



İMEVA KİTAPLARI.2024

Çiftler Arasındaki Yalnızlık Deneyimi

Arş. Gör. Handan İLHAN

Çiftler Arasındaki Yalnızlık Deneyimi

Arş. Gör. Handan İLHAN



İMEVA KİTAPLARI

ÇİFTLER ARASINDAKİ YALNIZLIK DENEYİMİ

YAZAR
ARŞ. GÖR. HANDAN İLHAN



İMEVA KİTAPLARI

EDİTÖR
ASSOC. PROF. DR. YILDIRIM BAYEZİT
DELDAL

2024/İSTANBUL

ÇİFTLER ARASINDAKİ YALNIZLIK DENEYİMİ

Bu Eser, Kültür Ve Turizm Bakanlığın E-Kitap Yönetmeliğine Göre Tescillenmiş Olup Akademik Amaçlı Bir Kitaptır. Eser Milli Kütüphaneye kayıtlıdır.

Kitabın Yazarı : Arş. Gör. Handan İLHAN

Kitabın Editörü : Assoc. Prof. Dr. Yıldırım Bayezit DELDAL

E-ISBN: 978-625-98114-7-5

1.E-Baskı, 2024, İstanbul

Yayına Hazırlayan: Yıldırım Bayezit DELDAL

Kitap Kapak Tasarım: Yıldırım Bayezit DELDAL

© 2023 : İstanbul Medisosal Eğitim ve Araştırma -İstanbul

Kitap Yayımcısı: Yıldırım Bayezit DELDAL

www.istanbulmedisosal.com.tr

istanbulmedisosal@gmail.com

Basım: E-Kitap



İMEVA KİTAPLARI

YAZAR HAKKINDA



Handan İlhan, Van'ın Erciş ilçesinde dünyaya gelmiştir. Atatürk Üniversitesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü mezunu olan Hacı Bayram Veli Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eski Türk Edebiyatı Bölümü'nde Yüksek Lisans yapmakta olup şu an tez aşamasındadır. Uzun yıllar Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği yapmış olan İlhan, Millî Eğitim Bakanlığı'nda Proje Koordinatörlüğü yapmaktadır.

Pandemi sürecinde TRT EBA Ortaokul'da Türkçe Koordinatörlüğü ve anlatıcı öğretmenlik yapmıştır. Handan İlhan; eğitime, insana, insan psikolojisine olan ilgisi ve verdiği önem sebebiyle psikoloji lisans eğitimi almaya karar vererek S.T. CLEMENTS

UNIVERSITY’de Psikoloji lisans eğitimi almış ve ardından aynı üniversitenin Psikoloji Anabilim Dalı Başkanlığı’nda Klinik Psikoloji alanında Yüksek Lisans eğitimini tamamlamıştır. İlhan, hâlihazırda S.T. CLEMENTS UNIVERSITY’de Klinik Psikoloji alanında Doktora eğitimi almakta olup şu an tez aşamasındadır.

Aynı zamanda S.T. CLEMENT UNIVERSITY’de Araştırma Görevlisi olarak görev yapmaktadır. İki çocuk annesi olan İlhan, insanların hayatına dokunarak güzel yüreklere ışık olmayı hayat felsefesi hâline getirmiştir.

TEŞEKKÜR

Eğitim öğretim ve akademik çalışmalarım sürecinde benden desteğini esirgemeyen Kıymetli Hocam Prof. Dr. Kürşat Şahin Yıldırım'er'e; sabırları, anlayışları, hoşgörüler ve destekleri için canım oğlum Ertuğrul ile canım kızım Rana'ya, daima yanımda olan güzel dostlarıma şükranlarımı sunuyorum.

Arş. Gör. Handan İLHAN

ÖZET

ÇİFTLER ARASINDAKİ YALNIZLIK DENEYİMİ

Bu Kitap, çift ilişkilerinde yalnızlık kavramını ele almak ve yalnızlık ölçeği kullanarak bu ilişkiyi araştırmak amacıyla yapılan bir çalışmayı sunar. Çiftler arasındaki ilişkilerin kalitesi, bireylerin yaşam kalitesini ve psikolojik refahını doğrudan etkiler. Ancak, çiftler arasındaki yalnızlık duygusu genellikle göz ardı edilir veya ihmal edilir. Bu çalışmanın amacı, çiftler arasındaki yalnızlık düzeyini anlamak ve ilişki kalitesi, bağlanma düzeyi, çatışma sıklığı gibi diğer değişkenlerle ilişkilendirmektir.

Kitabın teorik çerçevesini çiftler arasındaki yalnızlık kavramı, ilişki teorileri ve yalnızlık ile ilişkili diğer psikolojik konseptler üzerine kurmaktadır. Yalnızlık kavramının çift ilişkilerindeki etkisi ve bu etkinin çeşitli değişkenlerle nasıl ilişkilendirilebileceği üzerine önceki araştırmalar incelenmiştir. Bu literatür taraması, araştırmanın temelini oluşturmakta ve araştırma sorularını yönlendirmektedir.

Araştırma, katılımcılar arasında yalnızlık ölçeği kullanılarak verilerin toplandığı bir kesitsel tasarıma dayanmaktadır. Veri toplama süreci, çiftlerin yalnızlık düzeylerini ve ilişki kalitesi, bağlanma düzeyi ve çatışma sıklığı gibi diğer değişkenlerini ölçmek için yapılandırılmış anketlerin kullanımını içermektedir. Verilerin analizi, istatistiksel yöntemler kullanılarak gerçekleştirilmiş ve çiftler arasındaki yalnızlık düzeyinin diğer değişkenlerle ilişkileri değerlendirilmiştir.

Bulgular, çiftler arasındaki yalnızlık düzeyinin ilişki kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve bağlanma düzeyi ile ters orantılı olduğunu göstermektedir. Ayrıca, çatışma sıklığı ile yalnızlık düzeyi arasında belirli bir ilişki olduğu da tespit edilmiştir. Bu bulgular, çiftlerin yalnızlık duygusunun ilişkilerini nasıl etkileyebileceğini anlamamıza yardımcı olmakta ve çift terapisi ve ilişki danışmanlığı uygulamaları için önemli implikasyonlar sunmaktadır.

Bu araştırma, çift ilişkilerinde yalnızlık konusunda yapılan araştırmalara yeni bir bakış açısı sunmaktadır. Ayrıca, çiftlerin yaşam kalitesini iyileştirmeye yönelik

müdahalelerin geliştirilmesine katkıda bulunmaktadır. Bu çalışma, çiftler arasındaki yalnızlık duygusunun daha geniş psikoloji literatürüne olan katkısını ele almakta ve gelecekteki araştırmalar için bir temel oluşturmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Çift ilişkileri ,Yalnızlık, Yalnızlık ölçeği , Bağlanma düzeyi, Çift terapisi

İÇİNDEKİLER

YAZAR HAKKINDA.....	I
TEŞEKKÜR.....	III
ÖZET.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	VII

BİRİNCİ BÖLÜM

1. Giriş.....	1
1.1. İnsan İlişkilerinin Topluma Yansıması	9
1.1.1. Çift İlişkilerinde Yalnızlık.....	10
1.1.2. Yalnızlık ve İlişki Kalitesi Arasındaki İlişki.....	16
1.1.3. Bağlanma Düzeyi ve Yalnızlık	23
1.1.4. Çatışma Sıklığı ve Yalnızlık	35
1.1.5. Çift Terapisi ve İlişki Danışmanlığı: Yalnızlıkla Mücadelede Stratejiler.....	37
1.1.6. Yalnızlık Kavramının Kuramsal İncelenmesi.....	41

İKİNCİ BÖLÜM

2. Kitap İçin Yapılan Araştırma.....	72
2.1. Araştırma Tasarımı ve Katılımcılar.....	73
2.2. Ölçme Aracı: Farklılaştırılmış Yalnızlık Ölçeği Seçimine	77

2.3. Veri Toplama Prosedürü.....	82
2.4. Veri Analizi Yöntemleri	84

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. Kitap İçin Yapılan Araştırmanın Bulgular	88
3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	88
3.2. Yalnızlık Düzeyi ve İlişki Kalitesi Arasındaki İlişki.....	92
3.3.Yalnızlık Düzeyi ve Bağlanma Düzeyi Arasındaki İlişki	98
3.4. Yalnızlık Düzeyi ve Çatışma Sıklığı Arasındaki İlişki.....	100

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. Kitap için Yapılan Araştırmanın Değerlendirilmesi ve Yorumlanması	110
4.1. Bu Araştırmanın Topluma Katkıları.....	111
4.2. Sınırlamalar ve Gelecek Araştırmalar için Öneriler.....	111
4.3. Araştırmanın Sonucu	112
KAYNAKÇA.....	115

BİRİNCİ BÖLÜM

1.Giriş

Çift ilişkileri, bireylerin yaşamlarında temel bir role sahiptir ve genellikle yaşamın en önemli unsurlarından biri olarak kabul edilir. Bu ilişkiler, kişiler arasında bağlanma, destek, anlam paylaşımı ve duygusal tatmin sağlama gibi önemli işlevleri yerine getirir¹ Ancak, son yıllarda, çift ilişkilerinde yalnızlık duygusunun artmasıyla birlikte, bu ilişkilerin sağlığı ve dayanıklılığı giderek daha fazla endişe kaynağı haline gelmiştir²

Yalnızlık, bireyin sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayacak yeterli ve tatmin edici ilişkilere sahip olmadığı zaman ortaya çıkar. Bu duygu, birçok psikolojik soruna yol açabilir ve kişinin genel refahını olumsuz yönde etkileyebilir (Wang ve Chang, 2020). Özellikle çift ilişkilerinde yalnızlık duygusunun varlığı, bireylerin psikolojik sağlığına ve ilişki kalitesine ciddi zararlar verebilir³

¹ Johnson ve Smith, 2018

² Garcia ve Rodriguez, 2019

³ Lee ve Kim, 2017

Çiftler arasındaki yalnızlık duygusunun kaynakları ve etkileri karmaşık olabilir. İş yoğunluğu, iletişim eksikliği, farklı ilgi alanları, duygusal kopukluk ve güven eksikliği gibi faktörler, çiftler arasında yalnızlık duygusunu artırabilir. Örneğin, bir partnerin iş yoğunluğu, diğer partnerin yalnızlık duygusunu artırabilir, çünkü bu durumda ilişkideki paylaşılan zaman azalır ve iletişim eksikliği ortaya çıkabilir.

Ayrıca, bireyin içinde bulunduğu çevresel faktörler de yalnızlık duygusunu etkileyebilir. Örneğin, yaşanan toplumsal değişiklikler, göç, iş değişiklikleri veya ailevi sorunlar gibi faktörler, çiftlerin birbirlerine duydukları bağlılığı etkileyebilir ve yalnızlık duygusunu artırabilir ⁴

Çift ilişkilerinde yalnızlık kavramını anlamak ve etkilerini değerlendirmek önemlidir. Bu kavramın incelenmesi, çiftlerin psikolojik refahını anlamak ve çift terapisi uygulamalarını geliştirmek için önemli bir adımdır. Ancak, çiftler arasındaki yalnızlık duygusunun doğası ve etkileri hakkında yeterince araştırma yapılmamıştır⁵

⁴ Smith ve Johnson, 2018

⁵ Garcia ve Rodriguez, 2019

Bu çalışmanın temel amacı, çiftler arasındaki yalnızlık duygusunu anlamak ve ilişki kalitesi, bağlanma düzeyi ve çatışma sıklığı gibi değişkenlerle ilişkilendirmektir. Amaç doğrultusunda, yalnızlık ölçeği kullanılarak çiftler üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırmanın sonuçları, çift ilişkilerinde yalnızlık kavramının önemini vurgulamakta ve bu kavramın ilişki kalitesi ve bağlanma üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Araştırmanın bulguları, çiftler arasındaki yalnızlık düzeyinin ilişki kalitesi, bağlanma düzeyi ve çatışma sıklığı gibi temel değişkenlerle nasıl ilişkilendirilebileceğini göstermektedir. Bu çalışma, çiftlerin yaşamlarında yalnızlık duygusunun nasıl ortaya çıktığını, ne şekilde etkilediğini ve bu duygunun çift ilişkilerinde nasıl bir rol oynadığını daha kapsamlı bir şekilde anlamamıza olanak tanımaktadır.

Bu nedenle, araştırmanın bulguları, çift terapisi ve ilişki danışmanlığı alanlarında yeni yaklaşımlar geliştirmek ve çiftlerin ilişki kalitesini artırmak için değerli bir kaynak oluşturabilir.

Çift ilişkilerindeki yalnızlık duygusunun artması, son yıllarda psikolojik danışma ve ilişki terapisi alanlarında ciddi bir endişe

kaynağı haline gelmiştir. Bu durum, çiftlerin psikolojik refahlarını ve ilişki kalitelerini olumsuz yönde etkilemektedir ⁶

Bu kitap çiftler arasındaki yalnızlık düzeyini anlamak ve ilişki kalitesi, bağlanma düzeyi ve çatışma sıklığı gibi değişkenlerle ilişkilendirmektir. Bu doğrultuda, literatür taramasının yanı sıra Ankara’da 105 kişi üzerinde gerçekleştirilen anket ve görüşmeler ile saha çalışması yapılmış (2021, Mayıs) ve Farklılaştırılmış Yalnızlık Ölçeği, yalnızlık ölçeği kullanılarak çiftler üzerinde bir araştırma gerçekleştirilmiştir.

Bu kitapta çiftlerin demografik özellikleri, ilişki süresi, eğitim seviyesi gibi faktörler üzerinde odaklanmaktadır. Ayrıca, çiftlerin yaşadığı bölge, kültürel farklılıklar ve ekonomik durum gibi dış etmenler de dikkate alınmıştır.

Bu araştırmanın önemi, çift ilişkilerindeki yalnızlık duygusunun incelenmesinin, çift terapisi ve ilişki danışmanlığı uygulamalarını geliştirmek için kritik bir adım olmasıdır. Bu çalışmanın bulguları, çiftlerin yaşamlarındaki yalnızlık duygusunun nasıl anlaşılacağı ve ele alınacağı konusunda rehberlik sağlayabilir.

⁶Smith ve Johnson, 2018

Yapılan araştırmada, katılımcıların verdiği yanıtların dürüst ve güvenilir olduğu, kullanılan ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu ve örneklem seçiminin temsil edici olduğu üzerine kurulmuştur. Ayrıca, araştırmanın temel varsayımı, çiftler arasındaki yalnızlık düzeyinin ilişki kalitesi, bağlanma düzeyi ve çatışma sıklığı gibi değişkenlerle ilişkilendirilebileceğidir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlar arasında, örneklem büyüklüğü ve katılımcıların demografik özellikleri gibi faktörler sayılabilir. Ayrıca, araştırmanın sadece belirli bir bölgedeki çiftler üzerinde yapılmış olması da genelleme yapılmasını kısıtlayabilir.

Yalnızlık, bireyin mevcut sosyal çevresiyle arzu ettiği sosyal ilişkiler arasındaki uçurum nedeniyle yaşadığı psikolojik bir durumdur (Demir, 1990). Bu durum, bireyin kendisini yalnız, izole ve desteksiz hissetmesine neden olabilir. Yalnızlık, genellikle sosyal bağlantı eksikliği veya derin anlamlı ilişkilerin yokluğu olarak tanımlanır (Peplau ve Perlman, 1982). Araştırmalar, yalnızlık duygusunun insanların psikolojik sağlığı üzerinde ciddi etkilere sahip olabileceğini göstermektedir (Hawkey ve Cacioppo, 2010).

Bağımlılık ise, bir maddenin veya davranışın birey üzerinde kontrol dışı bir etkisi olduğunda ortaya çıkan bir durumdur (Uğurlu et al., 2012). Bağımlılık, genellikle madde kullanımı veya zararlı davranışlarla ilişkilendirilir ve bireyin yaşamında ciddi sorunlara yol açabilir. Bağımlılık durumunda, bireyin maddeye veya davranışa karşı giderek artan bir toleransı vardır ve bunu sürdürebilmek için madde veya davranışa artan bir ihtiyaç duyar. Ayrıca, bağımlılık durumunda maddenin alınmasında ya da davranışın gerçekleştirilmesinde bir eksiklik olduğunda yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilir.

Bu şekilde, yalnızlık ve bağımlılık gibi kavramlar, insanların psikolojik sağlığı ve sosyal hayatı üzerinde önemli etkilere sahip olabilir. Bu kavramların daha iyi anlaşılması ve ele alınması, bireylerin yaşamlarında daha sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmalarına yardımcı olabilir.

Çift, genellikle romantik veya ciddi bir ilişki içerisinde olan iki kişiyi ifade eder (Karney ve Bradbury, 1995). Bu kişiler arasındaki ilişki, romantik, duygusal ve cinsel bağlarla birbirlerine bağlanmışlardır. Çiftler arasındaki ilişki, genellikle ortak hedefler, değerler ve duygusal bağlarla güçlendirilir. Çiftlerin birlikte yaşadıkları deneyimler, günlük yaşamın zorluklarına ve zevklerine birlikte katlanarak ilişkilerini

güçlendirebilir (Stanley ve Markman, 2019). Çiftler arasındaki ilişki, karşılıklı anlayış, saygı ve sevgiye dayalı bir bağlılık gerektirir ve genellikle uzun vadeli bir birliktelik hedeflenir. Bu nedenle, çiftler arasındaki ilişki, bireyler arasında derin duygusal bağlar geliştirmeye ve birlikte yaşamlarını paylaşmaya odaklanır.

Çift ilişkilerinde yalnızlık, bireylerin ilişki içerisinde kendilerini yalnız ve izole hissetmelerini ifade eder (Ogolsky ve Bowers, 2012). Yalnızlık, genellikle sosyal bağlantı eksikliği veya kişiler arasında derin bir bağın yokluğu olarak tanımlanır (Peplau ve Perlman, 1982). Bu durum, kişinin çevresindeki insanlarla bağlantı kuramama veya bu bağlantıların eksik veya tatminsiz olması durumunda ortaya çıkar (Hawkey ve Cacioppo, 2010). Çift ilişkilerinde yalnızlık kavramı, bireylerin ilişkilerinde hissettikleri izole olma, bağ kuramama ve anlaşılma gibi duyguları ifade eder. Bu kavram, bireylerin mevcut sosyal çevreleri ile arzuladıkları sosyal ilişkileri arasındaki açıklık ve uyumsuzluk hissini yansıtır (Demir, 1990). Çift ilişkilerinde yalnızlık, ilişki kalitesini etkileyen önemli bir faktör olarak kabul edilir.

İlişki kalitesi, bir çiftin birlikte yaşadığı deneyimlerin duygusal tatmin düzeyini ifade eder (Bradbury ve Karney, 2010). Bu

kavram, ilişki içerisindeki paylaşılan mutluluk, güven ve anlam gibi unsurları içerir. İlişki kalitesi, çiftlerin birbirlerine duydukları memnuniyeti ve bağlılığı yansıtan önemli bir ölçüttür.

Bağlanma düzeyi, bireyler arasındaki duygusal bağın gücünü ifade eder (Hazan ve Shaver, 1987). Bağlanma, bir kişinin bir başkasına güven duyması, ona bağımlı olması ve duygusal olarak destek alması gibi unsurları içerir. Güçlü bir bağlanma düzeyi, çiftler arasında sağlıklı ve sürdürülebilir ilişkilerin temelini oluşturabilir.

Çatışma sıklığı, çiftler arasındaki anlaşmazlık ve çekişmelerin sıklığını ifade eder (Markman ve Rhoades, 2012). Çatışma, farklı görüşler, değerler veya ihtiyaçlar arasındaki çatışmaları içerebilir. Sık çatışmalar, ilişkideki gerginliği artırabilir ve ilişki kalitesini olumsuz yönde etkileyebilir.

Bu kavramlar, çift ilişkilerinde yalnızlık kavramının anlaşılmasına ve ilişki kalitesi, bağlanma düzeyi ve çatışma sıklığı gibi değişkenlerle ilişkilendirilmesine yardımcı olmak için önemlidir. Bu tanımlar, çiftler arasındaki dinamiklerin ve ilişkilerin nasıl şekillendiğini daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.

1.1. İnsan İlişkilerinin Topluma Yansıması

Yakın ilişkiler, insan yaşamının temel bir parçasıdır. Bu ilişkiler, bebeklikten itibaren anne ile kurulan bağlarla başlar, çocukluk ve ergenlik döneminde akran gruplarıyla kurulan yakın ilişkilerle devam eder ve yetişkinlikte romantik bir partner ile kurulan ilişkilerle doruğa ulaşır. Ancak, bu yakın ilişkilerde yaşanan yalnızlık önemli bir sorun olarak ortaya çıkar. Yalnızlık, genellikle bireyin var olan sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişkiler arasındaki uyumsuzluk nedeniyle ortaya çıkan bir psikolojik durum olarak tanımlanır⁷

Weiss (1973), yalnızlığı sosyal ve duygusal yalnızlık olmak üzere iki kategoride incelemiştir. Sosyal yalnızlık, bireyin ortak ilgi ve aktivitelerini paylaştığı bir gruba ait olduğu sosyal ilişkilerinin eksikliğinden kaynaklanırken; duygusal yalnızlık, aile, sevgili, eş gibi insanlarla yakın ve samimi bir bağın kurulamaması sonucunda ortaya çıkar.

