında işaretlemeleri gerekmektedir. Tersten puanlanan maddelerin de bulunduğu ölçekten alınan puanın yüksekliği yalnızlık seviyesinin yüksek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir (Kaya, 2005).

Çocukluk döneminde yalnızlık dikkate alınırken, diğer yandan çalışma hayatındakiler açısından iş yaşamındaki yalnızlığın da merak edilmesi ve bu konuda sınırlı çalışmanın olması sonucunda Wright, Burt ve Strongman (2006) tarafından “İş Yaşamında Yalnızlık Ölçeğinin (İYYÖ)” (Loneliness at Work Scale -LAWS) geliştirildiği görülmektedir. LAWS, 16 maddeden oluşan, bir ucunda “Hiç katılmıyorum”, diğer bir ucunda “Tamamen katılıyorum” şeklinde 7’li derecelendirilmiş likert türünde bir ölçektir. *Duygusal Yoksunluk* ve *Sosyal Arkadaşlık* olarak boyutlandırılmış ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışmalarının Doğan, Çetin ve Sungur (2009) tarafından yapıldığı görülmektedir. İş doyumu ve örgütsel bağlılık ölçekleri ile geçerlik çalışmaları yapılarak Türk çalışanlar için uygun olduğu sonucuna varılan ölçeğin iş ortamında etkin olan yalnızlığı ölçtüğü belirtilmektedir.

İş yaşamında yalnızlık ölçeği incelendiğinde, duygusal yoksunluk boyutu altında “İş yerindeyken kendimi genel bir boşluk duygusu içinde hissedirim”, “Kendimi iş arkadaşlarımdan duygusal olarak uzak hissediyorum”, “Çalıştığım iş yerinde dostluk anlayışı hakimdir” gibi 9 maddenin, sosyal arkadaşlık boyutu altında ise “İş yerinde sosyal ilişkilerim vardır”, “İş yerinde mola zamanlarında beraber vakit geçirebileceğim biri vardır”, “İş yerimdeki sosyal etkinliklere (piknik, parti, yemek vs.) katılırım” gibi 7 maddenin yer aldığı görülmektedir.

Diğer yandan iş yaşamında yalnızlığı belirleyebilmek için UCLA Yalnızlık Ölçeğinin de kullanıldığına sıkça rastlanmaktadır. Görülüyor ki; kişinin genel olarak içinde bulunduğu yalnızlığın seviyesi belirlenirken, iş ortamı, sosyal medya ortamı gibi alanlara özgü yalnızlık ölçekleri de geliştirilmektedir ve değişen şartlar ile farklı bakış açılarıyla yalnızlık çalışmalarının kapsamı giderek artmaktadır. Ayrıca yalnızlığın belirleyicisi olarak kişinin doğumundan itibaren bağ kurduğu anne, baba, kardeş yapılarının etkisi de oldukça önemli olduğundan ayrıca incelenmesi gerekmektedir.

YALNIZLIĞIN BELİRLEMESİNDE AİLE VE ÇOCUKLUK DÖNEMİ

Aile ilişkileri bireylerin yaşamları boyunca iyi oluşları ile yakından ilişkili olmaktadır. Alabucak’ın (2019) çalışmasına göre 18-25 yaş dönemini kapsa-

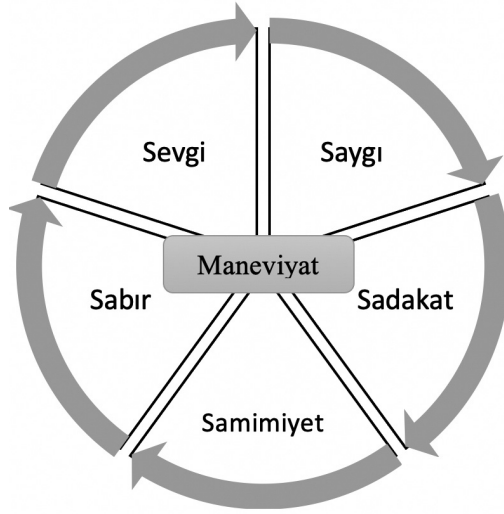
yan ve ergenlikten yetişkinliğe adım atılan süreci betimleyen *beliren yetişkinlik* dönemi de buna dahil olup kardeş ilişkilerinin de iyi oluşla yakından ilgisi bulunmaktadır. Buna göre, yalnızlık, kardeş ilişkilerine yönelik tutum ve aileden algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı etkisi bulunmaktadır. Yapılan araştırmalarda da aileden algılanan sosyal destek (Brannan ve diğ., 2013; Tarhan, 2018, 2019) ve aileye yakın hissetme (Süleymanov, 2009; Tarhan, 2020a; Taylor, Chatters, Hardison ve Riley, 2001) gibi faktörlerin beliren yetişkinlik döneminde iyi oluş ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Diğer yandan çocukluk dönemindeki yaşantıların yaşamın ileriki dönemlerinde yaşanan yalnızlığa etkisinin olduğuna yönelik çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Örneğin, çocuk istismarına uğramanın yalnızlığı yordadığını bildiren bir araştırmaya 549 üniversite öğrencisi katılmış olup, erkek öğrencilerin kadınlara göre daha fazla istismara maruz kaldığı ve daha yalnız oldukları ortaya çıkmıştır (Başoğlu, 2019).

Günümüzün evrensel sorunlarının hedonizm, narsisizm, mutsuzluk ve yalnızlık olduğunu bildiren Tarhan, gelişen teknolojinin insanların yaşam standartlarını ve yaşam kalitelerini yükselttiğine dikkat çekerken, buna rağmen insanların yalnız ve mutsuz olduğunu vurgulamaktadır. Buna göre, modern çağda varlıklı zengin ama yalnız insanların sayısı artmakta olup yalnızlık mutsuzluğu getirmektedir (Tarhan, 2020a).

Diğer yandan, İngiltere’de Manchester Üniversitesi ve BBC’nin işbirliği ile yaptığı Yalnızlığın Anatomisi çalışması sonuçlarına göre, 16-24 yaş arasında yalnızlık oranı yüzde 40 olarak tespit edilmiştir. Tarhan’a (2020a) göre, İngiltere’de 8,5 milyon kişi yalnız yaşamakta olduğundan Yalnızlık Bakanlığı kurulmuştur ve özellikle gençler sosyal izolasyon yaşamakta olduğundan daha yalnızdırlar. Bu yüzden, özellikle İngiltere ve Amerika’da intihar salgınına karşı önde gelen üniversitelerde “pozitif psikoloji” dersi okutulmaktadır.

Uluslararası olarak dünyayı saran yalnızlık sorununun kaynağı araştırıldığında yaşam süresince oluşabilecek pek çok neden (teknoloji bağımlılıkları, kişilik problemleri, yaşam alanı değişikliği, göç gibi) ile birlikte *aile içi iletişim ve güven* faktörü karşımıza çıkmaktadır. Hatta iki araştırmada çocukluk dönemi itibarıyla sağlanacak aile içi iletişim ve güven ile sosyal medya bağımlılığı riskinin azalabileceği belirtilmekte olup bağımlılığı önleyici olarak Tarhan’ın ileri sürdüğü “5S+1M” kuralı öneri olarak sunulmuştur (Tutgun-Ünal, 2020b, 2020c).



Şekil 1. Tarhan'ın Güven Modeli (5S+1M)

Tarhan'a göre (2020b) iletişimde güven duygusunun gelişmesi için 5S+1 M'ye ihtiyaç vardır: Sevgi, Saygı, Sabır, Sadakat, Samimiyet ve Maneviyat. (Şekil 1). Gençlere ve çocuklara kimlik kazandırmada rolü olan 5S+1M kuralının anne ve babalar tarafından özümсенerek aile içinde uygulamaya geçirilmesiyle çocukların kimlik inşasında oluşabilecek olumsuz etkiler de aza indirgenecektir.