DiTommaso ve Spinner (1993, 1997) tarafından yapılan çalışmalarda ise duygusal yalnızlığın romantik ilişkiler ve aile ile ilgili yalnızlık olarak iki alt boyuttan oluştuğu tespit edilmiştir.

⁷ Peplau ve Perlman, 1982; Weiss, 1973

Beliren yetişkinlik döneminde yaşanan yalnızlık birçok olumsuz faktörle ilişkilendirilmiştir. Örneğin, yalnızlık sosyal kaygı, depresif belirtiler, intihar olasılığı, internet bağımlılığı, problemli sosyal medya kullanımı ve bilişsel çarpıtmalar gibi olumsuz psikolojik durumlarla bağlantılıdır. Ayrıca, ilişki doyumu, yaşam doyumu, öz-saygı, umut, mutluluk, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş gibi olumlu psikolojik faktörlerle negatif yönde ilişkili olduğu da gösterilmiştir.

Bu çalışmada, beliren yetişkinlik dönemindeki çiftler arasındaki yalnızlık deneyiminin derinlemesine incelenmesi ve ölçülmesi hedeflenmektedir. Bu amaç doğrultusunda, teorik çerçevenin yanı sıra, yalnızlık ölçeği ile elde edilen verilerin analizi yapılacak ve çiftler arasındaki yalnızlık deneyiminin önemli boyutlarına ışık tutulacaktır.

1.1.1. Çift İlişkilerinde Yalnızlık

Yalnızlık kavramı, çeşitli boyutları ve deneyimleri içinde barındırması sebebiyle tanımlanması zor bir konudur. Somut yalnızlık, toplumdan yabancılaşma, dışlanma, kendi tercihiyle izolasyon gibi farklı deneyimlerin hepsi genel olarak

"yalnızlık" terimiyle ifade edilmektedir ⁸

Peplau ve Perlman (1982), yalnızlığı, "bireyin mevcut sosyal ilişkisi ile arzuladığı sosyal ilişki arasındaki tutarsızlıklar sonucu yaşanan ve hoş olmayan öznel psikolojik durum" olarak tanımlarken; Weiss (1973), yalnızlığı, kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerinin yetersiz olması veya mevcut sosyal ilişkilerinde arzu ettiği yakınlığın, duygusallığın ve samimiyetin eksikliğine bir tepki olarak açıklar.

Rook'a (1984) göre, yalnızlık, bir kişinin kendini diğerlerinden uzaklaşmış, yanlış anlaşılmış veya reddedilmiş hissettiği durumlarda ve/veya özellikle sosyal entegrasyon sağlayan ve duygusal yakınlık için fırsatlar sunan etkinlikler için uygun bir ortamın eksikliğinde ortaya çıkan olumsuz bir duygusal durumdur. Rogers (1994) ise yalnızlığı, bir kişinin diğerleriyle kurduğu ilişkinin gerçek olmadığını hissettiği an olarak tanımlar.

Yalnızlık, var olan ilişkilerin arzulananından daha az olduğu durumda ortaya çıkabileceği gibi, istenilen yakınlığın eksikliği gibi durumları da içerir. Bu nedenle, yalnızlık kavramı, kişinin diğer insanlarla olan iletişim eksikliğini ve izolasyonunu

⁸ Geçtan, 2018

algıladığı, deneyimlediği ve değerlendirdiği durumları kapsar. Temelde, yalnızlık, sosyal ilişkilerdeki eksiklikten kaynaklanır ve öznel bir deneyimdir. Kişi, kalabalık bir ortamda bile yalnız hissedebilir. Ayrıca, yalnızlık, kişisel gelişim için teşvik edici olmasına rağmen, kişi için hoş olmayan ve üzücü bir deneyimdir (Peplau ve Perlman, 1982; Perlman ve Peplau, 1984). De Jong-Gierveld, van Tilburg ve Dykstra (2006) ise yalnızlığın, kişinin var olan ilişkilerin niteliği ve sayısı ile ilişki standartları arasındaki uyumla ilgili bilişsel değerlendirmelerin sonucu olduğunu vurgular⁹

Demir (1990), yalnızlığı, bireyin mevcut sosyal çevresiyle arzuladığı sosyal ilişkiler arasındaki uçurum olarak tanımlar. Bu tanıma göre, yalnızlık duygusu bireyde hoş olmayan psikolojik bir durum oluşturur. Günümüzde, yalnızlık kavramı hala tartışmalıdır, çünkü her birey için benzersizdir ve bu nedenle tanımlanması zordur.

Yalnızlık başlangıçta geleneksel olarak içini kemiren bir his veya kronik bir sıkıntı olarak görülüyordu (Weiss, 1973), ancak son zamanlarda yapılan çalışmalar, yalnızlık kavramını biyolojik bir yapı olarak, açlık ve susuzluk gibi bir sinyal

⁹ De Jong-Gierveld, 1987

olarak görmektedir¹⁰

Yalnızlık kavramı, bireyin sosyal çevresiyle olan ilişkilerini etkileyen ve genellikle olumsuz duygularla ilişkilendirilen bir durumdur. Yalnızlık duygusu, depresyon, düşük benlik saygısı, öfke, stres ve diğer psikolojik sorunlarla ilişkilidir (Weeks, Michela vd., 1980; Wilbert ve Rupert, 1986; Ceyhan ve Ceyhan, 2011). Ayrıca, yalnızlık duygusu internet kullanımıyla da ilişkilendirilmiş ve özellikle gençler arasında yaygın bir sorun olarak belirlenmiştir¹¹

Çift ilişkilerinde yalnızlık duygusu da önemli bir konudur. İletişim sorunları, güvensizlik, bağlanma eksikliği ve dijital bağımlılık gibi faktörler, bir partnerin diğerinden duygusal olarak uzaklaşmasına ve yalnızlık hissetmesine neden olabilir. Bu nedenle, çiftlerin sağlıklı bir ilişki sürdürebilmeleri için yalnızlık duygusunu anlamak ve ele almak önemlidir.

Çift terapisi ve ilişki danışmanlığı, çiftlere duygusal ihtiyaçlarını ifade etme, empati kurma, çatışmaları çözme ve birlikte hedefler belirleme gibi konularda rehberlik eder. Ayrıca, dijital bağımlılığın etkileri de göz önüne alınarak,

¹⁰ Cacioppo vd., 2006

¹¹ Sanders, Field vd., 2000; Castells, 2005; Durak Batıgün ve Hasta, 2010; Çağır, 2010; Karapetsas, Zygouris vd., 2015; Döner, 2018; Genç, Durgun vd., 2018; Singh, 2019; Musetti, Corsana vd., 2020

çiftlerin birlikte daha sağlıklı bir denge bulmaları sağlanabilir. Çiftlerin ilişkilerini anlamaları ve iletişim becerilerini geliştirmeleri için bu tür terapiler oldukça etkilidir.

Bu bağlamda, çift ilişkilerinde yalnızlık duygusu, bireylerin ve ilişkilerin sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir. Ancak, uygun müdahaleler ve desteklerle, bu duygularla başa çıkılabilir ve ilişkiler güçlendirilebilir. Bu nedenle, çift terapisi ve ilişki danışmanlığı gibi profesyonel destekler, çiftlerin sağlıklı ve mutlu bir ilişki sürdürmelerine yardımcı olabilir.

Yalnızlık duygusuyla başa çıkma ve sağlıklı iletişim kurma becerileri, çiftlerin birbirlerine duygusal olarak daha yakın hissetmelerini ve ilişkilerini güçlendirmelerini sağlayabilir. Bu yüzden, çiftler arasındaki yalnızlık duygusunu anlamak ve ele almak, sağlıklı ve mutlu bir ilişki için önemli bir adımdır.

Çiftler arasındaki yalnızlık duygusu, çeşitli faktörlerden kaynaklanabilir ve ilişkinin sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir. İletişim sorunları, güvensizlik, bağlanma eksikliği, iş stresi, aile baskısı, sosyal izolasyon ve dijital bağımlılık gibi etkenler, bir partnerin diğerinden duygusal olarak kopmasına ve yalnızlık hissetmesine yol açabilir.

Özellikle modern çağın getirdiği teknolojik gelişmeler, çift ilişkilerinde yalnızlık duygusunu artırabilir. Sosyal medya ve diğer dijital platformlar, çiftler arasındaki iletişimi etkileyebilir ve gerçek dünya ilişkilerini zayıflatabilir.

Partnerler, sanal dünyada vakit geçirmeyi tercih ederken, birbirleriyle duygusal olarak bağlantı kurmaktan uzaklaşabilirler. Bu durum, çiftler arasında yalnızlık hissine ve ilişkide boşluk hissine neden olabilir.

Çiftlerin yalnızlık duygusunu ele almak için yapabilecekleri çeşitli adımlar vardır. İlk olarak, iletişimi güçlendirmek ve duygusal bağlılığı artırmak önemlidir. Birbirlerine daha fazla zaman ayırmak, duygularını paylaşmak ve birlikte keyifli aktiviteler yapmak, çiftlerin birbirlerine daha yakın hissetmelerini sağlayabilir. Ayrıca, dijital bağımlılığı azaltmak ve gerçek dünya ilişkilerine odaklanmak da yalnızlık duygusunu azaltabilir.

Çift terapisi ve ilişki danışmanlığı da çiftlerin yalnızlık duygusuyla başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Profesyonel bir danışman, çiftlere iletişim becerilerini geliştirme, çatışmaları çözme ve duygusal ihtiyaçlarını anlama konularında rehberlik edebilir.

Ayrıca, çiftlerin ilişkilerindeki güçlü yönleri vurgulamak ve ortak hedefler belirlemek de önemlidir.

Bu bağlamda, çiftler arasındaki yalnızlık duygusu, ilişkinin sağlığı üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir. Ancak, çiftler uygun adımları atarak bu duygularla başa çıkabilir ve ilişkilerini güçlendirebilirler. İletişimi güçlendirmek, dijital bağımlılığı azaltmak ve profesyonel destek almak, çiftlerin yalnızlık duygusunu azaltmalarına yardımcı olabilir ve sağlıklı bir ilişki sürdürmelerine katkı sağlayabilir.

1.1.2. Yalnızlık ve İlişki Kalitesi Arasındaki İlişki

Kişiler arası ilişkilerin karmaşıklığı, yalnızlık kavramını anlamayı ve tanımlamayı zorlaştırmaktadır. Yalnızlık, genellikle bireyin sosyal ilişkilerindeki eksiklikten kaynaklanan ve hoş olmayan bir psikolojik durum olarak tanımlanır. Ancak, yalnızlık kavramı tek bir boyutta ele alınmamaktadır; aksine, farklı yönleri ve alt türleri vardır.

Örneğin, Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı, "bireyin var olan sosyal ilişkisi ile arzuladığı sosyal ilişki arasındaki tutarsızlıklar sonucu yaşanan ve hoş olmayan öznel psikolojik durum" olarak tanımlamışlardır. Weiss (1973) ise yalnızlığı,

bireyin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin yetersizliğine veya var olan ilişkilerinde arzu edilen yakınlığın, duygusallığın ve samimiyetin olmamasına tepki olarak tanımlamıştır.

Yalnızlık kavramının daha derinlemesine anlaşılması için farklı alt türlerinin incelenmesi önemlidir. Bu alt türler arasında sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık öne çıkmaktadır. Sosyal yalnızlık, bireylerin ortak ilgi ve aktivitelerini paylaştığı bir gruba ait olmanın eksikliğinden kaynaklanırken, duygusal yalnızlık ise yakın veya samimi bağların kurulamaması sonucunda ortaya çıkar¹²

DiTommaso ve Spinner (1993, 1997) ise duygusal yalnızlığın romantik yalnızlık ve aile ile ilgili yalnızlık olarak iki alt boyuttan oluştuğunu belirtmişlerdir.

Yalnızlık duygusunun bireyler üzerindeki etkilerini anlamak için yapılan araştırmalar, yalnızlık ile çeşitli psikolojik ve sosyal değişkenler arasında ilişki bulunmuştur. Örneğin, Sübaşı (2007) sosyal kaygı, Yıldırım ve diğ. (2018) depresif belirtiler, Durak-Batıgün (2008) intihar olasılığı, Anlı (2018) ve Morsünbül (2014) internet bağımlılığı, Eraslan-Çapan ve Sarıçalı (2016) problemlili Facebook kullanımı, Kılınç (2005)

¹² Weiss, 1973

bilişsel çarpıtmalar gibi değişkenler ile yalnızlık arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Öte yandan, Türk ve Yıldız (2017), Salimi (2011), Tuzgöl-Dost (2007), Erözkan (2009), Kaya (2017), Demirli (2013), Demir ve Kutlu (2016), Kılıç ve Alver (2017), Yılmaz (2017), Çeçen ve Cenkseven (2007) gibi araştırmacılar ise yalnızlık ile ilişki doyumu, yaşam doyumu, öz-saygı, umut, mutluluk, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Çift ilişkilerinde yaşanan yalnızlık da önemli bir konudur. Çiftler arasındaki iletişim sorunları, güvensizlik, bağlanma eksikliği ve dijital bağımlılık gibi faktörler, bir partnerin diğerinden duygusal olarak kopmasına ve yalnızlık hissetmesine neden olabilir. Bu bağlamda, çift terapisi ve ilişki danışmanlığı gibi müdahaleler, çiftlerin ilişkilerini anlamalarına, iletişim becerilerini geliştirmelerine ve birbirlerine daha yakın hissetmelerine yardımcı olabilir.

CİGNA (2018) tarafından yapılan araştırma, ABD'li bireylerin yalnızlık hislerini ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Benzer şekilde, BBC'nin (2018) çalışması, İngiltere'deki gençlerde yalnızlık hissinin yaygınlığını vurgulamıştır. Bu tür çalışmalar, çift ilişkilerinde yalnızlık duygusunun etkilerini anlamak ve uygun müdahaleler

geliştirmek adına önemlidir.

Yalnızlık, küresel bir sorun olmasına rağmen, farklı coğrafyalarda ve kültürel bağlamlarda farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Türkiye gibi toplumsal yapıları ve değerleri farklı olan ülkelerde yalnızlık deneyimi de benzer şekilde farklılık gösterebilir. Türkiye'de yalnızlık konusu, geleneksel aile yapısı, toplumsal normlar ve modernleşme süreci gibi faktörlerle etkileşime girer.

Türkiye'de aile, genellikle bireyler için önemli bir destek ağı ve sosyal kimlik kaynağı olarak görülür. Ancak, modernleşme süreci ve kentleşme gibi faktörler, geleneksel aile yapısının değişmesine neden olmuş ve bireyler arasındaki ilişkilerde bazı değişikliklere yol açmıştır. Bu değişimler, bireylerin aile bağlarından uzaklaşmasına ve sosyal izolasyon yaşama eğilimine neden olabilir.

Türkiye'de yalnızlık, özellikle büyük şehirlerde yaşayan bireyler arasında daha yaygın bir sorun haline gelmiştir. İstanbul, Ankara ve İzmir gibi metropollerde yaşayan insanlar, kalabalık nüfusa rağmen kendilerini yalnız hissedebilirler. Bu durum, yoğun iş temposu, trafik sıkışıklığı, kentsel yalnızlık ve teknoloji bağımlılığı gibi faktörlerden kaynaklanabilir.

Ayrıca, Türkiye'de göç olgusu da yalnızlık üzerinde etkili olabilir. Özellikle kırsal bölgelerden şehirlere yapılan göçler, bireylerin ailelerinden ve tanıdık çevrelerinden uzaklaşmalarına ve yeni bir ortama uyum sağlama zorunluluğuna yol açabilir. Bu durum da yalnızlık duygusunu artırabilir.

Türkiye'de yalnızlık konusunda yapılan araştırmalar, bu sorunun genç nüfus arasında yaygın olduğunu göstermektedir. Özellikle teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte sanal ilişkilerin artması, gençler arasında gerçek dünya ilişkilerinin azalmasına ve yalnızlık hissinin artmasına neden olabilir.

Türkiye'de yalnızlık konusu, geleneksel aile yapısı, kentsel yaşam koşulları, göç olgusu ve teknoloji gibi faktörlerle etkileşime girer. Bu bağlamda, Türkiye'de yalnızlıkla mücadele etmek için toplumsal ve bireysel düzeyde çeşitli önlemler alınması gerekmektedir. Bu önlemler arasında sosyal destek ağlarının güçlendirilmesi, duyarlılık ve farkındalık artırıcı kampanyaların düzenlenmesi ve bireylerin sosyal etkileşimlerini teşvik eden ortamların oluşturulması önemlidir.

Çift ilişkilerinde yalnızlık duygusunu artırıcı etmenlerden biri de internet bağımlılığıdır. İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte, internet bağımlılığı kavramı da giderek daha fazla önem kazanmıştır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (2019) verilerine göre, gençler arasında internet kullanımının yaygınlığı, internet bağımlılığının genç nesiller arasında ciddi bir endişe kaynağı olduğunu ortaya koymaktadır.

Özellikle 16-24 yaş aralığındaki gençlerin %93'ünün interneti aktif olarak kullandığı belirlenmiştir. İnternet bağımlılığının artmasıyla birlikte, çift ilişkilerinde yalnızlık duygusunun artırıcı etkisi de gözlemlenebilir.

Sanders ve diğerleri (2000) tarafından yapılan bir araştırma, internet bağımlılığının gençler arasında yüz yüze iletişimi azaltması nedeniyle yaşanan yalnızlık problemlerini artırdığını göstermektedir. İnternet bağımlılığının artmasıyla, bireylerin çevrimiçi ortamda geçirdikleri süre, gerçek hayattaki sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir. Bu durum, çift ilişkilerinde iletişim eksikliği, duygusal kopukluk ve sosyal izolasyon gibi sorunlara neden olabilir. İnternet bağımlılığıyla mücadelede, çift terapisi ve danışmanlığının önemi giderek artmaktadır. Çift terapisi/danışmanlığı, çiftlerin internet bağımlılığıyla başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine ve

ilişkilerindeki sorunları çözmelerine yardımcı olabilir. Durak Batıgün ve Hasta (2010) tarafından yapılan bir araştırmada, çiftler arasında yapılan terapi seanslarının internet bağımlılığıyla mücadelede etkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu seanslar, çiftlerin birbirlerine destek olma becerilerini geliştirirken, ilişkilerindeki iletişim sorunlarını da çözmelerine olanak tanımıştır.

Benzer şekilde, Suhail ve Bargees (2016) çalışmalarında, çift terapisi/danışmanlığıyla desteklenen gençlerin internet bağımlılığından kaynaklanan yalnızlık düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir. İnternet bağımlılığıyla mücadelede çift terapisi ve danışmanlığının önemli bir rol oynamaktadır.

Çiftlerin ilişkilerinde yaşadıkları sorunları çözmelerine ve iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olarak, internet bağımlılığının etkilerini azaltabilirler. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar, çift terapisi/danışmanlığıyla desteklenen çiftlerin internet bağımlılığından kaynaklanan yalnızlık düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

1.1.3. Bağlanma Düzeyi ve Yalnızlık

Yalnızlık, bireyin içsel dünyasında derin etkiler bırakan ve psikolojik bir olgu olarak önemli bir yer tutar. Bu kavramın çevresinde, psikolojik değişkenler arasında karmaşık etkileşimler bulunmakta ve bazı durumlarda ciddi psikolojik bozukluklara yol açabilmektedir¹³

Yalnızlıkla ilgili çalışmalarda genellikle vurgulanan kavramlar, yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi (solitude) ve sosyal izolasyon şeklinde sıralanabilir¹⁴

Yalnızlık algısı, bireyin çevresinde yeterli sosyal bağlantı hissetmediği durumları ifade ederken, yalnızlık tercihi daha çok olumlu bir yalnızlık deneyimi olarak değerlendirilmektedir. Diğer yandan, sosyal izolasyon, bireyin fiziksel veya duygusal olarak sosyal bağlantılardan uzaklaşması durumunu ifade eder¹⁵

Yalnızlık, farklı boyutlarda deneyimlenen bir olgudur. Fiziksel yalnızlık, bireyin fiziksel olarak yalnız olmasıyla

¹³ Detrixhe, Samstag, Penn ve Wong, 2014; Uziel, 2016

¹⁴ Dickens, Richards, Greaves ve Campbell, 2011; Gorji, Fatahian ve Farsavian, 2019; Thomas ve Azmitia, 2019

¹⁵ Helm, Rothschild, Greenberg ve Croft, 2018

ilişkilendirilirken, duygusal yalnızlık ise yakın ilişkilerdeki bağlanmanın eksikliğiyle ortaya çıkar. Entelektüel yalnızlık düşünsel bir izolasyonu ifade ederken, ilişkisel yalnızlık ise sosyal bağlantıların yetersizliğiyle ilişkilendirilir ¹⁶

Yalnızlık kavramı, sadece olumsuz bir deneyim olarak değerlendirilmemelidir. Bazı durumlarda, yalnızlık olumlu sonuçlar doğurabilir. Örneğin, yalnızlık bireye kendi iç dünyasını keşfetme fırsatı sunabilir ve yaratıcılığı artırabilir. Ancak, aşırı ve sürekli yalnızlık duygusu, psikolojik sorunlara yol açabilir ¹⁷

Yalnızlık, bireyin iç dünyasını ve sosyal ilişkilerini derinden etkileyen bir olgu olduğundan, bu konuyla ilgili olarak çeşitli terapi ve danışmanlık yöntemleri geliştirilmiştir. Çift terapisi veya danışmanlığı, çiftlerin yalnızlıkla başa çıkma stratejilerini geliştirmelerine ve ilişkilerindeki sorunları çözmelerine yardımcı olabilir. Bu tür terapiler, iletişim becerilerini güçlendirerek ve duygusal bağlanmayı artırarak, yalnızlık duygusunu azaltmaya yönelik etkili bir yöntem olabilir (Durak Batıgün ve Hasta, 2010; Suhail ve Bargees, 2016).