Tutgun-Ünal'ın (2020c) 2000 yılı ve sonrasında doğanları kapsayan YouTube kullanıcısı Z kuşağı ile yürüttüğü çalışmada, ortaokul öğrencilerinin (ortalama 12 yaşındakiler) YouTube kullanımı lise öğrencilerinden daha fazla bulunmuştur. İlk sırada YouTube kullanımının yaş azaldıkça arttığının vurgulandığı araştırmada çocukların kimlik inşasına YouTuber'ların etkisi olduğu ve çocukların özellikle izledikleri YouTuber'ların karakterine bürünerek davrandıklarına yönelik pek çok araştırmadan söz edilmektedir (Berryman ve Kavka, 2017; Corsaro, 2015; Martinez ve Olsson, 2018).

Çocukların YouTube videolarına fazlaca maruz kalması durumu yalnızlıklarını femonenlerle giderdiklerine işaret etmekle beraber okul ödevleri, anne ve baba iletişimi, oyun oynamak, yaşlılarıyla ilişki kurmak gibi yapılacak yüz yüze aktiviteleri de bertaraf etmelerine yol açmaktadır. Bu bağlamda söz konusu yaş grubundaki sosyal medya kullanımının aile kontrolü ile sınırlandırılması ve çocuklarla tatmin edici iletişim kurulmasında 5S+1M kuralının aile içinde uygulanmasına bağlı olduğu söylenebilir.

Dolayısıyla aile ortamı ile birlikte özellikle çocukluk döneminin sağlıklı geçirilmesi yaşamın ilerleyen aşamalarında iz süreceğinden hayati öneme sahiptir. Bu doğrultuda ailelere çocukların medya kullanımlarının izlenmesine yönelik rapor hazırlanmıştır (Ofcom, 2017). Raporda farklı medya türlerine farklı şekilde limit koyulması gerekliliği bildirilmektedir.

Diğer yandan 2017'deki TÜİK istatistiklerinde Türkiye'deki ilk beş yıldaki boşanma oranının %39 olarak açıklandığı görülmektedir. Anne ile babasıyla birlikte büyüme imkanının olmaması da çocukların, aile içinde 5S+1M kurallının uygulanmasına engel oluşturacağından, güvensizlik, yalnızlık ve mutsuzluk yaşama potansiyelini arttıracaktır. Bu bağlamda Tarhan, huzursuzluğun çocukta davranış bozukluğu yaptığını belirterek huzurun sağlanması için çocukların yetiştiği aile ortamında güven, iletişimin sağlanması, yalan söylenmemesi, pozitif hedeflerin koyulması ve tutarlılık sağlanması gerektiğini ileri sürmektedir (Tarhan, 2020b).

Aile kurma konusunda gençlerin karşı cinse ve evliliğe bakış açısı oldukça önemlidir. 638 üniversite öğrencisi ile yürütülen bir araştırmada gençlerin rastgele cinsel yaşantıları ile bağlanma stillerinin yalnızlık algısı ile ilişkisi incelenmiş olup kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin, diğer bağlanma stilinekilere göre tek gecelik ilişki yaşantı düzeyleri anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Buna göre, kaygılı-kararsız bağlanan gençlerin yalnızlık düzeyleri de yüksek bulunurken, güvenli bağlanan bireylerin daha az tek gecelik ilişki yaşantısı olduğu ve yalnızlık seviyelerinin de düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Akpınar, 2019).

Gençlerin aile kurma konusundaki tutumlarında çocukluk döneminde içinde bulundukları aile ortamının rolü büyüktür. Bu bağlamda gerek yapılacak yalnızlık araştırmalarında gerekse de geliştirilecek yalnızlık ölçeklerinde aile ve çocukluk döneminin dikkate alınması önemli görülmektedir. Bu noktada 5S+1M güven modelinden destek alınabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ

Yalnızlık geçmişten bugüne insanın varoluşuyla ortaya çıkan bir durum olduğundan buyana tanımlama, boyutlandırma, nedenlerini araştırma, ölçme, baş etme yolları sağlama gibi pek çok açıdan araştırmacılar tarafından bilimsel yazında ele alınmıştır.

Araştırmalar doğrultusunda, yalnızlığın, bireyin yalnız olmak istemediğinde yaşadığı duygusal zorlanma olarak ele alındığı görülmüştür. Böylece,

çok boyutlu bir sendrom niteliğinde ele alınan yalnızlık olgusu için araştırmacıların birtakım yalnızlık boyutlarını ortaya atması, yalnızlığın psikometrik olarak ölçülebilmesi için birtakım ölçme araçlarının geliştirilmesine yol açmıştır.

Alanyazın incelendiğinde, 1980'li yıllarda yalnızlığın boyutlarından bahsedilirken o yıllarda ortaya çıkan *UCLA Yalnızlık ölçeğinin* günümüzde halen çoğu araştırmada yalnızlık düzeyi belirlemede kullanıldığı görülmektedir. Bununla birlikte 2010'lu yıllarda birtakım yalnızlık ölçeği geliştirme çabalarında dijitalleşmenin etkileri görülmekte olup "Sanal ortamda yalnızlık ölçeğinin" geliştirildiğine rastlanmaktadır. 2014 yılında Korkmaz, Usta ve Kurt tarafından geliştirilen "Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği" ile "Sanal Sosyalleşme", "Sanal Paylaşım" ve "Sanal Yalnızlık" kavramlarının ortaya atıldığı ve ölçümleme yapıldığı görülmektedir. Bununla birlikte, yurt dışında geliştirilen "Çocuklar için okul temelli yalnızlık ölçeği", "İş yaşamında yalnızlık ölçeği" gibi birtakım ölçeklerin ülkemiz kültürü göz önüne alınarak uyarlandığı ve daha spesifik gruplarda yalnızlık incelemelerinin yapıldığı ortaya çıkmıştır.

Günümüzde, dijital çağda yalnızlığın sosyal medya ortamları ile birlikte ele alındığı ve sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi sanal bağımlılıklar ile yalnızlık düzeyi ilişkisinin incelendiğine rastlanmaktadır. Bu bağlamda çevrimiçi ortamı gerçek yaşamdaki ortamlara tercih eden ve yeni medya ortamlarında günlük olarak yoğun vakit geçiren bireylerin yalnızlığını ele alırken iletişim ve hatta yaşam biçimlerinin gerçek yaşamdan sanala dönüşümünü ve her iki ortamın çift yönlü olarak birbirine olan etkilerini gözden kaçırmamak gerekmektedir. Bu bağlamda ölçme araçlarına güncel bakış açılarının yerleştirilmesi önemli görülmektedir.

Diğer yandan yalnızlığın belirleyicisi olarak aile ve çocukluk döneminin ele alınması da hayati öneme sahiptir. Aksi taktirde yapılan çalışmaların bir yönüyle eksik olacağı açıktır. Yapılan araştırmalarda aile ilişkilerinin bireylerin yaşamları boyunca iyi oluşları ile yakından ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Böylece bireylerin iyi oluşları ile yalnızlıkları arasında ilişki olduğunun ortaya koyulması, aile faktörünün yalnızlıkla ilişkisi olduğuna işaret etmektedir.