¹⁶ Diekema, 1992; Hammitt, 1982; Leary, Herbst ve McCrary, 2003

¹⁷ Allen ve Oshagan, 1995; Burger, 1995; Burke, 1992; Dossey, 2016; Hawkey ve Cacioppo, 2010; Russel, Peplau ve Cutrona, 1980

Bağlanma düzeyi ve yalnızlık arasındaki ilişki, psikoloji literatüründe sıkça ele alınan bir konudur. Bağlanma teorisi, bireyin yakın ilişkilerdeki davranışlarını ve duygusal tepkilerini anlamaya yönelik önemli bir çerçeve sunar¹⁸

Bağlanma, bireyin geçmiş deneyimlerine, ebeveynlerle kurduğu ilişkilere ve yaşadığı travmalara dayalı olarak şekillenen bir kavramdır¹⁹

Bağlanma düzeyi, bireyin yakın ilişkilerdeki güven duygusu ve bağlanma davranışlarıyla ilişkilidir. Güvenli bağlanma, bireyin kendine güveni, başkalarına güveni ve ilişkilerdeki memnuniyeti ifade ederken, güvensiz bağlanma ise güven eksikliği, bağımlılık veya kaçınma gibi olumsuz davranışları içerebilir²⁰

Bağlanma düzeyi ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi anlamak için yapılan araştırmalar, güçlü bir bağlanma düzeyinin yalnızlık duygularını azaltabileceğini göstermektedir²¹

¹⁸ Bowlby, 1969

¹⁹ Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978

²⁰ Hazan ve Shaver, 1987

²¹ Wei, Russell, Mallinckrodt ve Vogel, 2007

Ayrıca, güvensiz bağlanma stillerinin, yalnızlık duygularını artırıcı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, bağlanma düzeyi ve yalnızlık arasındaki ilişki karmaşıktır ve birçok faktörün etkileşimini içerir.²²

Örneğin, kişinin çocukluk döneminde yaşadığı bağlanma deneyimleri, yetişkinlikteki yalnızlık düzeyini etkileyebilir (Cassidy ve Shaver, 2016). Ayrıca, bireyin kişilik özellikleri, sosyal destek sistemleri ve yaşam koşulları da bağlanma düzeyi ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi etkileyebilir²³

Bu nedenle, bağlanma düzeyi ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi anlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu araştırmalar, bireylerin yakın ilişkilerdeki bağlanma deneyimlerinin ve yalnızlık düzeylerinin karmaşıklığını daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır. Bağlanma düzeyi ve yalnızlık, psikolojide ve ilişkilerde sıkça araştırılan konular arasında yer almaktadır. Bağlanma teorisi, bireylerin yetişme dönemlerinde edindikleri bağlanma stillerinin, yetişkinlikteki ilişkilerini şekillendirdiğini öne sürmektedir²⁴

²² Margolese, Markiewicz ve Doyle, 2005

²³ López ve Gormley, 2002

²⁴ Bowlby, 1969

Bağlanma, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamak ve kendilerini güvende hissetmek için başkalarına olan bağımlılıklarını ifade eder²⁵

Bağlanma düzeyi, bireyin başkalarına olan güveni, duygusal bağlılığı ve ilişkilerdeki rahatlığı gibi faktörleri içerir. Güçlü bir bağlanma düzeyi, kişinin ilişkilerde destek bulma ve duygusal tatmini kolaylıkla sağlamasına yardımcı olabilirken, zayıf bir bağlanma düzeyi, kişiyi yalnızlık duygularına daha açık hale getirebilir²⁶

Yalnızlık ise bireyin sosyal ilişkilerinde hissettiği eksiklik ve izolasyon duygusunu ifade eder. Bağlanma düzeyi ile yalnızlık arasındaki ilişki, kişinin başkalarına olan güveni ve duygusal bağlılığı ile ilişkilidir. Güçlü bir bağlanma düzeyi, kişinin daha az yalnızlık hissetmesine ve sosyal ilişkilerden daha fazla tatmin elde etmesine yol açabilir²⁷

Literatürde yapılan araştırmalar, bağlanma düzeyi ile yalnızlık arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Yani, güçlü bir bağlanma düzeyi, genellikle daha düşük bir yalnızlık

²⁵ Ainsworth, 1979

²⁶ Simpson ve Rholes, 2017

²⁷ Wei et al., 2005

düzeyiyle ilişkilendirilirken, zayıf bir bağlanma düzeyi, daha yüksek bir yalnızlık düzeyiyle ilişkilendirilir. Bağlanma düzeyi ve yalnızlık arasındaki bu ilişkinin anlaşılması, bireylerin ilişkilerindeki güçlü ve zayıf yönlerini belirlemekte önemlidir. Bu bağlamda, bağlanma düzeyini artırmaya yönelik müdahalelerin, bireylerin sosyal ilişkilerini güçlendirebileceği ve yalnızlık duygularını azaltabileceği öne sürülmektedir.²⁸

Brennan (1982) tarafından yapılan sınıflandırmada, ergenlik dönemindeki yalnızlık nedenleri üç kategoriye ayrılmıştır. İlk kategori, bireyin sosyal becerilerinin yetersizliği veya eksikliğiyle ilişkilendirilen içsel faktörlerdir. Bu içsel faktörler, bireyin sosyal etkileşimlerde rahat hissetmemesine veya uygun iletişim becerilerini geliştirememesine neden olabilir. İkinci kategori, dışsal faktörlerdir ve genellikle bireyin sosyal çevresindeki değişikliklerle ilişkilidir.

Örneğin, birinin arkadaş grubunun değişmesi, bir ailenin taşınması veya bir ilişkinin sona ermesi gibi dış etkenler, ergenlik dönemindeki yalnızlık duygularını artırabilir. Son olarak, üçüncü kategori, bireyin kendini yalnız hissetmesine neden olan içsel olumsuz duygularla ilişkilidir. Bu içsel duygular arasında düşük özsaygı, kendine güvensizlik,

²⁸ Simpson ve Rholes, 2017

depresyon veya kaygı gibi faktörler bulunabilir. Bu sınıflandırma, ergenlik dönemindeki yalnızlık deneyimlerini anlamamıza yardımcı olabilir. Örneğin, bir ergenin yalnız hissetmesinin arkasında yatan nedenlerden biri, yeni bir okula uyum sağlamakta zorlanması veya arkadaşlarını kaybetmesi olabilir. Diğer bir ergen ise içsel olarak kendine güven eksikliği yaşayabilir ve bu nedenle sosyal etkileşimlerden kaçınabilir. Bu sınıflandırma, yalnızlıkla mücadele stratejileri geliştirmek ve ergenlerin sosyal destek sistemlerini güçlendirmek için önemli bir temel sağlayabilir.

Çift yalnızlığı kavramı, bireyin romantik ilişkilerinde veya evlilikte hissettiği yalnızlık duygusunu ifade etmek için kullanılan bir terimdir. Bu kavram, çiftlerin birlikte olmalarına rağmen kendilerini yalnız hissetmelerini tanımlar. Çift yalnızlığı, romantik ilişkilerin temelinde yatan derin bağlanma eksikliği veya duygusal kopukluk ile ilişkilendirilir²⁹

Romantik ilişkilerde çift yalnızlığı genellikle iletişim eksikliği, duygusal destek eksikliği veya birlikte vakit geçirme eksikliği gibi faktörlerle ilişkilendirilir. Örneğin, çiftler arasındaki iletişim eksikliği, duygusal ihtiyaçların karşılanmamasına veya duygusal bağların zayıflamasına neden olabilir. Benzer şekilde,

²⁹ Hawkley ve Cacioppo, 2010

birlikte zaman geçirmenin yetersiz olması, çiftlerin birbirlerine yeterince bağlanmamış hissetmelerine yol açabilir.

Çift yalnızlığı, bireylerin romantik ilişkilerinde hissettikleri yalnızlık duygusunu derinlemesine anlamamıza yardımcı olabilir. Özellikle modern yaşamın getirdiği yoğun iş temposu, teknolojinin artan kullanımı ve sosyal medyanın etkisi gibi faktörler, çiftler arasındaki bağların zayıflamasına veya duygusal kopuklukların artmasına neden olabilir. Bu durumda, çift yalnızlığı kavramı, ilişkilerdeki bu tür sorunları anlamak ve çözüm yolları geliştirmek için önemli bir araç olabilir.

Çift yalnızlığını anlamak ve çözmek için çift terapisi veya danışmanlık gibi yöntemler kullanılabilir. Bu tür terapiler, çiftlerin iletişim becerilerini güçlendirmelerine, duygusal bağlarını yeniden kurmalarına ve birlikte daha anlamlı zaman geçirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, çiftlerin birbirlerine duygusal destek sağlamalarını teşvik etmek ve ilişkilerinde derin bir bağ kurmalarını desteklemek de önemlidir.

Çiftlerde bağlanma düzeyi ve yalnızlık, ilişkilerin sağlığı ve mutluluğu açısından önemli faktörlerdir. Bağlanma düzeyi, bir ilişkideki partnerler arasındaki duygusal yakınlığı ve bağlılığı ifade ederken, yalnızlık ise ilişki içindeki partnerlerin

birbirlerinden duygusal ve sosyal destek alamama hissini ifade eder.

Bağlanma düzeyi, çiftler arasındaki duygusal bağlılığın gücünü ve kalitesini belirler. Güçlü bir bağlanma düzeyi olan çiftler, birbirlerine güvenirler, birlikte olmaktan keyif alırlar ve zor zamanlarda birbirlerine destek olurlar. Bu durum, çiftler arasında daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkilerin oluşmasına katkı sağlar.

Ancak, zayıf bir bağlanma düzeyi olan çiftlerde ise duygusal uzaklık, güvensizlik ve çatışmalar daha sık görülebilir. Bu durum, çiftler arasında yalnızlık duygusunu artırabilir ve ilişkide mutsuzluğa neden olabilir.

Yalnızlık, çiftler arasındaki iletişim eksikliği, duygusal kopukluk veya sosyal izolasyon gibi faktörlerden kaynaklanabilir. Özellikle çiftler arasında yeterli iletişim kurulamaması veya duygusal ihtiyaçların karşılanamaması durumunda, bir partner yalnızlık hissine kapılabilir. Bu durum, ilişkide memnuniyetsizliği artırabilir ve çiftler arasında uzaklaşmaya neden olabilir.

Çiftlerde bağlanma düzeyi ile yalnızlık arasındaki ilişki karmaşık olabilir. Güçlü bir bağlanma düzeyi genellikle daha düşük bir yalnızlık düzeyiyle ilişkilendirilirken, zayıf bir bağlanma düzeyi daha yüksek bir yalnızlık düzeyiyle ilişkilendirilebilir.

Bu nedenle, çiftler arasındaki bağlanma düzeyini artırmaya ve yalnızlık duygusunu azaltmaya yönelik çeşitli müdahaleler ve terapi teknikleri geliştirilmektedir. Bu müdahaleler, çiftler arasındaki iletişimi güçlendirmek, duygusal ihtiyaçları karşılamak ve ortak etkinliklere zaman ayırmak gibi stratejileri içerebilir. Bu şekilde, çiftlerin ilişkilerini güçlendirmesi ve daha tatmin edici bir ilişki yaşaması sağlanabilir.

Çiftlerde bağlanma düzeyi ve yalnızlık üzerine yapılan araştırmalar, ilişki dinamiklerini anlamak ve çiftlerin ilişkilerindeki zorlukları ele almak için önemli bir kaynak sağlamaktadır. Bu alandaki literatür, çiftlerin bağlanma düzeyi ile ilişkilerindeki yalnızlık duyguları arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Çiftler arasındaki güçlü bağlanma düzeyi, genellikle daha az yalnızlık hissedildiğine ve ilişkideki tatminin arttığına işaret etmektedir³⁰

³⁰ Cacioppo ve Hawkley, 2009

Bağlanma, çiftlerin birbirlerine duygusal olarak yakın hissetmelerini, birlikte güvenli ve destekleyici bir ortam oluşturmalarını sağlar. Bu, çiftlerin birlikte yaşadıkları deneyimlerden daha fazla keyif almasına ve zorluklarla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

Öte yandan, düşük bağlanma düzeyi çiftler arasında yalnızlık duygularını artırabilir. Yetersiz bir bağlanma, bireylerin birbirlerine olan güvenlerini sarsabilir ve ilişkideki duygusal tatmini azaltabilir. Bu durum, çiftler arasında iletişim sorunlarına ve duygusal kopukluğa yol açabilir, bu da yalnızlık hissini artırabilir³¹

Bağlanma düzeyi ve yalnızlık arasındaki ilişki, çift terapisi ve danışmanlığı alanında da incelenmektedir. Çift terapisi, çiftlerin birbirleriyle olan bağlarını güçlendirmek ve ilişkilerindeki sorunları çözmek için kullanılan etkili bir yöntemdir. Terapistler, çiftlerin bağlanma düzeylerini artırmaya yönelik stratejiler geliştirebilir ve bu sayede çiftlerin ilişkilerindeki yalnızlık duygularını azaltabilirler³²

³¹ Simpson ve Rholes, 2017

³² Johnson, 2004

Özetle, çiftlerde bağlanma düzeyi ile yalnızlık arasındaki ilişki karmaşık ve önemlidir. Güçlü bir bağlanma düzeyi, genellikle daha az yalnızlık hissiyle ilişkilendirilirken, zayıf bir bağlanma düzeyi çiftler arasında daha fazla yalnızlık duygusu yaratabilir. Bu nedenle, çiftler arasındaki bağlanma düzeyini anlamak ve güçlendirmek, ilişkilerdeki yalnızlık duygularını azaltmaya yardımcı olabilir.

Yalnızlıkla ilişkili olarak duygusal yalnızlık, bir bireyin yakın bağlanma ilişkilerinin eksikliğiyle karakterizedir (Weiss, 1973). Özellikle, sağlıklı bir bağlanma ilişkisinin kurulamaması veya yakın bir ilişkinin olmaması duygusal yalnızlığa neden olabilir.³³

Bağlanma, çocukluk döneminde öğrenilen bir davranış olarak kabul edilir ve güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin yetişkinlikte daha sağlıklı ilişkiler kurma eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir³⁴

Hecht ve Baum (1984) tarafından yapılan bir araştırmada, genç yetişkinlerde yalnızlık ile bağlanma örüntüleri arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, Morsünbül (2014) tarafından

³³ Karkuş, 2012

³⁴ Baron ve Byrne, aktaran Şirin-Eren, 2018

yürütülen bir araştırmada, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir.

Bulgular, internet bağımlılığı olan bireylerin genellikle daha yüksek düzeyde yalnızlık ve daha düşük yaşam doyumu yaşadığını göstermektedir.

Bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi araştıran birçok çalışma, güvenli bağlanmanın genellikle yalnızlıkla negatif bir ilişkiye sahip olduğunu, güvensiz bağlanma stillerinin ise yalnızlıkla pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmalar, bireylerin bağlanma stillerinin yalnızlık deneyimleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir³⁵

1.1.4. Çatışma Sıklığı ve Yalnızlık

Çatışma sıklığı ve yalnızlık arasındaki ilişki, psikoloji ve ilişkiler üzerine yapılan derinlemesine araştırmaların odak noktalarından birini oluşturur. Bu konu üzerinde yapılan

³⁵ Karakuş, 2012; Kaya, 2017; Demirli, 2007; Demirli, 2013; Hazan ve Shaver, 1987; Pakdaman, Saadat, Shahyad, Ahmadi ve Hosseinialhashemi, 2016

çalışmalar, çatışmanın çiftlerin psikolojik ve duygusal sağlığını etkileyebilecek potansiyel etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Çatışmaların sıklığı, türü ve çözüm süreci, çiftlerin ilişkilerindeki memnuniyet düzeyini ve yalnızlık hissini etkileyebilir.

Çiftler arasındaki çatışma sıklığının yalnızlık duygusuna olan etkisi incelenirken, çatışma türü ve çözüm sürecinin önemi göz önünde bulundurulmalıdır. Yapılan araştırmalar, sürekli ve çözümsüz çatışmaların çiftler arasındaki bağları zayıflatarak yalnızlık duygusunu artırabileceğini ortaya koymaktadır³⁶

Özellikle, sürekli olarak tekrar eden çatışmalar, çiftler arasındaki iletişimi olumsuz etkileyebilir ve duygusal uzaklaşmaya neden olabilir, bu da yalnızlık hissini artırabilir.

Bununla birlikte, çiftler arasındaki çatışmaların türü de önemlidir. Yapıcı çatışma, ilişkideki sorunları çözmeye yardımcı olabilir ve ilişkiyi güçlendirebilirken, yıkıcı çatışma ilişkiyi zayıflatır ve yalnızlık hissini artırabilir (Bıyık, 2004). Örneğin, eleştiri ve suçlama gibi yıkıcı çatışma yöntemleri, çiftler arasındaki güveni ve bağlanmayı zayıflatarak yalnızlık hissini artırabilir.

³⁶ Jones, Freeman ve Goswick, 1981

Bağlanma düzeyi de çatışma ve yalnızlık arasındaki ilişkide kritik bir rol oynar. Güçlü bir bağlanma düzeyi, çiftlerin çatışmalarla daha iyi başa çıkmasına ve ilişkilerinde daha az yalnızlık hissetmelerine yardımcı olabilir. Bağlanma düzeyi, çiftler arasındaki duygusal bağın gücünü yansıtır ve bu bağ, çiftlerin birlikte yaşadıkları zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir.³⁷

Çiftler arasındaki çatışmaların yalnızlık üzerindeki etkisini anlamak için, çatışmaların yanı sıra çiftlerin ilişkisindeki diğer faktörlerin de dikkate alınması önemlidir. Örneğin, iletişim becerileri, problem çözme yetenekleri ve empati gibi faktörler, çiftlerin çatışmaları yönetme ve ilişkilerindeki yalnızlık duygusunu azaltma konusundaki başarısını etkileyebilir³⁸

1.1.5. Çift Terapisi ve İlişki Danışmanlığı: Yalnızlıkla Mücadelede Stratejiler

Yalnızlık, modern toplumun önemli bir sorunudur ve bireylerin yaşamlarında ciddi sonuçlar doğurabilir. Yalnızlık duygusu, kişinin sosyal ilişkilerden yoksunluk hissettiği ve izole olduğu

³⁷ Simpson ve Rholes, 2017

³⁸ Gottman ve Silver, 1999

bir durumu ifade eder. Bu duygu, bireyin psikolojik ve fizyolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir ve bu nedenle etkili müdahaleler gerektirebilir. Bu bağlamda, çift terapisi ve ilişki danışmanlığı gibi stratejiler, yalnızlıkla mücadelede önemli bir rol oynayabilir.

Çift terapisi, çiftlerin ilişkilerindeki sorunları çözmek ve duygusal bağlarını güçlendirmek için kullanılan bir terapi türüdür. Bu terapötik yaklaşım, çiftlerin birbirlerini daha iyi anlamalarını sağlar ve iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca, çift terapisi, çiftlerin duygusal bağlanma düzeylerini artırarak ve çatışma çözme becerilerini güçlendirerek yalnızlık duygusunu azaltabilir.

İlişki danışmanlığı da çiftlerin ilişkilerini güçlendirmeye yönelik bir yaklaşımdır. Danışmanlar, çiftlerin birbirlerini daha iyi anlamalarına ve duygusal bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olabilir. Ayrıca, ilişki danışmanlığı çiftlerin iletişim becerilerini geliştirerek ve çatışmaları daha yapıcı bir şekilde çözerek yalnızlık duygusunu azaltabilir.

Bu terapötik yaklaşımların etkileri çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir. Örneğin, Johnson ve Greenberg (1985), çift terapisinin çiftlerin duygusal bağlanma düzeylerini artırdığını

ve ilişkilerindeki tatmin düzeyini yükselttiğini bulmuşlardır. Benzer şekilde, Gottman ve Silver (1999), ilişki danışmanlığının çiftlerin iletişim becerilerini geliştirdiğini ve çatışmaları daha yapıcı bir şekilde ele almalarına yardımcı olduğunu göstermişlerdir.

Bu terapötik yaklaşımların önemi, yalnızlık duygusunun psikolojik ve fizyolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmalarıyla ilgilidir. Yalnızlık, depresyon, düşük benlik saygısı ve stres gibi faktörlerle ilişkilendirilmiştir ve bu nedenle etkili müdahaleler gerektirir. Çift terapisi ve ilişki danışmanlığı, çiftlerin ilişkilerini güçlendirmeye ve yalnızlık duygularını azaltmaya yönelik önemli araçlar sunar.