Sonuç olarak; ilerleyen dönemde yapılacak yeni yalnızlık araştırmalarında dijitalleşme ile birlikte dönüşen yaşam şekillerinin, sosyal medyanın birey üzerindeki etkilerinin ve aile faktörü kapsamında 5S+1M güven modelinin yalnızlığın belirleyicileri olarak dikkate alınmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akpınar, E. H. (2019). Üniversite öğrencilerinin rastgele cinsel yaşantıları ile bağlanma stilleri ve yalnızlık algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akyazı, E. ve Tutgun-Ünal, A. (2013). İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağları kullanımı. *Global Media Journal TR*, 3(6), 1-24.
- Alabucak, E. (2019). Beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını açıklamada yalnızlık, sosyal destek, kardeş ilişkileri ve bazı demografik değişkenlerin rolü. *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Altıparmak, P. (2019). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın yordayıcıları olarak sosyal duygusal yalnızlık ve öz-anlayış. Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul.
- Anlı, G. (2018). İnternet Bağımlılığı: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*. 3(2), 389-397.
- Asher, S.R., Hymel, S. ve Renshaw, P. (1984). Loneliness in children. *Child Development*, 55, 1456-1464.
- Asher, S.R. ve Wheeler, V.A. (1985). Children's loneliness: A comparison of rejected and neglected peer status. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 500-505.
- Asher, S.R. ve Paquette, J.A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions Psychological Science*, 12(3), 75-78.
- Azizoğlu, S. (1993). Psikolojik yardım aramaya yönelen ve yönelmeyen bireylerde stress, kontrol odağı inancı, yalnızlık algısı ve psikolojik belirti gösterme düzeyi arasındaki ilişki. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bagwell, C. L., Bender, S. E., Andreassi, C. L., Kinoshita, T. L., Montarello, S. A. ve Muller, J. G. (2005). Friendship quality and perceived relationship changes predict psychosocial adjustment in early adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(2), 235-254.
- Başoğlu, E. (2019). Üniversite öğrencilerinde çocuk istismarı ve cinsiyetin yalnızlık üzerindeki rolü. *Yüksek Lisans Tezi*, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Beck, A. T. ve Young, J. E. (1978). College blues. *Psychology Today*, 80-93.
- Berryman, R. and Kavka, M. (2017). 'I guess a lot of people see me as a big sister or a friend': The role of intimacy in the celebrification of beauty vloggers. *Journal of Gender Studies*, 26(3), 307-320.
- Booth, R., Bartlett, D. ve Bohnsack, J. (1992). An examination of the relationship between happiness, loneliness and shyness in college students. *Journal of College Student Development*, 33, 157-162.
- Bozkurt, V. (2018). Sosyal medya kullanan gençler arasında bencillik ve yalnızlık. *Türkiye'nin Yüzyılı ve Geleceği Uluslararası Gençlik Sempozyumu Tebliğler Kitabı*, Yayına haz. M. Aslan, İstanbul.
- Brannan, D., Biswas-Diener, R., Mohr, C. D., Mortazavi, S. ve Stein, N. (2013). Friends and family: A cross-cultural investigation of social support and subjective wellbeing among college students. *The Journal of Positive Psychology*, 8(1), 65-75.

- Cassidy, J. ve Asher, S.R. (1992). Loneliness and peer relations in young children. *Child Development*, 63, 350-365.
- Corsaro, W. A. (2015). The sociology of childhood. Los Angeles: Sage.
- Çalışır, H. (2019). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyada geçirdikleri zaman ile yalnızlık durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- 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.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demirli, A. (2013). The structural relationships of parenting styles, attachment dimensions, loneliness and hope. *Doktora Tezi*, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Derdiyok, E. B. (2015). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve alkol kullanmaları arasındaki ilişki. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- DiTommaso, E., Brannen, C. ve Best, L. A. (2004). Measurement and Validity Characteristics of the Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Educational and Psychological Measurement*. 64 (1), 99-119.
- Doğan, T., Çetin, B. ve Sungur, M. Z. (2009). İş yaşamında yalnızlık ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10: 271-277.
- Doğan, T., Çötök, N. A. ve Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.
- Dok, B. (2018). Predictive roles of loneliness and automatic thoughts on resilience of university students. *Yüksek Lisans Tezi*, Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Duck, S., Pond, K. ve Leatham, G. (1994). Loneliness and the evaluation of relational events. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11, 253-276
- Duy, B. (2003). Bilişsel-Davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi. *Doktora tezi*, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erikson, E. (1963). Childhood and society (2nd Ed.). New York: W.W. Norton and Company Inc.
- Frankel, A. ve Prentice-Dunn, S. (1990). Loneliness and the processing of self relevant information. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9 (3), 303-315.
- Fromm-Reichmann, F. (1980). Loneliness. In J. Hartog, J. R Audy & Y. A. Cohen (Eds.), The anatomy of loneliness (338-361). New York: International Universities Press.
- Gencel, N. (2019). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin yalnızlık, yaşam doyumu ve özsaygı düzeylerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