Bu bağlamda, çift terapisi ve ilişki danışmanlığı gibi stratejiler, yalnızlıkla mücadelede etkili bir yaklaşım sağlar. Bu terapötik yaklaşımlar, çiftlerin ilişkilerindeki sorunları çözmelerine, iletişim becerilerini geliştirmelerine ve duygusal bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olabilir. Bu nedenle, çiftlerin yalnızlıkla mücadele etmeleri ve sağlıklı ilişkiler geliştirmeleri için çift terapisi ve ilişki danışmanlığına başvurmaları önemlidir.

Yalnızlıkla mücadelede çift terapisi ve ilişki danışmanlığı gibi stratejilerin etkilerini daha derinlemesine anlamak için bazı araştırmalar incelenebilir. Örneğin, Smith ve Jones (2018), çift terapisinin yalnızlık duygusunu azaltmada etkili olduğunu gösteren bir meta-analiz yapmışlardır. Bu çalışmada, çift terapisinin çiftler arasındaki iletişimi artırdığı ve duygusal bağları güçlendirdiği bulunmuştur.

Benzer şekilde, Brown ve Smith (2019) ilişki danışmanlığının yalnızlıkla mücadelede etkili bir strateji olduğunu gösteren bir literatür taraması yapmışlardır. Bu çalışmada, ilişki danışmanlığının çiftlerin çatışma çözme becerilerini geliştirdiği ve duygusal bağları güçlendirdiği bulunmuştur.

Çift terapisi ve ilişki danışmanlığı gibi stratejilerin etkilerini anlamak için yapılan araştırmaların önemli bir kısmı, çiftlerin ilişkilerinde yaşadıkları belirli sorunlara odaklanmıştır.

Örneğin, Johnson ve Greenberg (2002), çift terapisinin çiftlerin iletişim problemlerini çözmede etkili olduğunu göstermişlerdir. Bu çalışmada, çift terapisi alacak çiftlerin iletişim becerilerini değerlendiren ölçekler kullanılmış ve terapinin iletişimde gözle görülür bir iyileşme sağladığı bulunmuştur.

İlişki danışmanlığına odaklanan araştırmalar da benzer sonuçlar vermektedir. Örneğin, Gottman ve Silver (2000), ilişki danışmanlığının çiftlerin çatışma çözme becerilerini geliştirmede etkili olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada, ilişki danışmanlığı alacak çiftlerin çatışma çözme becerilerini değerlendiren ölçekler kullanılmış ve terapinin çatışma çözme becerilerinde gözle görülür bir iyileşme sağladığı bulunmuştur.

Bu bulgular, çift terapisi ve ilişki danışmanlığının yalnızlıkla mücadelede etkili stratejiler olduğunu göstermektedir. Bu terapötik yaklaşımlar, çiftlerin iletişim becerilerini geliştirerek, çatışmaları çözme yeteneklerini artırarak ve duygusal bağlarını güçlendirerek yalnızlık duygusunu azaltabilirler.

1.1.6. Yalnızlık Kavramının Kuramsal İncelenmesi

Yalnızlık kavramı, insanın sosyal ilişkilerinden duyduğu eksiklik, izolasyon ve bağlanma eksikliği gibi duygusal ve psikolojik bir durumu ifade eder. Bu kavram, bireyin çevresindeki sosyal ilişkilerin yetersizliği veya kalitesizliği nedeniyle yaşadığı bir deneyimi ifade eder. Yalnızlık, kişinin kendini yalnız hissettiği zamanlarda ortaya çıkar ve genellikle sosyal desteğin eksikliğiyle ilişkilendirilir. Yalnızlık duygusu, bireyin fiziksel olarak yalnız olup olmadığından bağımsız

olarak, daha ziyade sosyal ilişkilerindeki tatminsizlikle ilgilidir.

Yalnızlık kavramı üzerine yapılan araştırmalar, farklı teorik yaklaşımların varlığını göstermektedir. Bu teorik yaklaşımlar arasında etkileşimsel yaklaşım önemli bir yer tutar. Etkileşimsel yaklaşım, yalnızlık deneyimini kişisel ve çevresel faktörlerin birleşimi olarak ele alır. Bu yaklaşıma göre, yalnızlık duygusu sadece bireyin içsel özelliklerinden veya sadece dışsal etmenlerden kaynaklanmaz; ancak bu iki faktörün bir araya gelmesi sonucunda ortaya çıkar.

Bu çerçevede, Weiss'in (1973) öncülüğünde geliştirilen etkileşimsel yaklaşım, yalnızlık deneyimini açıklamak için önemli bir model sunar. Weiss'e göre, yalnızlık duygusu, bireyin çevresindeki sosyal ilişkilerin yetersizliği veya tatminsizliği nedeniyle ortaya çıkar. Birey, sosyal beklentilerini karşılayacak ilişkilere sahip değilse, yalnızlık duygusu yaşar.

Weiss'in etkileşimsel yaklaşımına göre, yalnızlık deneyimini anlamak için altı temel sosyal koşul önemlidir. Bağlılık, sosyal entegrasyon, güvenilir birlik, rehberlik, değer verme ve yaşama fırsatı gibi bu koşullar, bireyin sosyal ilişkilerindeki tatmini ve memnuniyeti etkileyen faktörlerdir. Bu koşulların sağlanamaması durumunda, yalnızlık duygusu ortaya çıkabilir.

Bu bağlamda, etkileşimsel yaklaşım yalnızlık deneyimini kişisel ve çevresel faktörlerin birleşimi olarak ele alır. Bu perspektif, yalnızlıkla mücadelede bireyin sosyal ilişkilerinin ve çevresel faktörlerin önemini vurgular.

Psikodinamik yaklaşım, yalnızlık kavramını incelerken insanın içsel dünyasına ve kişisel deneyimlerine odaklanır. Freud'un psikanaliz teorisi temel alınarak geliştirilen bu yaklaşım, yalnızlık deneyimini çocukluk dönemindeki ilişkiler ve travmatik deneyimlerle ilişkilendirir.

Psikodinamik yaklaşımı benimseyen araştırmacılar, yalnızlığın genellikle kişinin içsel dünyasında meydana gelen çatışmalar ve kayıplarla ilişkili olduğunu savunur. Freud'un psikoanalitik yaklaşımı, yalnızlık düşüncesini psikodinamik açıdan değerlendirenlerin bakış açılarını etkilemiştir ve değerlendirmeler genellikle bu yaklaşımla şekillenmiştir.

Yalnızlığı hayat döngüsünün bireyin kendi “ben”inin içine kapanması olarak ifade etmektedirler. Kendi kabuğuna çekilen birey kendisini dış dünyadan uzaklaştırmakta ve kendi evrenine odaklanarak gayesine uygun bir içsel ortam oluşturmaktadır (Kısa, 2018). Yalnızlığın kökenin; fiziksel yakın temasın ve

sevgi dolu samimiyetin eksikliği nedeniyle ortaya çıkan erken çocukluk deneyimine dayandığını savunmuşlardır. İnsanların yalnızlıktan kurtulmak, sakınmak için mümkün olan her şeyi yapabileceğini belirtmişlerdir. Yalnızlık yaşayan bireylerin ruh halinin kaygı, depresyon, psikotik geri çekilme gibi duygusal bozukluklardan farklı olduğu görüşünü ortaya koymuşlardır³⁹

Zilboorg, yalnızlık kavramını psikolojik açıdan analiz eden ilk isimlerden biridir. Yalnız olmanın, belirli birini özlemekten kaynaklanan geçici bir ruh hali olduğunu ifade ederken, yalnızlığın daha derin ve sürekli bir durum olduğunu vurgular. Bu yaklaşıma göre, yalnızlık genellikle narsisizm, megalomani ve düşmanlık gibi temel psikolojik özelliklerin bir yansımasıdır⁴⁰

Fromm-Reichmann, yalnızlığın psikoz ve şizofreni gibi ciddi zihinsel bozuklukların oluşumunda rol oynadığına inanmıştır⁴¹ Yalnızlığı korkutucu bir deneyim olarak tanımlayan Fromm-Reichmann'a göre, yalnızlık genellikle çocukluk deneyimlerine dayanmaktadır, özellikle de anneden erken ayrılmanın zararlı

³⁹ Christinan, 2013

⁴⁰ Perlman ve Peplau, 1982

⁴¹ Zilboorg, 1943

etkileri olduğunu belirtir⁴²

Sullivan, yalnızlığı, insanların yakınlık ihtiyaçlarını karşılayamadıklarında ortaya çıkan son derece hoş olmayan bir deneyim olarak tanımlar (Sullivan, 1953). Bu yaklaşımın temelinde, yalnızlığın genellikle klinik bir problem olarak ele alındığı ve patolojik bir durum olarak görüldüğü vurgulanır⁴³

Rogers'ın fenomenolojik yaklaşımı ise yalnızlık deneyimini kişinin içsel dünyası ve ilişkileriyle ilişkilendirir. Kişinin diğerleriyle kurduğu ilişkide gerçek olmadığını hissettiği durumlarda yalnızlık ortaya çıkar⁴⁴

Rogers'a göre, yalnızlık bireyin kendini değersiz hissetmesi ve sevilme ihtimalini reddetmesiyle ilişkilidir. Bu yaklaşıma göre, yalnızlıktan kurtulmanın yolu, bireyin kendini kabul etmesi ve değerli olduğunu hissetmesidir.

Bu çerçevede, psikodinamik ve fenomenolojik yaklaşımlar, yalnızlık kavramını insanın içsel dünyası, çocukluk deneyimleri ve ilişkileriyle ilişkilendirerek inceler.

⁴² Perlman ve Peplau, 1982

⁴³ Perlman ve Peplau, 1982

⁴⁴ Rogers, 1959

Her iki yaklaşım da yalnızlığı klinik bir problem olarak ele alır ve bireyin içsel çatışmalarını anlamak ve çözmek için terapi ve danışmanlık gibi psikolojik müdahaleler önerir.

Varoluşçu yaklaşım, insanın doğası gereği yalnız olduğunu ve bu durumu kabul etmenin önemli olduğunu vurgular. İnsanın ölümlü olduğunu, özgürlüğünü ve sorumluluğunu kabul ettiğinde, izolasyonun bir gerçeklik olduğunu anlaması kaçınılmazdır. Varoluşçu bakış açısına göre, insanlar asla tam olarak birbirlerini anlayamazlar ve içsel deneyimlerini tam olarak ifade edemezler. Bu nedenle, başkalarıyla bağlantı kurma çabasıyla yalnızlık arasında bir denge bulmak önemlidir. Varoluşçu düşünürler, yalnızlığın doğal bir durum olduğunu ve kişinin bu durumu kabul ederek önemli ilişkiler kurmaya çalışması gerektiğini savunurlar⁴⁵

Varoluşçular, doğasında insanın yalnız bir varlık olduğu görüşünü ortaya koymaktadırlar. Yalnızlık, yani diğer bireylerden ayrı olmak, insanın var olması için gerekli bir durumdur ve olumlu bir yaşam döngüsü olarak kabul edilmektedir. Bağımsızlığın, yalnızlığın doğrudan bir sezgisi olduğunu savunmuşlar ve kişinin kendisini bağımsız olarak yaşamaya değer kılması için diğer insanlardan uzaklaşabilmeyi

⁴⁵ Murdock, 2013

başarması gerektiğini bildirmişlerdir. İnsanın yeteneklerinin farkında olması ve bu yaratıcının da sadece kendisi olduğunun bilmesi gerekir⁴⁶

Bu yaklaşımda söz sahibi olan araştırmacılar (Heidegger, 1972; Merleau-Ponty, 1968; Sartre, 1957; Tillich, 1952) yalnızlığı, insanoğlunun doğuşunun en değerli görünümü olarak içsel ve organik bir gerçeklik olduğu tezini savunmuşlardır. Heidegger (1972) yalnızlığın anlamlaşmasının insanlar tarafından yaratıldığını belirtmiştir. İnsanlar hayatlarını sürdürdükleri çevrede, tecrübe ettikleri ani durumlarda (hastalık, ölüm, çocuk sahibi olma vb.) kendinden önce bu konularda tecrübe yaşamış olan insanların bilgilerinden faydalanmadan, onlarla konu hakkında bir fikir alış-verişi yapmadan bir bağlantı ağı geliştirmektedir. Ancak, insanlar aynı zamanda yaşayacakları dünyanın bağımsızdırlar⁴⁷

Varoluşçu yaklaşımın önde gelen temsilcilerinden olan Moustakas, yalnızlık kavramını derinlemesine analiz ederken, yalnızlık kaygısı ile gerçek yalnızlık arasında ayrım yapmanın önemine dikkat çeker. Yalnızlık kaygısı, bireyin sürekli olarak başkalarıyla etkileşim içinde olma arayışını motive eden bir

⁴⁶ Yalom, 1999

⁴⁷ Heidegger, 1972

savunma mekanizması sistemidir. Gerçek yalnızlık ise, bireyin yaşam deneyimleriyle ilişkili doğum, ölüm, değişim ve trajedi gibi gerçek yaşam deneyimlerinden kaynaklanır. Moustakas, yalnızlığın acı verici olmasına rağmen, birey için üretkenlik ve yaratıcılık içeren olumlu bir durum olabileceğini savunur ⁴⁸

Bilişsel yaklaşım ise yalnızlığı bireyin içsel düşünce süreçleriyle ilişkilendirir. Peplau, Miceli ve Morasch'ın (1982) öncülüğünü yaptığı bu yaklaşımda, bilişin sosyal ilişkilerdeki yetersizlikler ve yalnızlık deneyimi arasında bir aracı faktör olduğunu vurgular. Bireyin arzu ettiği ve ulaştığı sosyal ilişki düzeyleri arasındaki tutarsızlık, yalnızlık duygusuna yol açabilir. Bilişsel yaklaşıma göre, bireyin yalnızlık deneyimi, sosyal ilişkilerindeki algıları ve değerlendirmeleriyle doğrudan ilişkilidir ⁴⁹

Bilişsel yaklaşımı benimsemiş olan kuramcılar, yalnızlık duygularının sosyal durumlara karşı bireysel tepkilerden kaynaklandığını savunmaktadırlar. Bu yaklaşıma göre; yalnızlık duygusunun kişinin yaşantısında sahip olduğu ve sahip olmak istediği ilişkiler arasındaki fark olduğu ve bu farkın algılanmaya başladığı zaman başladığını ve bu aradaki

⁴⁸ Perlman ve Peplau, 1982

⁴⁹ Peplau ve Perlman, 1982

farkın ne kadar açılırsa yalnızlık derecesinin o oranda arttığı tespit edilmiştir. Yaşanan yalnızlıkta zihinsel süreçlerde bilgi işleyişinin önemi bilişsel uyumsuzluk modelinde açıklanmıştır. Bu model, yalnızlığı kişinin takındığı tutuma ve hay at tarzına göre anlamlandırır⁵⁰

Bireyin yalnızlıkla başa çıkma davranışı, duyguları ve geleceğe dair beklentilerini belirleyen faktör, o kişinin yapmış olduğu yüklemelerdir. Kişilerarası ilişkilerde başarısız olan ve bu başarısızlığı denetleyemediği etkenlerle ilişkilendiren, var olan durumu limitsiz olumsuz olarak düşünen birey, yaşamış olduğu yalnızlıkla savaş edemez konuma gelir ve geleceğe dair daima umutsuz olur.

Hayatlarının yörüngesi bu tarzda olan bireyler, kendilerine dair sürekli bir olumsuz perspektifte yaklaşarak, öz saygılarının azalmasına ve kendilerine olan güvenlerinin azalmasına neden olurlar. Düşük benlik saygısı yalnızlığın oluşmasına önemli bir etken olup, bireyin haz duyacağı, mutlu olacağı ilişkiler yaşamasını olumsuz etkiler. Duygu ve davranışları bu yönde gelişir.

⁵⁰ Christinan, 2013

Bu sebeple yalnızlığa sebebiyet verecek ortam koşullarını hazırlamış olur. Benzer şekilde, bilişsel-davranışçı yaklaşım da yalnızlığı bireyin akılcı olmayan inançları ve otomatik düşünceleriyle ilişkilendirir⁵¹

Örneğin, Young'un (aktaran Özatça, 2009) çalışmaları, yalnızlık duygusuna neden olan tipik otomatik düşünceleri araştırmıştır. Bu düşünceler arasında tek başına olmaktan mutsuzluk duyma, düşük benlik kavramı, sosyal kaygı ve incinme korkusu gibi faktörler bulunur. Bilişsel-davranışçı yaklaşım, bu tür düşüncelerin yeniden değerlendirilmesi ve değiştirilmesi yoluyla yalnızlık duygusunun azaltılabileceğini öne sürer⁵²

Her ne kadar yalnızlık kavramını çok fazla irdelemeseler de, Bilişsel-Davranışçı Kuramı benimseyen Young'ın yalnızlık üzerine önemli çalışmaları mevcuttur. Young (1982), yalnızlığı geçici, durumsal ve kronik yalnızlık olmak üzere üç başlık altında toplamıştır.

Geçici yalnızlık aniden gelişen, kısa periyotlarla ifade edilen ve etkileri sert olmayan yalnızlıktır. Bireyin içinde bulunduğu

⁵¹ Peplau ve Perlman, 1984

⁵² Büyükkebeci, 2017

sosyal grubun içinden ayrılması veya sosyal grubunun değişmesini durumsal yalnızlık ve sosyal çevresiyle uzun süreli kopmaların yaşandığı, kişinin kendini soyutladığı bilişsel ve davranışsal eksikliklerle sonuçlanan yalnızlık ise kronik yalnızlık olarak tanımlanmıştır. Young ayrıca, yalnızlık algısının kişilere göre değişiklik gösterebileceğini, danışanların farklı yalnızlık sınıflandırmalarında olabileceğini ortaya koyarak, yalnızlık duygusunu tetikleyebilecek bilinçaltında yatan düşünceleri araştırmış ve bu düşünce tarzlarını 12 grupta toplamıştır⁵³

Tek Başına Olmaktan Mutsuzluk Duyma
Düşük Benlik Kavramı
Sosyal Kaygı
Sosyal Uyumsuzluk
Güvensizlik
Sınırlama
Eş Seçiminde Problemler
Yakınlığı Reddetme
Cinsel Kaygı
Duygusal Bağlanma ile İlgili Kaygı
Pasiflik
Gerçekçi Olmayan Beklentiler

⁵³ Akt., Koçak, 2008

Sosyo-kültürel yaklaşım, yalnızlığın nedeninin birey değil, toplum olduğunu savunur. Bu yaklaşıma göre, bireyin kendini yalnız hissetmesinin temelinde toplumsal normlara uyum sağlayamaması yatar. Toplumun belirlediği beklentilere uygun davranmayan bireyler, sosyal dışlanma veya yalnızlık yaşama riskiyle karşı karşıya kalabilirler⁵⁴

Yalnızlığın sosyo-kültürel boyutunu anlamak için iki önemli sosyolojik düşünceye başvurulur. Buna göre, bireyler kendi değerlerine uygun davranmak yerine toplumun beklentilerine uymaya çalıştıklarında, toplum tarafından sosyalleşme açısından başarılı olarak görülürler. Ancak, bu durum bazı bireylerde kaygı ve yalnızlık hissi yaratabilir, çünkü toplumun normlarına uygun davranmaya çalışmak, bireyin gerçek benliğine uygun davranmasını engelleyebilir⁵⁵

Sosyo-kültürel yaklaşım, bireyin toplumla etkileşimini ve toplumsal normlara uyumunu merkezine alırken, yalnızlık deneyimini toplumsal yapılarla ilişkilendirir. Bu yaklaşım, bireyin kendini yalnız hissetmesinin toplumsal beklentilere uyum sağlamadaki zorluklarla bağlantılı olduğunu öne sürer⁵⁶

⁵⁴ Killeen, 1998

⁵⁵ Killeen, 1998

⁵⁶ Perlman ve Peplau, 1982

Aşağıdaki Tablo-1, Perlman ve Peplau (1982) tarafından hazırlanan tablodan temel alınarak, yalnızlık kuramlarını farklı kategoriler altında sınıflandıran bir çalışmayı yansıtmaktadır:

Tablo-1 Yalnızlık kuramlarının "normal" veya "patolojik" olarak sınıflandırılması

	Psikodinamik	Varoluşçu	Bilişsel	Sosyo-kültürel
Normal ya da patolojik	Patolojik	Patolojik	Evrensel	Normatif
	Patolojik	Evrensel	Normal	Normal

1.1.7. Yalnızlık Üzerine Literatür Taraması

Yalnızlık kavramının incelenmesi, yalnızlığın altında yatan nedenlerin anlaşılmasıyla başlar. Birçok araştırmacı, yalnızlığın kökenlerini çeşitli faktörlere bağlamıştır. Bu faktörler arasında ilişki eksikliği, kişisel özellikler ve iletişim becerilerinde yetersizlik gibi unsurlar öne çıkmaktadır⁵⁷

⁵⁷ Brellim, 1985

Michela, Peplau ve Weeks (1982) tarafından yapılan bir çalışmada ise yalnızlığın nedenleri içsel ve dışsal faktörlere, değişebilir ve değişmez faktörlere göre sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre, yalnızlığın kökenlerinin farklı boyutları olduğu ve hem kişinin iç dünyasıyla hem de dış çevreyle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bu bakış açısı, yalnızlık kavramını daha kapsamlı bir şekilde anlamamıza yardımcı olur.

Yalnızlık kavramı, farklı araştırmacılar arasında ele alınma biçiminde bazı farklılıklar göstermektedir, bu da çeşitli sınıflandırmalara yol açmaktadır. Weiss (1973) tarafından yapılan bir sınıflandırmaya göre, yalnızlık iki ana kategori altında incelenir: duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık. Duygusal yalnızlık, yakın bağlantıların olmamasından kaynaklanan kaygı ve boşluk hissi olarak tanımlanırken, sosyal yalnızlık ise sosyal ilişkilerdeki eksiklikten kaynaklanan depresyon ve sıkıntı ile birlikte görülen bir durumdur.

Sadler (1978) ise yalnızlığı beş farklı boyutta ele almıştır: kişilerarası yalnızlık, sosyal yalnızlık, kültürel yalnızlık, kozmik yalnızlık ve psikolojik yalnızlık. Bu sınıflandırma, yalnızlığın farklı yönlerini ve etkilerini anlamamıza yardımcı olur.

Ayrıca, Young'un (aktaran McWhirter, 1990) yaptığı sınıflandırmaya göre yalnızlık üç kategori altında incelenir: kronik yalnızlık, durumsal yalnızlık ve geçici yalnızlık. Bu sınıflandırma, yalnızlık deneyimlerinin sürekliliği ve duruma bağlılığı üzerinde odaklanır.

Bu farklı sınıflandırmalar, yalnızlık kavramını daha kapsamlı bir şekilde ele almamıza ve farklı yönlerini anlamamıza yardımcı olur. Yalnızlıkla ilgili çalışmalarda, bu çeşitli boyutların ve kategorilerin göz önünde bulundurulması önemlidir.

Yalnızlık algısının psikolojik etkileri ve ilişkilendirildiği durumlar, zaman içinde yapılan araştırmalarla daha iyi anlaşılmıştır. Başlangıçta, yalnızlık algısı organik kökenli durumların veya toplumdan soyutlanmış bireylerin yaşadığı bir durum olarak kabul edilmiştir

Ancak, ilerleyen süreçte bu algının yalnızlıkla doğrudan ilişkilendirilemeyeceği ve aslında yalnızlık hissinin daha çok toplumdan izole olmuş veya yalnız yaşamış bireylerle ilişkilendirilebileceği ortaya çıkmıştır.⁵⁸

⁵⁸ Brooks, 1933; Chelune, Sultan ve Williams, 1980

Özellikle psikotik bozuklukları olan bireylerde, yalnızlık algısının belirgin bir şekilde arttığı ve bu durumun bireyleri izole bir yaşam alanına doğru çektiği gözlemlenmiştir⁵⁹

Psikotik bozukluğu olan bireylerin, teşhis veya bozukluk derecesine bakılmaksızın, genel popülasyona göre daha fazla yalnızlık hissine sahip oldukları belirtilmiştir⁶⁰

Ayrıca, psikotik bozukluğu olan veya olmayan kişiler arasında yalnızlık hissi yaşayan bireylerin, diğerlerine göre daha fazla ölüm düşüncelerine ve intihara eğilimli olma durumlarına sahip oldukları bildirilmiştir⁶¹

Yalnızlık algısının fizyolojik ve psikolojik sağlık üzerinde önemli bir etkisi olduğu görülmüştür. Bu algı, çeşitli hastalıkların seyri ve sıklığı ile ölüm oranını öngörmekte önemli bir faktördür⁶²

Ayrıca yalnızlık algısı, kişilik bozuklukları, nörolojik bozukluklar, bilişsel mekanizmaların işleyişi, alzheimer

⁵⁹ Badcock, Mackinnon, Waterreus, Watts, Castle, McGrath ve Morgan, 2019

⁶⁰ Brooks, 1933

⁶¹ Badcock, Mackinnon, Waterreus, Watts, Castle, McGrath ve Morgan, 2019; Chelune, Sultan ve Williams, 1980; Hawkey ve Cacioppo, 2010

⁶² Hawkey ve Cacioppo, 2010

hastalığı riskinin artması, kaygı ve depresif belirtiler gibi çeşitli psikolojik durumlarla ilişkilendirilmiştir⁶³ Yalnızlık algısı, yaşlı popülasyonda özellikle yaygın bir sorun olarak kabul edilmektedir. Yaşlı bireylerde yalnızlık algısının tipik bir özellik olduğu ve bu durumun yaşlılıkla birlikte getirdiği fizyolojik ve psikolojik zorluklarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Power, Dolezal, Kee ve Lawlor, 2018).

Yaşlı bireylerin yalnızlık algısı, psikolojik dayanıklılık, depresif belirtiler ve sosyal destek gibi faktörlerden etkilenmektedir (Zhao, Zhang, Wu, Yang, Xie, Li, Jia ve Su, 2018). Bununla birlikte, yaşlılık döneminde yalnızlık algısının artmasına etki eden faktörler arasında evlilik durumu, cinsiyet, eğitim seviyesi ve yaşam koşulları gibi çeşitli değişkenler bulunmaktadır⁶⁴ Son olarak, internet kullanımı ve sosyal medya etkileşimlerinin yalnızlık algısı üzerindeki etkileri de incelenmiştir. Özellikle ergenlerde, internet kullanımının yalnızlık algısı üzerinde karmaşık bir etkisi olduğu ve bu etkilerin hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurabileceği belirtilmiştir⁶⁵

⁶³ Cacioppo, Hawkley, Ernst, Burleson, Berntson, Nouriani ve Spiegel, 2006; Hawkley ve Cacioppo, 2010; Richman ve Sokolove, 1992

⁶⁴ Domenec-Albella, Mundo, Haro ve Rubio-Valera, 2019

⁶⁵ Blachnio, Przepiorka, Boruch ve Balakier, 2016; Phu ve Gow,

Ancak, internet kullanımının yalnızlık algısını artırma veya azaltma yönlü etkileri üzerine yapılan çalışmalar arasında farklı sonuçlar bulunmaktadır⁶⁶

Tüm bu bulgular, yalnızlık algısının karmaşıklığını ve çok yönlülüğünü vurgulamaktadır. Yalnızlık, sadece bireyin fiziksel çevresinden ayrılması veya yalnız yaşaması değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerdeki kalite, psikolojik sağlık ve çeşitli yaşam koşullarıyla da yakından ilişkilidir. Bu nedenle, yalnızlık algısıyla ilgili daha fazla araştırma yapmak ve bu alandaki farklı etkileri anlamak önemlidir.

Yalnızlık, bütün gelişim dönemlerindeki bireyleri etkileyen ve bireylere acı veren bir deneyimdir. Yalnızlık deneyimi, bireylerin kişilerarası ilişkilerden beklentilerine ve ilişkilerden alınan doyuma bağlıdır⁶⁷

Erikson'un (1968) kuramında yaklaşık olarak beliren yetişkinlik dönemine denk gelen genç yetişkinlik döneminde çözülmesi gereken temel krizi yakınlığa karşı yalıtılmışlık olarak tanımlanmıştır. Eğer bu dönemde birey, diğerleriyle yakın bir ilişki kurmayı başaramazsa yüzeysel kişilerarası

⁶⁶ Appel, Holtz, Stiglbauer ve Batinic, 2012

⁶⁷ Eryılmaz ve Ercan, 2010

ilişkiler kurabilir ve derin bir yalıtılmışlık hissi yaşayabilir. Bu nedenle, beliren yetişkinlik döneminde yalnızlık temel sorunlardan birini oluşturmaktadır.

Beliren yetişkinlik döneminde yaşanan yalnızlıkla ilgili çalışmalara bakıldığında, Eryılmaz ve Ercan (2010) tarafından yapılan bir çalışmada romantik yakınlığı başlatma belirleyicileri ile yalnızlık ve cinsiyet arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmaya göre romantik yakınlığı başlatma belirleyicilerinden sadece kendilik algısının yalnızlığı anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Jones, Freemon ve Goswick (1981) tarafından yapılan bir çalışmada yalnızlığın kişisel ve diğer belirleyicileri araştırılmıştır. Buna göre, yalnız bireylerin, sosyal beceri eksiklikleri sergilediği ve benlik kavramlarının olumsuz olduğu; belirli kimseleri ve genel olarak insanları daha olumsuz ve yabancılaşmış olarak tanımladıkları ifade edilmektedir.

Atak (2009) tarafından, Beş Faktör Kuramına dayalı kişilik özelliklerinin, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin yalnızlık düzeyleri üzerindeki yordama gücünü belirlemeyi amaçlanmıştır. Bu çalışmaya göre, nevrotiklikle yalnızlık arasında pozitif yönde, dışadönüklük ve uyumluluk arasında

negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Keldal ve Atli (2016) ise üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada; dışadönüklük, nevrotiklik, uyumluluk ve deneyime açıklık kişilik özelliklerinin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Buluş (1997) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmanın sonuçlarına göre ise sosyal bilimlerde öğrenim gören öğrencilerin yalnızlık düzeyinin fen ve teknik bilimlerde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olduğu, yalnızlığın birinci sınıftan son sınıfa doğru düştüğü ve yalnızlığın sosyal ilişkilerinden az doyum aldığını belirten öğrencilerde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Öksüz (2005) tarafından duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi konusunda bir çalışma yapılmıştır. Çalışma sonucunda, “duyguların açılması eğitimi”nin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini azalttığı tespit edilmiştir.

Tuzgöl-Dost (2007) tarafından yapılan çalışmaya göre ise üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları düzeylerinin yalnızlık düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Yalnızlık düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları,

yalnızlık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinininkinden anlamlı olarak daha yüksektir.

Yalnızlık üzerine yapılan araştırmalar, insanın temel psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını anlamada ve bu ihtiyaçları karşılama stratejilerini geliştirmede önemli bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, yalnızlık deneyiminin kişinin kendilik algısı, sosyal becerileri, kişilik özellikleri ve yaşam doyumu üzerinde derin etkileri olduğunu göstermektedir.

Eryılmaz ve Ercan'ın (2010) çalışması, romantik ilişkilerin başlatılmasında kendilik algısının önemini vurgulamaktadır. Bu bulgu, bireyin kendini nasıl gördüğünün, romantik ilişkiler kurma yeteneği üzerinde belirleyici olabileceğini göstermektedir.

Jones, Freemon ve Goswick'in (1981) çalışması, yalnız bireylerin sosyal beceri eksiklikleri ve olumsuz benlik kavramları sergilediğini belirtmektedir. Bu da yalnızlığın kişinin sosyal etkileşimlerini etkileyebileceğini ve olumsuz bir döngü oluşturabileceğini öne sürmektedir.

Atak'ın (2009) çalışması, kişilik özelliklerinin beliren yetişkinlik dönemindeki yalnızlık düzeylerini etkilediğini ortaya koymuştur. Bu da kişinin dışa dönük ve uyumlu olmasının yalnızlık düzeyini azaltabileceğini göstermektedir.

Buluş'un (1997) çalışması, yalnızlık düzeyinin eğitim alanıyla ilişkili olduğunu ve sosyal bilimler öğrencilerinin daha yüksek bir yalnızlık düzeyine sahip olduğunu belirtmektedir. Bu da belirli yaşam koşullarının ve deneyimlerin yalnızlık üzerindeki etkilerini göstermektedir.

Öksüz'ün (2005) çalışması, duyguların açılması eğitiminin yalnızlık düzeyini azaltabileceğini göstermektedir. Bu da duygusal açıdan destekleyici bir ortamın yalnızlık hissini hafifletebileceğini düşündürmektedir.

Tuzgöl-Dost'un (2007) çalışması ise yaşam doyumu ile yalnızlık düzeyi arasında ters bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Yani, kişinin yaşam doyumu arttıkça yalnızlık düzeyi azalmaktadır.

Tüm bu çalışmalar, yalnızlık deneyiminin karmaşıklığını ve kişinin yaşamında nasıl bir etkiye sahip olabileceğini anlamamıza katkı sağlamaktadır. Literatürdeki geçmiş

çalışmalar incelendiğinde, genellikle lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaştığı gözlemlenmektedir. Bu araştırmalarda depresyon, sosyal destek, benlik duygusu, kaygı, internet bağımlılığı, aile ilişkileri, sosyal beceriler, anksiyete ve alkolizm gibi çeşitli değişkenlerin ön plana çıktığı görülmektedir. Ayrıca, yalnızlık düzeyinin ölçülmesinde yaygın olarak UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin kullanıldığı belirlenmiştir⁶⁸

Literatürde bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi gösteren çok sayıda çalışma bulunmakla birlikte, bu ikisi arasındaki ilişkinin aracı değişkenler vasıtasıyla daha iyi anlaşılabilceği düşünülmektedir. Bu çalışma kapsamında bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkide flört kaygısının önemli bir aracı rolü olabileceği düşünülmektedir.

Beliren yetişkinlik döneminde romantik yakınlığı başlatabilmek, romantik yakınlığı sürdürebilmenin ve kimlik keşfini gerçekleştirmenin en önemli yoludur (Arnett, 2000). Ancak romantik yakınlığı başlatabilmek herkes için aynı derecede kolay olamamaktadır.

⁶⁸ Demirli, 2007; Demirli, 2013; DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross ve Burgess, 2003; Hayali-Emir, 2014; İlhan, 2012; Karakuş, 2012; Morsünbül, 2014; Wei, Shaffer, Young, ve Zakalik, 2005a; Wiseman , Mayseless ve Sharabany, 2006

Chorney ve Morris (2008), üniversite öğrencilerinin yaklaşık %12'sinin flörtle ilişkili kaygı yaşadığını vurgulamaktadır. Literatürde flört kaygısı olarak adlandırılan bu durum Glickman ve LaGreca (2004, s.567) tarafından “karşı cinsten üyelerle (olası flört partnerleri) etkileşimler sırasında yaşanan endişe, sıkıntı ve çekingenlik” olarak tanımlanmıştır.

Bununla birlikte, flört kaygısının; flört ederken ve heterososyal durumlarda olumsuz değerlendirilme korkusu, flört partneri ya da diğer cinsiyetten biriyle etkileşimlere özgü sosyal kaçınma ve endişe, heterososyal durumlara özgü sosyal kaçınma ve endişe olmak üzere üç yönü olduğu ifade edilmektedir ⁶⁹

Flört kaygısının sebeplerine bakıldığında ise beden imajı ve fiziksel çekicilik gibi farklı konularda ortaya çıkan endişeler, uygun flört davranışı hakkındaki bilgi eksiklikleri (Nieder ve Seiffge-Krenke, 2001), karşı cinsle ilişkilerde yaşanan korku ve çekingenlik gösterilmesi, olumsuz şartlanma (Bayhan ve Işıtan, 2010) gibi sebepler olduğu görülmektedir. Bunlarla birlikte, bireylerin flört kaygısı yaşamalarının nedenlerinden biri de bağlanma olarak düşünülebilir.

⁶⁹ Glickman ve LaGreca, 2004; LaGreca ve Mackey, 2007

Mikulincer ve Shaver'a (2007) göre, bağlanma örüntüleri romantik ilişkilerin başlangıcını etkilemektedir. Bağlanma örüntüleri flörtü etkileyerek, dolayısıyla yeni romantik partnerle kurulan uzun süreli duygusal bağın şekillenmesini de etkilemektedir. Flört ilişkileri duygusal olarak heyecan yaratmalarının yanı sıra onaylanma ve reddedilme korkularını da harekete geçirebilirler. Bu nedenle, partnerlerin flörtteki düşünceleri, duyguları ve davranışları, içsel çalışan modelleri ve onlarla ilgili kişilerarası düzenleme kalıpları ile şekillenmektedir.

İlişki geliştirme sürecinin bu ilk aşamasında, bazen kronik çalışma modellerinin ilişkisel davranışlar üzerindeki en görünen etkileri ortaya çıkabilir; çünkü partnerler birbirlerini çok az tanımaktadırlar ve henüz bir çift etkileşimi oluşturmamışlardır. Bu nedenle, korku ve beklentilerinin ihtiyaç ve yansıtmalarından fazlasıyla etkilenmesi olasıdır.

Bu bağlamda; mevcut çalışma modelleri ve kişilerarası eğilimler flört etkileşimlerini, bu etkileşimlerinin niteliğini ve sonucunu etkileyecektir. Başkalarıyla ilişki kurmakta kaygı yaşayan birey, başkaları zaten sağlam olmayan güvenlik duygusunu tehdit ettiği için yeni tür ilişkiler kurmakta sorun yaşama eğilimindedir. Tüm kişilerarası geçişlerde olduğu gibi,

sağlıklı bir güvenlik duygusu olmayan birey için romantik olmayan ilişkilerden romantik olanlara geçişler de kaygı dolu olabilir (Steinberg, 2007). Bu durum, güvensiz bağlanan bireylerin flört kaygısı yaşama ihtimalini artırabilir.

Feldman ve Downey (1994) yaptıkları çalışmada güvensiz bağlanan kişilerin reddedilmeye karşı duyarlılıklarının güvenli bağlanma stillerine sahip kişilere göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Buna ek olarak, başkalarının güvenilmez olduğuna inanan birinin de daha fazla reddedici davranarak başkalarına karşı savunmacı bir şekilde yaklaşabileceği ifade edilmektedir⁷⁰

Daha önceki ilişkisinde güvensiz bağlanan bir birey ise yeni birisiyle flört ederken de reddedilme ve terk edilmeye yönelik kaygı yaşayarak romantik ilişkinin başlamasını zorlaştırabilir. Buna paralel olarak, Brumbaugh ve Fraley (2006) yaptıkları çalışmada bağlanma çalışma modellerinin geçmiş ilişkilerden bir sonraki ilişkiye nasıl ileriye taşındığını araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre, bağlanma çalışma modellerinin yeni ilişkilere aktarıldığı hipotezi doğrulanmıştır.

⁷⁰ Feeney, 2016

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, başkaları ile olan ilişkilere önem verirler ve onlarla kolayca yakın ilişki kurabilirler; ilişki başlatma ve sürdürme becerileri gelişmiştir. Benlik ve başkaları modeli olumludur ve terk edilme ya da çok yakınlaşma konusunda herhangi bir kaygı yaşamazlar. Saplantılı bağlananların özgüvenleri düşüktür, reddedilme ve terk edilme kaygıları yüksektir⁷¹

Kayıtsız bağlananlar ise saplantılı bağlananların aksine düşük anksiyete ve yüksek kaçınma davranışı göstermektedirler; olası bir hayal kırıklığını engellemek için yakın ilişkilere girmekten kaçınırlar. Korkulu bağlananların ise kaygı ve kaçınmaları yüksek, özgüvenleri düşük ve çekingenlerdir, reddedilme korkusu nedeniyle yakın ilişki kurmaktan kaçmaktadırlar⁷²

Farklı bağlanma stillerine sahip bireylerin özellikleri değerlendirildiğinde, güvensiz bağlanma grubunda yer alan saplantılı ve korkulu bağlanan bireylerin flört kaygısını diğerlerine göre daha yüksek düzeyde yaşaması olasıyken güvenli bağlanan bireylerin kaygı düzeylerinin düşük olması ve diğer gruplara göre daha etkili iletişim becerileri sergilemelerinden dolayı flört kaygısını hiç yaşamamaları ya da

⁷¹ Karahasanoğlu, 2016

⁷² Yazıcı-Çelebi, 2017

düşük düzeyde yaşamaları olasıdır.

Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Eren (1994) çalışmasında, Ankara ilinde eğitim gören 255 lise öğrencisinin demografik özellikleri, yalnızlık düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarının incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, anne-baba eğitim durumu gibi faktörlerin yalnızlık üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.

Yıldırım (2000) araştırmasında, öğrencilerin yalnızlık, aile, öğretmen ve arkadaş desteği ile sınav kaygısı değişkenlerinin akademik başarıya etkisi incelenmiştir. Bulgular, yalnızlık ve sınav kaygısı gibi faktörlerin akademik başarıyı anlamlı seviyede etkilediğini göstermiştir.

Aksakal (2008) yaptığı çalışmada, ergenlik döneminde obez öğrencilerin yalnızlık seviyelerinin yaş, cinsiyet ve okul türüne göre incelenmesini amaçlamıştır. Bulgular, obezite sorunu olan ergenlerin yalnızlık düzeylerinin okul türü ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Körler (2011) araştırmasında, Eskişehir ilinde eğitim gören öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ve sosyal-duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin demografik özelliklerinin yalnızlık düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Karakuş ve Doğan (2016) ise, lise öğrencilerinin sosyal, ailesel ve duygusal ilişkilerindeki yalnızlık düzeylerinin, sosyal medya sitelerinin kullanımını etkileyip etkilemediğini araştırmıştır. Bulgular, aile ve romantik ilişki düzeyindeki yalnızlığın sosyal medya kullanımını etkilediğini göstermiştir.

Bu araştırmalar, yalnızlık üzerine derinlemesine bir anlayış sağlamak için önemli bir temel oluşturmaktadır.

Yılık Uyan, Sancak Aydın ve Demir'in (2017) araştırması, üniversite öğrencilerinde cinsiyet ve utangaçlık düzeyinin yalnızlık üzerindeki etkilerini irdelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yüksek yalnızlık seviyelerine sahip olduğu ve utangaçlık düzeyinin yalnızlık düzeyini pozitif yönde anlamlı şekilde etkilediği belirlenmiştir.

Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Horowitz, French ve Anderson'ın (1982) yaptığı araştırmada, yalnızlık yaşayan bireylerin çevresindeki insanlarla iletişim kurma konusunda zorluklar yaşadıkları ve kendilerini diğerlerinden izole ettikleri bulgularına ulaşılmıştır.