- Gökmen, F. T. (2019). Çevrimiçi video oyunu oynayan ergenlerin çevrimiçi kimlik keşfi, sosyal yetkinlikleri, yalnızlık ve yalnızlıktan kaçış düzeyleri ile aşırı çevrimiçi oyun kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güştâ Şahin, H. (2019). 60-72 Aylık çocukların bağlanma durumları ile yalnızlık ve memnuniyetsizlik duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Haines, D. A., Scalise, J. J. ve Ginter, E. J. (1993). Relationship of loneliness and its affective elements to self-esteem. *Psychological Reports*, 73, 479-482.
- Hansson, R.O., Jones, W.H., Carpenter, B.N. ve Remondet, J. (1986). Loneliness and adjustment to old age. *International Journal of Aging and Human Development*, 24, 41-53.
- Hasnain, S. F. (2012). Perfectionism, loneliness and life satisfaction in engineering students. *Journal of Behavioural Sciences*, 22(3), 33.
- Hayırcı, B. (2019). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- Hays, R. D. ve DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69-81.
- Horowitz, L. M. ve French, R. de S. (1979). Interpersonal problems of people who describe themselves as lonely. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 762-764.
- Jones, W. H. (1987). Research and theory on loneliness. In. M. Hojat & R. Crandall (Eds.), *Loneliness: Theory, research and applications* (p.27-30). San Rafael, CA: Select Press.
- Jones, W.H., Rose, J. ve Russell, D. (1990). Loneliness and social anxiety. In H. Leitenberg (Ed.) *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 247-266). New York: Plenum.
- Kamath, M. ve Kanekar, S. (1993). Loneliness, shyness, self-esteem, and extraversion. *Journal of Social Psychology*, 133 (6), 855-888.
- Karababa, A., Dilmaç, B. (2016), Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları olarak TA ve değerler, *Eğitim ve Bilim*, 41, (187), 63-77.
- Kaya, A. (2005). Çocuklar için yalnızlık ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19, 220-237.
- Korkmaz, Ö., Usta, E. ve Kurt, İ. (2014). Sanal ortam yalnızlık ölçeği (SOYÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 29(2), 144-159.
- Landau, J. (1980). Loneliness and creativity. In J. Hartog, J. R Audy & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (486-505). New York: International Universities Press
- Levin, I. Stokes, J. P. (1986). An examination of the relation of individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality*, 54 (4), 717-733.
- Martínez, C. and Olsson, T. (2019) Making sense of Youtubers: how Swedish children construct and negotiate the Youtuber Misslisibell as a girl celebrity, *Journal of Children and Media*, 13:1, 36-52, DOI: 10.1080/17482798.2018.1517656