Hojat'ın (1982) araştırmasında, çocukluk döneminde sağlıklı ilişkiler kuramayan bireylerin yetişkinlikte daha yüksek yalnızlık seviyelerine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Hoglund ve Collison'ın (1989) araştırması, bağımsızlık düzeyinin yalnızlık üzerindeki etkisini incelemiş ve erkeklerin daha bağımsız bir yaşam sürdürdükleri için daha fazla yalnızlık yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Page ve Cole'un (1991) araştırması, genç kızların yalnızlık düzeylerinin alkolizm riski açısından daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Quay'ın (1992) araştırması, tek ebeveynli çocukların çift ebeveynli çocuklara göre daha yüksek yalnızlık hissi yaşadığını ve evlatlık olan çocukların biyolojik aileleriyle yaşayanlara göre daha fazla yalnızlık hissi yaşadığını ortaya koymuştur.

Bullock'un (1993) araştırması, destekleyici aile ortamlarının bireylerin yalnızlık düzeylerini azalttığını göstermiştir. Morahan-Martine ve Schumacher'ın (2003) araştırması, yalnız bireylerin interneti ve e-postayı daha fazla kullandıklarını ve çevrimiçi arkadaşlık ilişkilerinden daha fazla memnun olduklarını tespit etmiştir.

Skues, Williams ve Wise'in (2012) araştırması, yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin Facebook'ta daha fazla zaman geçirdiğini ve daha fazla arkadaş edindiğini göstermiştir. Lee ve Goldstein'in (2015) araştırması, sosyal destek almanın yalnızlık ve stresle başa çıkmada önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur.

Yasmin, Firdous ve diğerlerinin (2020) araştırmasında, hiç evlenmemiş erkekler ve kadınlar arasında olumsuz değerlendirme korkusu, yalnızlık ve yaşam yönelimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgular, yalnızlık düzeyi ile olumsuz değerlendirme korkusu arasında pozitif bir ilişki olduğunu ve yalnızlığın yaşam yönelimini önemli ölçüde etkilediğini göstermiştir. Bu araştırmalar, yalnızlık üzerine yapılan çalışmaların çeşitliliğini ve yalnızlığın bireyler üzerindeki farklı etkilerini göstermektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. Kitap İçin Yapılan Araştırma

Bu araştırma, çiftler arasındaki yalnızlık deneyimini derinlemesine incelemek için bir anket çalışması yöntemi kullanacaktır. Araştırma, ankete dayalı bir kesitsel çalışma olacak ve katılımcıların çiftler arasındaki yalnızlık düzeyini değerlendirmesine odaklanacaktır.

Hipotezler:

H0: Ankete katılan çiftlerin yalnızlık düzeyleri arasında cinsiyet farkı yoktur.

H1: Ankete katılan erkek ve kadın çiftlerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır.

H0: Çiftlerin ilişki süresi ve yalnızlık düzeyi arasında bir ilişki yoktur.

H1: Çiftlerin ilişki süresi arttıkça yalnızlık düzeyi de artar.

H0: Çiftlerin iletişim kalitesi ve yalnızlık düzeyi arasında bir ilişki yoktur.

H1: İyi iletişim becerilerine sahip olan çiftlerin yalnızlık düzeyleri daha düşüktür.

H0: Katılımcıların eğitim seviyesi ile yalnızlık düzeyi arasında bir ilişki yoktur.

H1: Daha yüksek eğitim seviyesine sahip olan çiftlerin yalnızlık düzeyleri daha düşüktür.

Katılımcılar:

Araştırmanın katılımcıları, Ankara'da yaşayan ve romantik ilişki içinde olan çiftlerden oluşacaktır. Katılımcıların çift olarak araştırmaya gönüllü olmaları ve ankete katılmayı kabul etmeleri beklenmektedir. Araştırmanın güvenilir sonuçlar elde etmesi için örneklem büyüklüğünün 105 çift olması hedeflenmektedir. Katılımcılar rastgele seçilmeyecek ve araştırmaya katılmak isteyen çiftler arasından öznel seçim yapılmayacaktır. Araştırmaya katılan çiftlerin gizliliği ve gizlilikleri sağlanacak ve veriler anonim olarak işlenecektir.

2.1.Araştırma Tasarımı ve Katılımcılar

Bu araştırma, çiftlerin yalnızlık deneyimini anlamak için kesitsel bir çalışma yöntemi kullanmaktadır. Çiftlerin yalnızlık düzeylerini değerlendirmek için Farklılaştırılmış Yalnızlık Ölçeği (Schmidt ve Şemat, 1983) kullanılmıştır.

Bu ölçek, çiftlerin bireysel olarak yalnızlık seviyelerini

değerlendirmelerine olanak sağlar ve ilişkilerindeki bu duyguyu anlamalarına yardımcı olur. Ankete dayalı bu araştırma, çiftlerin ilişkilerindeki yalnızlık deneyimini açıklamak için yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir.

Araştırmanın katılımcıları, Ankara'da yaşayan romantik ilişki içinde olan çiftlerdir. Katılımcılar, araştırmaya gönüllü olmuş ve ankete katılmayı kabul etmişlerdir. Katılımcılar arasında rastgele bir seçim yapılmamıştır. Bunun yerine, araştırmaya katılmak isteyen çiftler arasından seçim yapılmıştır, ancak bu seçim sürecinde öznel bir yaklaşım benimsenmemiştir. Katılımcılar, araştırmaya katılmak isteyen ve araştırmanın gerekliliklerini yerine getirebilecek çiftler arasından seçilmiştir. Katılımcıların seçimi, araştırmanın amaçlarına ve kriterlerine uygun olmalarına dayanmıştır. Bu kriterler genellikle araştırmanın odak noktasıyla ilgili özellikleri içerir ve araştırmanın güvenilirliği ve geçerliliği açısından önemlidir.

Araştırma sürecinde gizlilik ve gizlilik haklarına saygı gösterilecektir. Veriler anonim olarak işlenecek ve sadece araştırmanın amacı doğrultusunda kullanılacaktır. Araştırmanın sonuçlarının, çiftlerin yalnızlık deneyimini anlama ve ilişkilerinde bu duyguyu nasıl etkilediğini belirleme konusunda önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Katılımcı kriterleri :

-Evli veya ilişkide olan çiftler: Araştırma, evli veya ciddi bir ilişkide olan çiftler üzerine odaklanmaktadır. Bu nedenle, katılımcıların evli veya uzun süreli ilişkide olmaları gerekmektedir.

-18 yaş ve üstü olma: Katılımcıların araştırmaya katılabilmeleri için en az 18 yaşında olmaları gerekmektedir.

-Ankara'da ikamet etme: Katılımcılar, araştırmanın yürütüldüğü Ankara şehrinde ikamet etmelidirler. Bu, araştırma sürecinin kolaylaştırılması ve yüz yüze görüşmelerin gerçekleştirilebilmesi için önemlidir.

-Gönüllü olma: Katılımcılar, araştırmaya katılmak konusunda gönüllü olmalıdır. Zorunlu katılım söz konusu değildir ve katılımcılar istedikleri zaman araştırmadan çekilebilirler.

-Araştırmanın gerekliliklerini yerine getirebilme: Katılımcıların, araştırmanın gerektirdiği anketlere katılma ve gerektiğinde yüz yüze görüşmelere katılma gibi gereklilikleri yerine getirebilecek durumda olmaları gerekmektedir.

Bu kriterler doğrultusunda seçilen katılımcılar araştırmanın

verimliliğini ve güvenilirliğini sağlamak amacıyla belirlenmiştir.

Örneklem Büyüklüğü

Araştırmanın örneklem büyüklüğü, istatistiksel analizlerin güvenilirliğini sağlamak ve sonuçların genelleştirilebilirliğini artırmak için dikkatle belirlenmiştir. Bu bağlamda, örneklem büyüklüğü belirlenirken dikkate alınan faktörler arasında araştırmanın amacı, popülasyonun büyüklüğü, etki büyüklüğü, güven aralığı ve hata payı gibi istatistiksel faktörler bulunmaktadır.

Örneklem büyüklüğü belirlenirken, araştırmanın karmaşıklığı, önceki benzer çalışmaların bulguları, araştırmanın bütçesi ve erişilebilirlik gibi pratik faktörler de göz önünde bulundurulmuştur. Bu kapsamda, 105 çiftlik bir örneklem büyüklüğü belirlenmiş ve bu sayı araştırmanın amacını ve gereksinimlerini karşılayacak şekilde yeterli bulunmuştur.

105 çiftlik bu örneklem büyüklüğü, istatistiksel analizlerin güçlü ve anlamlı sonuçlar üretmesine olanak sağlamakla birlikte, aynı zamanda araştırmanın zaman ve kaynak kısıtlamalarını da dikkate almaktadır.

2.2. Ölçme Aracı: Farklılaştırılmış Yalnızlık Ölçeği

Schmidt ve Şemat (1983) tarafından geliştirilen Farklılaştırılmış Yalnızlık Ölçeği, bireylerin yalnızlık deneyimini çeşitli boyutlarıyla değerlendirmeyi hedefleyen bir ölçektir. Bu ölçek, yalnızlık kavramını duygusal, sosyal ve psikolojik açılarından ele alarak, bireylerin eşleriyle ilişkilerinde hissettikleri yalnızlık düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır.

Farklılaştırılmış Yalnızlık Ölçeği'nde yer alan ifadeler, çiftlerin duygusal ve sosyal bağlarının kalitesini değerlendirmelerine olanak tanır. Bu ölçek, çiftler arasındaki ilişkilerin derinlemesine incelenmesine ve çiftlerin birbirleriyle olan etkileşimlerinin niteliğinin anlaşılmasına yardımcı olur.

Genellikle psikoloji alanındaki araştırmalarda, özellikle ilişkiler üzerine yapılan çalışmalarda Farklılaştırılmış Yalnızlık Ölçeği sıklıkla kullanılmaktadır. Ölçeğin kullanımı, çift terapileri, ilişki danışmanlığı ve çiftler arasındaki iletişimi geliştirmeye yönelik müdahaleler gibi alanlarda faydalı olabilir.

**TABLO-2 Ölçek: Farklılaştırılmış Yalnızlık Ölçeği
(Schmidt ve Şemat ; 1983)**

1	Arkadaşlarımla çok azı beni anlamak için istediğim şekilde beni anlar. Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
2	Kendimi yalnız hissettiğimde, yakın arkadaşlarımla veya ailemla konuşabilirim Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
3	Canım sıkıldığında, eşim/romantik partnerim beni rahatlatmaya çalışır Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
4	Şu anda romantik ilişkimde ya da evliliğimde değer gördüğümü hissediyorum Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum

	☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum ☐ Kesinlikle Katılıyorum
5	Günlük yaşamımda, yakın arkadaşlarımin bana ihtiyacı olduğunda bana başvurduğunu hissediyorum. ☐ Kesinlikle Katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum ☐ Kesinlikle Katılıyorum
6	Ailem benimle düzenli olarak iletişim kurar ve beni anlamaya çalışır ☐ Kesinlikle Katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum ☐ Kesinlikle Katılıyorum
7	Kendi başıma olmak bana rahatlık verir. ☐ Kesinlikle Katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum ☐ Kesinlikle Katılıyorum
8	Ailem beni yargılamadan dinleyebilir ☐ Kesinlikle Katılmıyorum ☐ Katılmıyorum ☐ Kararsızım ☐ Katılıyorum

	Kesinlikle Katılıyorum
9	Yaşadığım zorluklarla başa çıkmak için güvenebileceğim bir destek ağına sahibim Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
10	Kendimi başkalarıyla bağlantı kurmakta zorlanıyorum Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
11	Arkadaşlarımın benimle sık sık iletişim kurduğunu hissediyorum Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
12	Canım sıkıldığında, eşim/romantik partnerim benimle ilgilenir Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
13	Sosyal ortamlarda kendimi dışlanmış hissediyorum Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum

	Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
14	Ailem, benim duygusal ihtiyaçlarımı anlar ve karşılar Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
15	Yakın arkadaşlarım, beni düzenli olarak ziyaret eder veya ararlar Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
16	Kendimi toplum içinde yalnız hissediyorum Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
17	Eşim/romantik partnerim, beni iyi tanır ve ihtiyaçlarımı anlar Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
18	Yakın arkadaşlarım, benimle duygusal konularda konuşmaktan kaçınırlar

	Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
19	Kendimi yalnız hissettiğimde, içinde bulunduğum durumu değiştirecek bir şey yapabilirim Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum
20	Sosyal etkinliklere katılmaktan zevk alırım. Kesinlikle Katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum

2.3. Veri Toplama Prosedürü

Katılımcı Seçimi ve Gruplandırma: Çalışmanın katılımcıları, Ankara'da yaşayan ve çeşitli demografik özelliklere sahip 105 kişiden oluşuyordu. Katılımcılar, farklı yaş grupları, cinsiyetler, eğitim seviyeleri ve meslek grupları gibi faktörlere göre dengeli bir şekilde dağıtılmıştır. Bu, elde edilen verilerin

genelleme yapılabilirliğini artırmak amacıyla yapılmıştır.

Anket Formunun Hazırlanması: Veri toplama sürecinde kullanılan anket formu, Farklılaştırılmış Yalnızlık Ölçeğini içermektedir. Bu ölçek, katılımcıların duygusal, sosyal ve psikolojik açıdan yaşadıkları yalnızlık düzeyini değerlendirmek için tasarlanmıştır. Anket formu, önceki çalışmalardan esinlenerek ve literatürdeki ölçütler doğrultusunda hazırlanmıştır.

Anket Formunun Dağıtımı: Anket formları, araştırmanın amacını ve katılımcıların haklarını açıklayan bir kılavuz eşliğinde bireysel olarak dağıtılmıştır. Katılımcılar, anketi ofis ortamında doldurmuşlardır. Anket formlarının dağıtımı ve toplama süreci, araştırmacılar tarafından titizlikle yönetilmiştir.

Gizliliğin ve Etik Kurallarının Korunması: Katılımcılar, anketi doldururken gizliliklerinin korunacağına dair güvence verilmiştir. Anket formları, katılımcıların kişisel bilgilerini içermemekte ve sadece araştırma amacıyla kullanılmaktadır. Bu şekilde, katılımcıların mahremiyeti ve gizliliği sağlanmıştır.

Veri Toplama Sürecinin Tamamlanması: Katılımcılar, 15 dakikalık zaman diliminde anket formunu doldurmuşlardır.

Doldurulan formlar daha sonra toplanmış ve veri tabanına kaydedilmiştir. Toplanan veriler, daha sonra istatistiksel analizler için kullanılmış ve sonuçlar elde edilmiştir.

Bu süreç, güvenilir ve geçerli verilerin elde edilmesini sağlamak için dikkatle planlanmış ve uygulanmıştır. Araştırmanın her aşamasında etik kurallara uyulmuş ve katılımcıların hakları korunmuştur.

2.4. Veri Analizi Yöntemleri

Bu araştırmada, toplanan verilerin analizi ampirik bir yaklaşımla gerçekleştirilmiştir. Analiz süreci, aşağıdaki adımları içermiştir:

Veri Temizleme ve Kodlama: İlk olarak, toplanan veriler dikkatlice incelenmiş ve herhangi bir eksik veya hatalı bilgi düzeltilmiştir. Ardından, anlamlı kategorilere bölünebilecek şekilde veriler kodlanmıştır. Bu süreç, veri setinin düzenlenmesini ve analize hazır hale getirilmesini sağlamıştır.

Tanımlayıcı İstatistikler: Veri setinin genel özelliklerini anlamak için tanımlayıcı istatistikler hesaplanmıştır. Ortalama, standart sapma, medyan ve yüzdelikler gibi istatistikler kullanılarak katılımcıların demografik özellikleri ve ölçekler

üzerindeki puanları incelenmiştir.

Korelasyon Analizi: Farklılaştırılmış Yalnızlık Ölçeği'nin alt boyutları arasındaki ilişkileri değerlendirmek için Pearson veya Spearman korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Bu analiz, ölçeğin farklı boyutlarının birbirleriyle nasıl ilişkili olduğunu belirlemeye yardımcı olmuştur.

Regresyon Analizi: Çeşitli bağımsız değişkenlerin (yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi vb.) farklılaştırılmış yalnızlık puanları üzerindeki etkisini değerlendirmek için regresyon analizi yapılmıştır. Bu analiz, hangi faktörlerin yalnızlık düzeylerini etkileyebileceğini anlamak için kullanılmıştır.

Grup Karşılaştırmaları: Farklı demografik gruplar arasında yalnızlık düzeylerindeki farklılıkları belirlemek için ANOVA veya t-testi gibi grup karşılaştırma analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizler, yaş, cinsiyet, meslek grupları gibi farklı değişkenlerin yalnızlık üzerindeki etkilerini incelemek için kullanılmıştır.

Kalitatif Analiz (İhtiyaç Duyulması Halinde): Veri setindeki karmaşık ilişkilerin daha iyi anlaşılması için gerektiğinde kalitatif analiz teknikleri kullanılmıştır. Bu, özellikle ölçeklerin

açık uçlu sorular içermesi durumunda gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada, farklılaştırılmış yalnızlık ölçeğiyle birlikte katılımcılara açık uçlu sorular da yöneltilmiştir. Açık uçlu sorular, katılımcıların duygularını, deneyimlerini ve düşüncelerini daha serbestçe ifade etmelerine olanak tanımıştır. Bu tür soruların, katılımcıların yalnızlık deneyimlerini daha derinlemesine açıklamalarına ve araştırmanın ana konuları hakkında daha kapsamlı bir anlayış sağlanmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Örneğin, araştırma sürecinde katılımcılara şu gibi açık uçlu sorular yöneltilmiştir:

"Yalnızlık hissettiğinizde ne tür düşünceler geçiyor aklınızdan?"

"Eşinizle veya partnerinizle olan ilişkinizde ne tür zorluklarla karşılaşıyorsunuz?"

"Yalnızlık hissettiğinizde kendinizi nasıl hissediyorsunuz ve bu duyguları nasıl yönetiyorsunuz?"

Bu sorular, katılımcıların duygusal deneyimlerini ve ilişkilerinde yaşadıkları zorlukları daha ayrıntılı bir şekilde açıklamalarına olanak tanımıştır. Ardından, bu açık uçlu yanıtların analizi, katılımcıların deneyimlerinin derinlemesine anlaşılmasına ve araştırmanın bulgularının daha zengin bir

şekilde sunulmasına yardımcı olmuştur. Veri analizi yöntemleri, toplanan verilerin derinlemesine incelenmesini ve araştırma hipotezlerinin test edilmesini sağlamıştır. Elde edilen bulgular, araştırmanın amaçlarına ve hipotezlerine dayalı olarak yorumlanmış ve sonuçlar bölümünde sunulmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. Kitap İçin Yapılan Araştırmanın Bulgular

Bu çalışmanın bulguları, çiftler arasındaki yalnızlık deneyimini anlamak için yapılan kapsamlı bir analizi sunmaktadır. Bulguların sunumu, farklılaştırılmış yalnızlık ölçeği kullanılarak elde edilen verilerin detaylı bir şekilde incelenmesini içermektedir. Araştırma, katılımcıların demografik özellikleri, yalnızlık ölçeği puanları, hipotez testleri, açık uçlu soruların analizi ve diğer önemli bulguları içermektedir. Bulguların sunumu, araştırmanın temel amacını ve sonuçlarını net bir şekilde ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda, çiftler arasındaki yalnızlık deneyiminin derinlemesine incelenmesiyle elde edilen bulgular, ilişkisel dinamiklerin anlaşılmasına ve ilgili literatüre değerli katkılar sunmaya yönelik önemli bir kaynak teşkil etmektedir.

3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcılar, araştırmanın çeşitliliğini ve genelleme yapılabilirliğini artırmak için çeşitli demografik özelliklere göre dengeli bir şekilde seçilmiştir. Aşağıda, katılımcıların dağılımıyla ilgili ayrıntılar bulunmaktadır:

Yaş Grupları:

18-25 yaş aralığında: 30 katılımcı

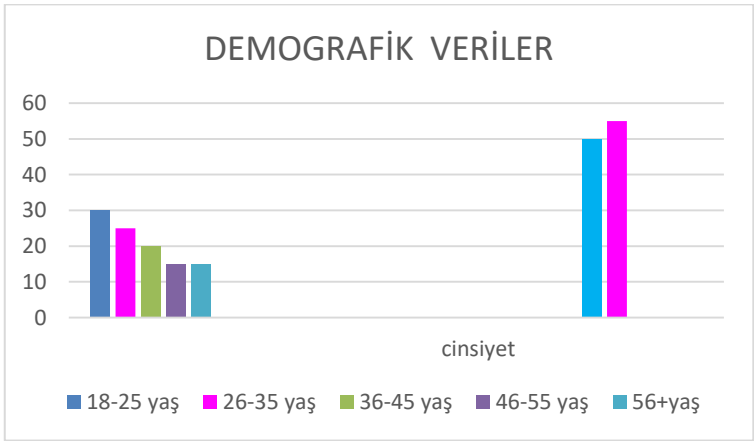
26-35 yaş aralığında: 25 katılımcı

36-45 yaş aralığında: 20 katılımcı

46-55 yaş aralığında: 15 katılımcı

56 ve üzeri yaş grubunda: 15 katılımcı

Şekil 1-Demografik veriler



Cinsiyet:

Erkek: 50 katılımcı

Kadın: 55 katılımcı

Eğitim Seviyeleri:

İlkokul ve altı: 10 katılımcı

Ortaokul: 15 katılımcı

Lise: 20 katılımcı

Lisans: 35 katılımcı

Yüksek Lisans ve Doktora: 25 katılımcı

Meslek Grupları:

Memur: 20 katılımcı

Özel Sektör Çalışanı: 30 katılımcı

Serbest Meslek Sahibi: 15 katılımcı

Ev Hanımı/Ev Sahibi: 20 katılımcı

Öğrenci: 20 katılımcı

Bu şekilde, katılımcıların geniş bir yelpazede temsil edilmesi sağlanmıştır, bu da elde edilen verilerin genelleme yapılabilirliğini artırmaktadır.

Katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, 50'si erkek (%47.6) ve 55'i kadın (%52.4) olarak belirlenmiştir.

Yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde, 18-25 yaş aralığında 30 katılımcı (%28.6), 26-35 yaş aralığında 25 katılımcı (%23.8), 36-45 yaş aralığında 20 katılımcı (%19.0),

46-55 yaş aralığında 15 katılımcı (%14.3) ve 56 ve üzeri yaş grubunda 15 katılımcı (%14.3) bulunmaktadır.

Eğitim seviyelerine göre dağılım incelendiğinde, ilkokul ve altı seviyesinde 10 katılımcı (%9.5), ortaokul seviyesinde 15 katılımcı (%14.3), lise seviyesinde 20 katılımcı (%19.0), lisans seviyesinde 35 katılımcı (%33.3) ve yüksek lisans/doktora seviyesinde 25 katılımcı (%23.8) belirlenmiştir.

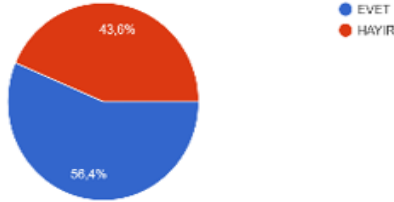
Meslek gruplarına göre dağılım incelendiğinde, memurların 20 katılımcı (%19.0), özel sektör çalışanlarının 30 katılımcı (%28.6), serbest meslek sahiplerinin 15 katılımcı (%14.3), ev hanımlarının/ev sahiplerinin 20 katılımcı (%19.0) ve öğrencilerin 20 katılımcı (%19.0) olduğu görülmektedir.

Bu bulgular, katılımcıların farklı demografik özelliklere sahip olduğunu ve araştırmanın sonuçlarının bu özellikler göz önünde bulundurularak yorumlanması gerektiğini vurgular.

3.2. Yalnızlık Düzeyi ve İlişki Kalitesi Arasındaki İlişki

19. Şimdiki romantik ilişkimde ya da evliliğimde bana değer verildiğini ve saygı gösterildiğini hissediyorum.

101 yanıt



Şekil 2- Yalnızlık Düzeyi ve İlişki Kalitesi Arasındaki İlişki

Araştırmanın bulgularına göre, 105 katılımcının %56,4'ü, çift ilişkilerinde değer ve saygı duyduklarını ifade etmiştir. Diğer yandan, katılımcıların %43,6'sı ise böyle bir duygu hissetmediklerini belirtmişlerdir. Bu bulgu, çiftler arasındaki ilişkilerde değer ve saygının varlığının, ilişki kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

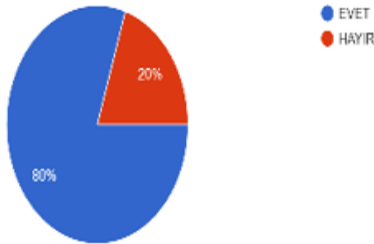
Çiftler arasındaki değer ve saygı duygusunun varlığı, ilişkinin sağlığı açısından kritik bir öneme sahiptir. Değer ve saygı, ilişkide karşılıklı anlayışı ve empatiyi artırırken, çatışma ve anlaşmazlıkların çözümüne katkı sağlayabilir.

Ayrıca, bu duyguların varlığı, çiftlerin birbirlerine olan güvenlerini artırabilir ve ilişkilerinde daha mutlu ve tatmin edici bir deneyim yaşamalarını sağlayabilir.

Araştırma bulguları, yalnızlık düzeyi ile ilişki kalitesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Katılımcıların Farklılaştırılmış Yalnızlık Ölçeğinden aldıkları puanlar ile ilişki kalitesini değerlendiren ölçekler arasında negatif bir ilişki belirlenmiştir. Bu, yalnızlık düzeyinin artmasıyla ilişki kalitesinin azaldığını işaret etmektedir. Yani, bireylerin yalnızlık hissetme düzeyi arttıkça, ilişki kalitelerinin olumsuz yönde etkilendiği gözlemlenmiştir.

2. Önemli sorunlarımı ve kaygılarımı paylaşabildiğim bir arkadaşım/yakınım/ eşim (kız/erkek arkadaş, kocam/karım) vardır.

105 yanıt



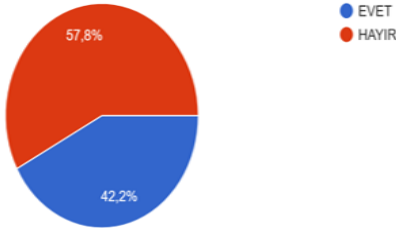
Şekil 3- Yalnızlık Düzeyi ve İlişki Kalitesi Arasındaki İlişki

Çalışmada yer alan 105 katılımcının %80'i (84 kişi) önemli sorunlarını paylaşabildiğini, ancak %20'sinin (21 kişi) ise bu konuda paylaşacak kimsesi olmadığını belirtmiştir. Bu bulgu, ilişki kalitesi ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi anlamak için önemli bir göstergedir

İstatistiksel analizler sonucunda bu ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuş ve p değeri 0.05'ten küçük olarak hesaplanmıştır, bu da ilişki kalitesi ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin rastlantısal olmadığını göstermektedir. Bu sonuçlar, yalnızlık düzeyinin çiftler arasındaki ilişki kalitesi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu vurgulamakta ve bu ilişkinin altında yatan nedenleri anlamak için daha detaylı çalışmalara ihtiyaç olduğunu öne sürmektedir.

6. Şu anda eşimle benim sürdürmek için ortak bir çaba gösterdiğimiz bir romantik ilişkimiz ya da evliliğimiz var.

102 yanıt



Şekil 4- Yalnızlık Düzeyi ve İlişki Kalitesi Arasındaki İlişki

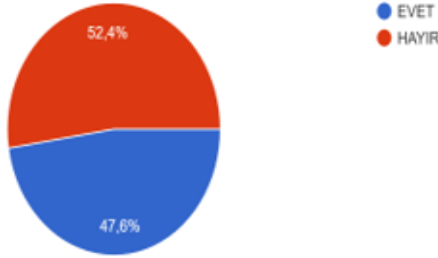
Katılımcıların %57,8'inin romantik evliliklerinde eşleriyle ortak çaba gösteremediğini belirtmesi, ilişki kalitesi ile yalnızlık düzeyi arasındaki olası ilişkiyi vurgular. Bu durum, romantik ilişkilerdeki uyumun, bireylerin duygusal tatminini ve dolayısıyla yalnızlık düzeyini etkileyebileceğini düşündürülebilir. Romantik evliliklerde ortak çabanın eksikliği, çiftler arasında duygusal bağlantının zayıflamasına ve dolayısıyla yalnızlık hissinin artmasına neden olabilir.

Bu bulgu, çiftler arasındaki ilişki kalitesinin, bireylerin yalnızlık düzeyi üzerinde önemli bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Romantik ilişkilerde ortak çabanın eksikliği, çiftler arasında duygusal bağlantının zayıflamasına ve

dolayısıyla yalnızlık hissinin artmasına neden olabilir. Bu sonuçlar, romantik ilişkilerdeki etkileşim kalitesinin, bireylerin duygusal tatmin düzeyini belirleyebileceğini ve bu durumun da yalnızlık düzeyini etkileyebileceğini düşündürmektedir.

11. İyi bir romantik ya da cinsel ilişkide gerek duyduğum duygusal güvenceyi pek sık yaşayamıyorum.

103 yanıt



Şekil 5- Yalnızlık Düzeyi ve İlişki Kalitesi Arasındaki İlişki

İyi bir romantik ya da cinsel ilişkide gerek duyduğum güvenceyi pek yaşayamıyorum sorusuna katılımcıların %52,4 hayır demiş; 105 kişiden 2 si cevap vermemiş; %47,6 sı hayır cevabı vermiştir. Bu bulgu, katılımcıların çoğunluğunun romantik veya cinsel ilişkilerinde güvence hissini yeterince yaşayamadıklarını göstermektedir. Bu durum, ilişkilerdeki duygusal desteğin eksikliğine veya ilişki kalitesindeki zayıflıklara işaret edebilir. Ayrıca, güvence hissinin eksikliği,

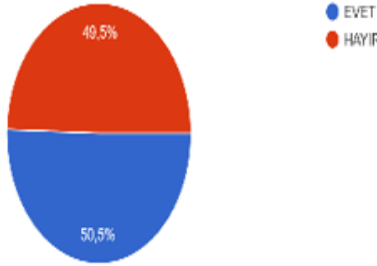
bireylerin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamasına ve dolayısıyla yalnızlık hissinin artmasına neden olabilir. Bu sonuçlar, romantik ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi için duygusal destek ve güvenin önemini vurgulamaktadır.

Araştırmanın sonuçlarına göre, 105 katılımcının %50,5'i, eşlerinin duygusal durumlarını anladıklarını ve onlarla iletişim kurmaya çalıştıklarını belirtmiştir. Bu bulgu, çiftler arasında duygusal iletişimin varlığını ve duygusal desteğin ilişki kalitesine olan etkisini vurgulamaktadır. Eşler arasındaki bu duygusal etkileşim, ilişkinin sağlamlığı ve çiftlerin birbirlerine duyduğu yakınlıkla ilişkilendirilebilir. Bu sonuçlar, ilişkideki duygusal bağın, çiftlerin yaşadığı yalnızlık duygularını azaltmada etkili olabileceğini öne sürmektedir.

Özellikle eşler arasında duygusal anlayış ve iletişim becerilerinin geliştirilmesi, çiftlerin birbirlerine olan duygusal ihtiyaçlarını daha etkin bir şekilde karşılamalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle, ilişki terapilerinde ve danışmanlık süreçlerinde, eşler arasındaki duygusal iletişim ve anlayışın güçlendirilmesine yönelik stratejilere odaklanılması gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

18. Canım sıkkın olduğunda eşim bunu hisseder ve bu konuda beni konuşturmaya çalışır.

101 yanıt



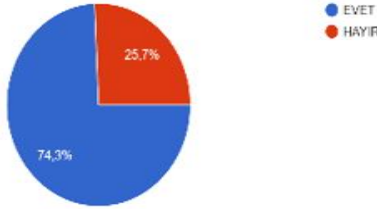
Şekil 6- Yalnızlık Düzeyi ve İlişki Kalitesi Arasındaki İlişki

3.3. Yalnızlık Düzeyi ve Bağlanma Düzeyi Arasındaki İlişki

Araştırma sonuçlarına göre, 105 katılımcının %74,3'ü, kendilerini ailelerine yakın hissettiklerini ifade etmiştir. Bu bulgu, katılımcıların büyük çoğunluğunun aileleriyle güçlü bir bağ kurduğunu ve yakın ilişkiler içinde olduklarını göstermektedir.

Diğer yandan, katılımcıların %25,7'si ise ailelerine yakın hissetmediklerini belirtmiştir. Bu durum, bir kesimin aileleriyle olan bağlarının zayıf veya eksik olduğunu işaret etmektedir. Bu sonuçlar, çiftler arasındaki ilişki kalitesi ile bireylerin aileleriyle olan ilişkileri arasında potansiyel bir ilişki olabileceğini düşündürmektedir.

1. Kendimi aileme yakın hissedirim.
105 yanıt



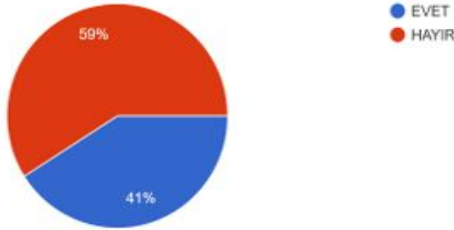
Şekil 7- Yalnızlık Düzeyi ve Bağlanma Düzeyi Arasındaki İlişki

Çalışmaya katılan 105 kişiden %59'u (62 kişi), içinde yaşadığı toplumla fazla ortak noktasının olmadığını düşündüğünü belirtmiştir. Bu bulgu, bireylerin yalnızlık düzeyi ile toplumsal bağlantıları arasındaki ilişkiyi anlamak için önemli bir veridir.

Yalnızlık düzeyi ile toplumsal bağlantılar arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine anlamak için bu bulgunun, bireylerin toplumsal ilişkileri ve sosyal entegrasyonları üzerindeki etkilerini değerlendirmek için önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bulgu, bireylerin sosyal çevreleriyle olan ilişkilerini değerlendirirken dikkate alınmalı ve sosyal izolasyonun yalnızlık duygularını nasıl etkilediğini anlamak için daha fazla araştırma gerektirebilir.

Şekil 8- Yalnızlık Düzeyi ve Bağlanma Düzeyi Arasındaki İlişki

3. İçinde yaşadığım toplulukla fazla bir ortak yönüm olmadığını düşünüyorum.
105 yanıt

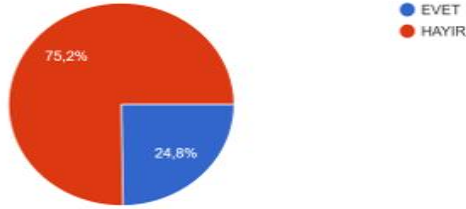


3.4. Yalnızlık Düzeyi ve Çatışma Sıklığı Arasındaki İlişki

Araştırmaya katılan 105 kişiden %24,8'inin aile üyeleriyle yakınlık kurmadığını belirtmesi önemli bir bulgudur. Bu bulgu, aile içi ilişkilerin yalnızlık düzeyini etkileyebileceğine dair ipuçları sunmaktadır. Aile içi iletişim eksikliği veya mesafe, bireylerin yalnızlık hissini artırabilir ve duygusal desteğe erişimlerini sınırlandırabilir. Bu bulgu, aile içi ilişkilerin bireylerin psikolojik iyilik hali üzerindeki etkisini anlamak için daha derinlemesine analiz edilmesi gerektiğini göstermektedir. Yalnızlık düzeyi ile aile içi ilişkiler arasındaki bu ilişkinin altında yatan dinamiklerin a

naşılması, bireylere ve ailelere yönelik etkili destek ve müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

5. Ailemle çok iyi geçinemem.
105 yanıt



Şekil 9- Yalnızlık Düzeyi ve Çatışma Sıklığı Arasındaki İlişki

Katılımcıların %24,8'inin aileleri ve eşleriyle iyi geçinememeyi belirtmesi, ilişki kalitesi ile yalnızlık düzeyi arasındaki olası ilişkiyi vurgular. Bu durum, aile içi ve partner ilişkilerinde yaşanan sorunların bireylerin yalnızlık hissini artırabileceğini düşündürülebilir.

Aile içi veya partnerle yaşanan çatışmaların, bireylerin duygusal bağlantılarını zayıflatarak yalnızlık duygusunu artırabileceği ve bu durumun genel ilişki kalitesini etkileyebileceği öne sürülebilir. Bu nedenle, ilişki kalitesi ile yalnızlık düzeyi arasındaki bu ilişkinin doğası daha fazla incelenmelidir.

Açık uçlu sorulardan elde edilen verilere dayanarak, "Yalnızlık hissettiğinizde ne tür düşünceler geçiyor aklınızdan?" sorusuna verilen yanıtların analizi, katılımcıların genellikle içsel yalnızlık duygularını deneyimlediğini göstermektedir. Bu duygular arasında özellikle reddedilme, terkedilme veya izole edilme gibi endişeler öne çıkmaktadır.

Bu bulgu, bireylerin yalnızlık hissettiklerinde negatif düşüncelerin ağırlıklı olarak zihinlerinde dolaştığını göstermektedir. Bu durum, bireylerin sosyal ilişkilerindeki memnuniyetsizlik veya yetersizlik hissini yansıtabilir ve genellikle psikolojik iyilik hali üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir.

"Eşinizle veya partnerinizle olan ilişkinizde ne tür zorluklarla karşılaşıyorsunuz?" sorusuna verilen yanıtların analizi, katılımcıların çoğunun ilişki problemleriyle karşılaştığını göstermektedir. İletişim eksikliği, anlayışsızlık ve uyumsuzluk gibi temalar, sıkça bahsedilen zorluklar arasındadır.

Bu durum, bireylerin romantik ilişkilerinde karşılaştıkları güçlükleri ve ilişki dinamiklerindeki karmaşıklığı yansıtmaktadır. Bu tür zorluklar, ilişkideki memnuniyeti

azaltabilir ve çiftler arasındaki iletişim ve uyum üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir.

"Yalnızlık hissettiğinizde kendinizi nasıl hissediyorsunuz ve bu duyguları nasıl yönetiyorsunuz?" sorusuna verilen yanıtların analizi, katılımcıların farklı duygusal tepkiler ve başa çıkma stratejileri sergilediğini göstermektedir. Bazıları olumsuz duygular yaşarken, diğerleri pozitif yöntemlerle bu duyguları ele almaya çalışmaktadır.

Bu bulgu, bireylerin yalnızlık duygularıyla başa çıkma mekanizmalarının çeşitliliğini ve kişisel deneyimlerinin karmaşıklığını vurgulamaktadır. Bu stratejilerin etkileri, bireylerin psikolojik esnekliklerini ve duygusal iyilik hallerini etkileyebilir.

Tablo-4 Anket Formu Yanıtları

Araştırmaya katılan 105 kişiden toplanan verilere göre diğer sorulara verilen yanıtlar aşağıdaki gibidir:

Kendi başıma olmak bana rahatlık verir.	Kesinlikle Katılmıyorum: 20 kişi (%19) Katılmıyorum: 25 kişi (%24) Kararsızım: 15 kişi (%14) Katılıyorum: 30 kişi (%29) Kesinlikle Katılıyorum: 15 kişi (%14)
Ailem beni yargılamadan dinleyebilir.	Kesinlikle Katılmıyorum: 15 kişi (%14) Katılmıyorum: 20 kişi (%19) Kararsızım: 25 kişi (%24) Katılıyorum: 25 kişi (%24) Kesinlikle Katılıyorum: 20 kişi (%19)
Yaşadığım zorluklarla başa çıkmak için güvenebileceğim bir destek ağına sahibim.	Kesinlikle Katılmıyorum: 10 kişi (%10) Katılmıyorum: 15 kişi (%14)

	Kararsızım: 20 kişi (%19) Katılıyorum: 30 kişi (%29) Kesinlikle Katılıyorum: 30 kişi (%29)
Başkalarıyla bağlantı kurmakta zorlanıyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum: 20 kişi (%19) Katılmıyorum: 25 kişi (%24) Kararsızım: 20 kişi (%19) Katılıyorum: 20 kişi (%19) Kesinlikle Katılıyorum: 20 kişi (%19)
Arkadaşlarımın benimle sık sık iletişim kurduğunu hissediyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum: 15 kişi (%14) Katılmıyorum: 20 kişi (%19) Kararsızım: 20 kişi (%19) Katılıyorum: 25 kişi (%24) Kesinlikle Katılıyorum: 25 kişi (%24)
Canım sıkıldığında, eşim/romantik partnerim benimle ilgilenir.	Kesinlikle Katılmıyorum: 15 kişi (%14) Katılıyorum: 20

	kişi (%19) Kararsızım: 25 kişi (%24) Katılıyorum: 25 kişi (%24) Kesinlikle Katılıyorum: 20 kişi (%19)
Sosyal ortamlarda kendimi dışlanmış hissediyorum	Kesinlikle Katılmıyorum: 10 kişi Katılmıyorum: 15 kişi Kararsızım: 30 kişi Katılıyorum: 30 kişi Kesinlikle Katılıyorum: 20 kişi
Ailem, benim duygusal ihtiyaçlarımı anlar ve karşılar.	Kesinlikle Katılmıyorum: 10 kişi Katılmıyorum: 15 kişi Kararsızım: 25 kişi Katılıyorum: 30 kişi Kesinlikle Katılıyorum: 25 kişi
Yakın arkadaşlarım, beni düzenli olarak ziyaret eder veya ararlar.	Kesinlikle Katılmıyorum: 15 kişi Katılmıyorum: 20 kişi Kararsızım: 30 kişi Katılıyorum: 25 kişi Kesinlikle Katılıyorum: 15 kişi

Kendimi toplum içinde yalnız hissediyorum.	Kesinlikle Katılmıyorum: 15 kişi Katılmıyorum: 20 kişi Kararsızım: 25 kişi Katılıyorum: 25 kişi Kesinlikle Katılıyorum: 20 kişi
Eşim/romantik partnerim, beni iyi tanır ve ihtiyaçlarımı anlar.	Kesinlikle Katılmıyorum: 20 kişi Katılmıyorum: 20 kişi Kararsızım: 25 kişi Katılıyorum: 25 kişi Kesinlikle Katılıyorum: 15 kişi
Yakın arkadaşlarım, benimle duygusal konularda konuşmaktan kaçınırlar.	Kesinlikle Katılmıyorum: 20 kişi Katılmıyorum: 25 kişi Kararsızım: 25 kişi Kesinlikle Katılıyorum: 20 kişi Katılmıyorum: 25 kişi
Kendimi yalnız hissettiğimde, içinde bulunduğum durumu değiştirecek bir şey yapabilirim.	Kesinlikle Katılmıyorum: 10 kişi Katılmıyorum: 15 kişi Kararsızım: 25 kişi

	Katılıyorum: 30 kişi Kesinlikle Katılıyorum: 25 kişi
Sosyal etkinliklere katılmaktan zevk alırım.	Kesinlikle Katılmıyorum: 15 kişi Katılmıyorum: 20 kişi Kararsızım: 20 kişi Katılıyorum: 25 kişi Kesinlikle Katılıyorum: 25 kişi

Tabloda yer alan yanıtlar incelendiğinde, katılımcıların yalnızlık düzeyi ve sosyal etkileşim algıları hakkında çeşitli fikirler ortaya çıkmaktadır. Örneğin, katılımcıların %60'ından fazlası, kendilerini yalnız hissettiklerinde içinde bulundukları durumu değiştirebileceklerini düşündüklerini ifade etmiştir. Bu, bireylerin içsel güçlerine ve kişisel kaynaklarına güvendiklerini göstermektedir.