- Medora, N., Woodward, J. ve Larson, J. (1987). Adolescent loneliness: A cross-cultural comparison of Americans and Asian Indians. *International Journal of Comparative Sociology*, 28, 204-210.
- Mert, A. ve Özdemir, G. (2018), Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS*, 8(8), 89-107.
- Michela, J. L., Peplau, L. A. ve Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 929.
- Moustakas, C. (1961). Loneliness. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ofcom (2017). Children and parents: Media use and attitudes report. Access: https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0020/108182/children-parents-media-use-attitudes-2017.pdf
- Özatça, A. (2009). Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri. *Yüksek Lisans Tezi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özgür, H. (2013). Öğretmen Adaylarının Sosyal Ağ Bağımlılığı, Etkileşim Kaygısı ve Yalnızlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10(2), 667-689.
- Parkhurst, J.T. ve Asher, S.R. (1992). Peer rejection and middle school: Subgroup differences in behavior, loneliness and interpersonal concerns. *Developmental Psychology*, 28(2), 231-241.
- Peplau, L. A., Miceli, M. ve Morasch, B. (1982). Loneliness and selfevaluation. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (p. 135-151). New York: Wiley.
- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (p. 21-39). New York: Wiley.
- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. L. A. Peplau ve S. E. Goldston (Ed.). *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* içinde (s.13-47). Rockville, MD: National Institute of Mental Health.
- Rokach, A. (1988). The experience of loneliness: A tri-level model. *The Journal of Psychology*, 122 (6), 531-544.
- Rokach, A. (1989a). Antecedents of loneliness: A factorial analysis. *The Journal of Psychology*, 123 (4), 369-384.
- Rokach, A. (1989b). Surviving and coping with loneliness. *The Journal of Psychology*, 124 (1), 39-54.
- Rokach, A. (1998). Loneliness and psychotherapy. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 35 (3-4), 2-18.
- Rokach, A. (2000a). Loneliness and the life cycle. *Psychological Reports*, 86, 629-642
- Rokach, A. (2000b). Perceived causes of loneliness in adulthood. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15 (1), 67-84.
- Rokach, A. ve Brock, H. (1996). The causes of loneliness. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 33 (3), 1-11
- Rook, K. (1984). Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39 (12), 1389-1407.

- Rubenstein, C. M. ve Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (p. 206-223). New York: Wiley.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39 (3), 472-480.
- Sadler, W. A. ve Johnson, T. B. (1980). From loneliness to anomia. In J. Hartog, J. R Audy & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (34-64). New York: International Universities Press.
- Saruhan, V. (2018). Genç Yetişkinlikte Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Duygu Düzenleme Güçlüğü Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Sermat, V. (1978). Sources of Loneliness. *Essence: Issues in The Study of Ageing, Dying, and Death*. 2(4), 271-276.
- Sevindik, Ş. Y. (2019). The effects of social support, perceived family environment, loneliness and emotion regulation difficulties on nonsuicidal self-harm behaviors & suicide ideation. *Ph.D. Dissertation*, Doğu University Institute of Social Sciences, İstanbul.
- Shulman, S., Kalnitzki, E. ve Shahar, G. (2009). Meeting developmental challenges during emerging adulthood: The role of personality and social resources. *Journal of Adolescent Research*, 24(2), 242-267.
- Solano, C. H. (1987). Loneliness and perceptions of control: General traits versus specific attributions. In M. Hojat & R. Crandall (Eds.), *Loneliness: Theory, research and applications* (p. 201-214). San Rafael, CA: Select Press
- Sullivan, H. S. (1953). *Interpersonal theory of personality*. New York: Norton Company Inc.
- Süleymanov, A. (2009). Çağdaş Türk toplumlarında aile ve evlilik ilişkileri [Family and marriage relations in modern Turkish societies]. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 11 (5), 7-17.
- Tarhan, K. N. (2018). *Değerler psikolojisi ve insan*. 11th Edition, Timaş Publishing: İstanbul, Turkey.
- Tarhan, K. N. (2019). *Bilinçli aile olmak: Ailede fırsat eğitimi*. 7th Edition, Timaş Publishing: İstanbul, Turkey.
- Tarhan, K.N. (2020a). "Aile saadeti için 5S-1M kuralı uygulanmalı!". Erişim Adresi: <https://www.nevzattarhan.com/prof-dr-nevzat-tarhan-aile-saadeti-icin-5s-1m-kurali-uygulanmeli.html>
- Tarhan, K. N. (2020b). "Haz, mutluluk ve huzur ayrı kavramlar". Erişim Adresi: <https://www.nevzattarhan.com/prof-dr-nevzat-tarhan-haz-mutluluk-ve-huzur-ayri-kavramlar.html>
- Tarhan, K. N. (2020c). "Pozitif psikoloji iyi insan yetiştirmenin bilimi!". Erişim Adresi: <https://uskudar.edu.tr/tr/icerik/5301/pozitif-psikoloji-iyi-insan-yetistirmenin-bilimi>