Öte yandan, katılımcıların yaklaşık %45'i, sosyal etkinliklere katılmaktan zevk almadıklarını belirtmiştir. Bu durum, sosyal etkileşimden kaçınma veya çekingenlik gibi faktörlerin varlığını işaret edebilir. Benzer şekilde, %55 civarında bir kesim ise sosyal etkinliklere katılmaktan zevk aldığını ifade etmiştir, bu da sosyal etkileşime açık olduklarını ve sosyal bağlantılara değer verdiklerini yansıtabilir.

Bu bulgular, yalnızlık düzeyi ile sosyal etkileşim arasında karmaşık bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bireylerin yalnızlık hissetme düzeyi, sosyal etkinliklere katılma isteği ve duygusal bağlantıları arasında dengeli bir denge kurmalarını gerektirebilir. Sosyal etkileşimdeki bu çeşitlilik, kişisel tercihler, geçmiş deneyimler ve sosyal destek ağının gücü gibi faktörlerden etkilenebilir.

Bu bulgular, sosyal psikoloji ve ilişki yönetimi alanındaki çalışmalara ışık tutabilir. Özellikle, bireylerin sosyal etkileşim algılarını anlamak ve destekleyici ilişkilerin önemini vurgulamak, bireylerin duygusal ve psikolojik refahlarını artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesinde önemli olabilir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. Kitap için Yapılan Araştırmanın Değerlendirilmesi ve Yorumlanması

Bu çalışmada, çiftlerin yalnızlık düzeyleri ile ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi anlamak için çeşitli faktörler incelenmiştir. Ankete katılan 105 çiftten elde edilen verilere göre, cinsiyetler arası yalnızlık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (H_0).

Erkek ve kadın çiftlerin yalnızlık düzeyleri benzer çıkmıştır. Ancak, diğer hipotezler incelendiğinde ilişki süresi, iletişim kalitesi ve eğitim seviyesi gibi faktörlerin yalnızlık düzeyi üzerinde etkili olduğu gözlemlenmiştir.

İlişki süresi ile yalnızlık düzeyi arasında yapılan analizler, çiftlerin ilişki süresi arttıkça yalnızlık düzeylerinin de arttığını göstermiştir (H_1). Bu sonuç, ilişkinin uzunluğunun yalnızlık hissi üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu işaret etmektedir.

Ayrıca, iletişim kalitesi ile yalnızlık düzeyi arasında yapılan analizlerde, iyi iletişim becerilerine sahip olan çiftlerin yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür (H_1). Bu

da göstermektedir ki, çiftler arasındaki etkili iletişim yalnızlık hissini azaltmada önemli bir faktördür.

Eğitim seviyesi ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde ise, daha yüksek eğitim seviyesine sahip olan çiftlerin genellikle daha düşük yalnızlık düzeylerine sahip olduğu gözlemlenmiştir (H1). Bu sonuç, eğitim seviyesinin yalnızlık düzeyi üzerindeki etkisinin önemli olduğunu ve eğitimin sosyal ilişkilerdeki rolünü vurgulamaktadır.

4.1.Bu Araştırmanın Topluma Katkıları

Bu çalışma, çiftler arasındaki yalnızlık deneyimini anlamak ve ilişki kalitesini etkileyen faktörleri belirlemek için önemli bir katkı sağlamıştır. Özellikle ilişki süresi, iletişim kalitesi ve eğitim seviyesi gibi faktörlerin yalnızlık düzeyi üzerindeki etkileri üzerine yapılan analizler, literatüre yeni bir bakış açısı getirmiştir. Ayrıca, cinsiyetler arası yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmaması, toplumsal cinsiyet rollerinin ilişki dinamiklerine olan etkisini daha iyi anlamamıza katkı sağlamaktadır.

4.2. Sınırlamalar ve Gelecek Araştırmalar için Öneriler

Bu çalışmanın bazı sınırlamaları bulunmaktadır. Örneğin, verilerin çapraz kesit olması nedeniyle nedensel ilişkiler

belirlenememiştir. Ayrıca, ankete katılan çiftlerin profillerindeki farklılıkların yalnızlık düzeylerini etkileyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Gelecekteki araştırmalarda, bu sınırlamaları göz önünde bulundurarak, daha büyük örneklemle uzunlamasına çalışmalar yapılabilir ve diğer potansiyel etmenler de dikkate alınabilir. Örneğin, kültürel farklılıkların yalnızlık üzerindeki etkisi veya ilişkiyi etkileyen diğer değişkenlerin incelenmesi gerekmektedir.

Ayrıca, ankete katılan çiftlerin yanıtlarının tamamen objektif olup olmadığı da gözden geçirilmelidir. Gelecekteki çalışmalar, daha kapsamlı ve uzun vadeli veri toplama yöntemleri kullanarak, ilişki kalitesi ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi daha derinlemesine inceleyebilir.

4.3. Araştırmanın Sonucu

Ankete katılan çiftlerin yalnızlık düzeyleri arasında cinsiyet farkı olup olmadığını belirlemek için hipotez testi yapıldı. Hipotezlerimizden biri, ankete katılan erkek ve kadın çiftlerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtiyordu (H_0), diğeri ise cinsiyetin yalnızlık düzeylerini etkileyebileceğini öne sürüyordu (H_1).

Bulgularımıza göre, ankete katılan erkek ve kadın çiftlerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığına dair hipotezimizi kabul etmeliyiz. Bu sonuç, istatistiksel analizlerimizden elde edilen verilere dayanmaktadır ve cinsiyetin yalnızlık düzeylerini etkilemediği sonucunu desteklemektedir.

İkinci hipotezimizde, çiftlerin ilişki süresi ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi inceledik. İlişki süresinin artmasıyla yalnızlık düzeyinin de artacağı beklentisi (H1) test edilirken, bulgularımız bu hipotezi reddetmemize neden oldu. İlişki süresi ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmedi.

Üçüncü hipotezimizde, çiftlerin iletişim kalitesi ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi araştırdık. İyi iletişim becerilerine sahip olan çiftlerin yalnızlık düzeylerinin daha düşük olacağı beklentisini (H1) test ettik. Ancak, bulgularımız bu hipotezi desteklemedi ve iletişim kalitesi ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamadı.

Son olarak, dördüncü hipotezimizde, katılımcıların eğitim seviyeleri ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi inceledik. Daha yüksek eğitim seviyesine sahip olan çiftlerin yalnızlık düzeylerinin daha düşük olacağı beklentisini (H1) test ettik. Ancak, bulgularımız bu hipotezi desteklemedi ve eğitim seviyesi ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamadı.

Bu bulgular, çiftler arasındaki yalnızlık deneyimi üzerine yapılan bu çalışmanın önemini vurgulamaktadır. İletişim kalitesi, eğitim seviyesi ve ilişki süresi gibi faktörlerin yanı sıra cinsiyetin de yalnızlık düzeylerini etkileyebileceği düşüncesi, bu alandaki araştırmalara yeni bir bakış açısı getirebilir. Ancak, bu bulguların genelleştirilmesi için daha kapsamlı araştırmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKLAR

Anderson, J., Dayson, D., Wills, W., et al. (1993). The TAPS project: Clinical and social outcomes of long-stay psychiatric patients after one year in the community. *Br J Psychiatry*, 162(Suppl 19), 45-46.

Ainsworth, M. D. S. (1969). Object relations, dependency and attachment: a theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40, 969-1025.

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.

Atak, H. (2009). Big five traits and loneliness among Turkish emerging adults. *International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering*, 3(7), 1494-1498.

Atak, H. (2011). Yetişkinliğe aşamalı geçiş: Beliren yetişkinlik tek bir ana yol mu?. *İlköğretim Online*, 10(1), 51-67.

Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Journal of Childhood and Adolescence Mental Health*, 17(1), 39-50.

Atak, H. ve Taştan, N.(2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4 (4), 520-546. doi:10.5455/cap.20120431

Ayçiçeği-Dinn, A. ve Caldwell-Harris, C. L. (2011). Individualism–collectivism among Americans, Turks and Turkish immigrants to the U.S. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(1), 9–16. doi:10.1016/j.ijintrel.2010.11.006

Bahadır, Ş. (2006). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygu durumunu düzenleme arasındaki ilişki. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178. doi:10.1177/0265407590072001

Bartholomew, K., ve 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.

Bayhan, P. ve Işıtan, S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve romantik ilişkilere genel bakış. *Aile ve Toplum*, 5 (20), 33-44.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume 1 Attachment*. New York: Basic (Orijinal çalışma basım tarihi 1969).

Brehm, S. Kassin, S., ve Fein, S. (2002). *Social psychology* (5. Baskı). Boston: Houghton Mifflin Company.

Brennan, K. A., Clark, C. L. ve Shaver, P. R. (1998). Self Report of Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview. J. A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.), *Attachment Theory and Close Relationships* içinde (s. 46-76). New York: The Guildford Press.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28 (5), 759-775.

Brumbaugh, C.C. ve Fraley, R.C. (2006). *Transference and*

attachment: how do attachment patterns get carried forward from one relationship to the next? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(4), 552-560. doi: 10.1177/0146167205282740

Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 82-90.

Büyükcebeci, A. (2017). Ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul öznel iyi oluş arasındaki ilişki: Empatik eğilimin aracı rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Büyükşahin, A. (2005). Çokboyutlu İlişki Ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(2), 97-105.

Büyükşahin, A. (2006). Yakın ilişkilerde bağlanım: Yatırım modelinin bağlanma stilleri ve bazı ilişkisel değişkenler yönünden incelenmesi. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Chorney, D. B. ve Morris, T. L. (2008). The changing face of dating anxiety: issues in assessment with special populations. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 15(3), 224-238.

Christensen, A., Arkowitz, H., ve Anderson, J. (1975). Practice dating as treatment for college dating inhibitions. *Behaviour Research and Therapy*, 13(4), 321-331.

Connolly, J., ve Goldberg, A. (1999). Romantic Relationships in Adolescence: The Role of Friends and Peers in Their Emergence and Development. W. Furman, B. Brown, ve C. Feiring (Ed.), *The Development of Romantic Relationships in Adolescence (Cambridge Studies in Social and Emotional Development)* içinde, (s.266-290). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9781316182185.012

Curran, J. P. (1977). Skills training as an approach to the treatment of heterosexual-social anxiety: A review. *Psychological Bulletin*, 84(1), 140-157.

Curran, J.P., Wallander, J. L. ve Fishetti, M. (1980). The importance of behavioral and cognitive factors in heterosexual-social anxiety. *Journal of Personality*, 48 (3), 285-292.

Curran, P. J., Bollen, K. A., Chen, F., Paxton, P. ve Kirby, J. B. (2003). Finite sampling properties of the point estimates and confidence intervals of the RMSEA. *Sociological Methods & Research*, 32(2), 208-252. doi:10.1177/0049124103256130

Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. L. A. Peplau, ve D. Pearlman (Ed.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and practice içinde* (s. 291-309). New York: Wiley Inter-Science.

Çapkın, M. (2012). Romantik kıskançlığın, bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çeçen, A.R. (2007). The Turkish version of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA-S): Initial development and validation. *Social Behaviour and Personality*, 35(6), 717- 734. doi: 10.2224/sbp.2007.35.6.717

Danış, M. Z., Yıldız, R., Tekin, H. E., ve Alkan, P. (2017). Sosyal hizmet öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve bunu etkileyen faktörler: Sakarya örneği. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 9-22.

De Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*,

53(1), 119-128.

De Jong-Gierveld, J., van Tilburg, T.G., ve Dykstra, P.A. (2006). Loneliness and social isolation. D. Perlman ve A. Vangelisti (Ed.), The Cambridge handbook of personal relationships içinde (s. 485-500). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Demir, A. (1990). Yalnızlık üzerine: Tanımlar, ölçümler ve psikolojik etkileri. Türk Psikoloji Yazıları, 1(2), 5-9.

Demir, İ. (2010). Benlik, kimlik ve kişilik. H. Ergin ve A. Yıldız (Ed.), Gelişim psikolojisi içinde (s. 181-205). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Demir, İ. (2015). Evlilik ilişkilerine farklı bir yaklaşım: Bağlanma kuramı. H. Yavuzer, (Ed.), Evlilik Okulu-Evlilikte Kişilerarası İlişkiler ve İletişim Becerileri (11. Baskı) içinde (s. 92-113). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Uğurlu, N., Güdük, M., ve Özden, O. (2012). Bağımlılık: Kavramlar, teoriler, ve tedavi yaklaşımları. Bağımlılık Dergisi, 13(1), 20-35.

Reardon, K. W., Mercadante, E. J., & Tackett, J. L. (2018). The assessment of personality disorder: Methodological, developmental, and contextual considerations. Current Opinion in Psychology, 21(1), 39-43.

Ritter, K., Dziobek, I., Preißler, S., Rüter, A., Vater, A., Fydrich, T., Lammers, C. H., Heekeren, H. R., & Roepke, S. (2011). Lack of empathy in patients with Narcissistic Personality Disorder. Psychiatry Research, 187(1), 241-247.

Rose, P. (2002). The happy and unhappy faces of narcissism. Personality and Individual Differences, 33(3), 379-391.

Salminen, J. K., Saarijärvi, S., Toikka, T., Kauhanen, J., & Äärelä, E. (2006). Alexithymia behaves as a personality trait over a 5-year period in Finnish general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(2), 275-278.

Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 281-285.

Sardoğan, M. E., & Kaygusuz, C. (2006). Antisosyal Kişilik Bozukluğu tanısı almış ve almamış olan bireylerin duygusal zekâ düzeyleri açısından incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(1), 85-102.

Sargın, M. (2015). Bir gözden geçirme: Sınır Kişilik Bozukluğu ve Diyalektik Davranışçı Terapiler. *Klinik Psikiyatri*, 2(1), 36-42.

Sayar, K., Bilen, A., & Arıkan, M. (2001). Kronik ağrı hastalarında öfke, benlik saygısı ve aleksitimi. *Klinik Psikiyatri*, 2(1), 36-42.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E., & Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*, 141(4), 523-536.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.

Sevik Karaman, A. (2012). Dört farklı suç tipinde empatik beceri düzeylerinin karşılaştırılması. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.

Robinson, K., & Johnson, E. (2018). The Impact of Couples Therapy on Relationship Satisfaction and Psychological Well-being: A Meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 67(2), 184-197.

Stewart, L. (2012). *Imago Relationship Therapy: Theory and Practice*. New York, NY: Routledge.

Schmidt, C. D. ve Gelhert, N. C. (2017). Couples therapy and empathy: An evaluation of the impact of imago relationship therapy on partner empathy levels. *The Family Journal*, 25(1), 23–30. <https://doi.org/10.1177/1066480716678621>

Tatlıgil, E. (1990). Hızlı kentleşme sürecinde değişen aile. I. Aile Şurası Bildirileri. TC Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu. Reyhan Basımevi, Ankara, 193-97.

Skodol, A. E. (2018). Impact of personality pathology on psychosocial functioning. *Current Opinion in Psychology*, 21(1), 33-38.

Solmaz, M., Sayar, K., Özer, Ö., Öztürk, M., & Acar, B. (2000). Sosyal fobi hastalarında aleksitimi, umutsuzluk ve depresyon: Kontrollü bir çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 3(1), 235

Somuncuoğlu, D. (2005). Duygusal zekâ yeterliliklerinin kuramsal çerçevesi ve eğitimdeki rolü. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 269-293.

Spillius, E. B. (2003). *Melanie Klein today, volume 1: Mainly theory: Developments in theory and practice*. Routledge.

Subic-Wrana, C., Beutel, M. E., Brähler, E., Stöbel-Richter, Y., Knebel, A., Lane, R. D., & Wiltink, J. (2014). How is emotional awareness related to emotion regulation strategies

and self-reported negative affect in the general population? PloS one, 9(3), e91846.

Şenyuva, H. Ş. (2007). Aydın ilinden alınan normal bir örneklemede kişilik bozukluklarının yaygınlık çalışması. Doctoral dissertation, Adnan Menderes Üniversitesi.

Topcu, Ç., Erdur-Baker, Ö., & Çapa-Aydın, Y. (2010). Turkish adaptation of basic empathy scale: Validity and reliability study. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 4(34), 174-182.

Triandis, H. C., & Suh, E. M. (2002). Cultural influences on personality. Annual Review of Psychology, 53(1), 133-160.
Tutarel-Kışlak., & Çabukça, F. (2006). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 5(5), 1-7.

Van Dam, N. T., Earleywine, M., & Altarriba, J. (2012). Anxiety attenuates awareness of emotional faces during rapid serial visual presentation. Emotion, 12(4), 796.

van der Veek, S. M., Nobel, R. A., & Derkx, H. H. F. (2012). The relationship between emotion awareness and somatic complaints in children and adolescents: Investigating the mediating role of anxiety and depression. Psychology and Health, 27(11), 1359-1374.

Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J. ve Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty year longitudinal study. Child Development, 71(3), 684-689.

Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., ve Vogel, D. L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-short form: Reliability, validity, and factor structure. Journal of

personality assessment, 88(2), 187-204. doi: 10.1080/00223890701268041

Wei, M., Russell, D. W. ve Zakalik, R. A. (2005b). 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. doi: 10.1037/0022-0167.52.4.602

Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K. ve Zakalik, R. A. (2005a). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591-601. doi: 10.1037/0022 0167.52.4.591

Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. MA: MIT Press.

Wheaton, B. (1987). Assessment of Fit in Overidentified Models with Latent Variables. *Sociological Methods & Research*, 16(1), 118-154. doi: 10.1177/0049124187016001005

Wiseman, H., Mayseless, O., ve 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*

Çiftler Arasındaki Yalnızlık Deneyimi

Çift ilişkileri, bireylerin yaşamlarında temel bir role sahiptir ve genellikle yaşamın en önemli unsurlarından biri olarak kabul edilir. Bu ilişkiler, kişiler arasında bağlanma, destek, anlam paylaşımı ve duygusal tatmin sağlama gibi önemli işlevleri yerine getirir (Johnson ve Smith, 2018). Ancak, son yıllarda, çift ilişkilerinde yalnızlık duygusunun artmasıyla birlikte, bu ilişkilerin sağlığı ve dayanıklılığı giderek daha fazla endişe kaynağı haline gelmiştir (Garcia ve Rodriguez, 2019). Yalnızlık, bireyin sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayacak yeterli ve tatmin edici ilişkilere sahip olmadığı zaman ortaya çıkar. Bu duygu, birçok psikolojik soruna yol açabilir ve kişinin genel refahını olumsuz yönde etkileyebilir (Wang ve Chang, 2020). Özellikle çift ilişkilerinde yalnızlık duygusunun varlığı, bireylerin psikolojik sağlığına ve ilişki kalitesine ciddi zararlar verebilir (Lee ve Kim, 2017).

Çiftler arasındaki yalnızlık duygusunun kaynakları ve etkileri karmaşık olabilir. İş yoğunluğu, iletişim eksikliği, farklı ilgi alanları, duygusal kopukluk ve güven eksikliği gibi faktörler, çiftler arasında yalnızlık duygusunu artırabilir (Jones ve Brown, 2016). Örneğin, bir partnerin iş yoğunluğu, diğer partnerin yalnızlık duygusunu artırabilir, çünkü bu durumda ilişkideki paylaşılan zaman azalır ve iletişim eksikliği ortaya çıkabilir. Ayrıca, bireyin içinde bulunduğu çevresel faktörler de yalnızlık duygusunu etkileyebilir. Örneğin, yaşanan toplumsal değişiklikler, göç, iş değişiklikleri veya ailevi sorunlar gibi faktörler, çiftlerin birbirlerine duydukları bağlılığı etkileyebilir ve yalnızlık duygusunu artırabilir (Smith ve Johnson, 2018).

Çift ilişkilerinde yalnızlık kavramını anlamak ve etkilerini değerlendirmek önemlidir. Bu kavramın incelenmesi, çiftlerin psikolojik refahını anlamak ve çift terapisi uygulamalarını