- Tarhan, K. N. ve Nurmedov, S. (2019). Bağımlılık, sanal veya gerçek bağımlılıkla başa çıkma. 7. Baskı, Timaş Yayınları: İstanbul.
- Taylor, R. J., Chatters, L. M., Hardison, C. B. & Riley, A. (2001). Informal social support networks and subjective well-being among African Americans. *Journal of Black Psychology*, 27(4), 439-463.
- Tillich, P. (1980). Loneliness and solitude. In J. Hartog, J. R Audy & Y.A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (547-553). New York: International Universities Press
- Tutgun, A., Deniz, L. ve Moon, Man-Ki (2011). A comparative study of problematic internet use and loneliness among Turkish and Korean prospective teachers. *The Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 10(4), 14-30.
- Tutgun-Ünal, A. (2020a). Sosyal medya: Etkileri-Bağımlılığı-Ölçülmesi. 1.Baskı, Der Yayınları: İstanbul.
- Tutgun-Ünal, A. (2020b). A comparative study of social media addiction among Turkish and Korean university students. *Journal of economy, culture and society*, in process.
- Tutgun-Ünal, A. (2020c). Youtube kullanıcısı Z kuşağının sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve tercihlerinin incelenmesi. İstanbul Arel Üniversitesi İletişim Çalışmaları Dergisi, Sayı 16, Güz 2019, ss. 61-85, ISSN: 21467-4162.
- Tutgun-Ünal, A. (2020d). Sosyal medyadaki “duygusal bulaşmaya” dikkat. Erişim Adresi: <https://uskudar.edu.tr/tr/icerik/5029/sosyal-medyadaki-duygusal-bulasmaya-dikkat>
- Varol Afo, L. (2018). Yalnızlık, utangaçlık, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumunun problematik internet kullanımı ile ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Wei, M., Russell, D. W. ve 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.
- Weiss, R. S. (1987). Reflections on the present state of loneliness research. In. M. Hojat & R. Crandall (Eds.), *Loneliness: Theory, research and applications* (p. 1-16). San Rafael, CA: Select Press.
- Wintre, M. G. ve Yaffe, M. (2000). First-year students' adjustment to university life as a function of relationships with parents. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 9-37.
- Wiseman, H. ve Gutfreund, D. G. (1995). Gender differences in loneliness and depression of university students seeking counselling. *British Journal of Guidance and Counselling*, 23 (2), 231-245.
- Wittenberg, M. T. ve Reiss, H. T. (1986). Loneliness, social skills, and social perception. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12 (1), 121-130.
- Wright S.L., Burt C.D.B. ve Strongman K.T. (2006). Loneliness in the workplace: Construct definition and scale development. *NZ J Psychol*, 35:59-68.
- Yazıcı, Z., Duyan, V. ve Gelbal, S. (2013). Yalnızlık ve sosyal memnuniyetsizlik ölçeği'nin 60-72 aylık Türk çocuklarına uyarlanması. *Journal of Society&SocialWork*, 24(2), 45-58.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2008). Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (6. Baskı). Seçkin Yayıncılık, Ankara.

- 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* (p.379-406). New York: Wiley.
- Yüksel, F. (1991). İçsel ya da dışsal denetimli olmanın ve bazı değişkenlerin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara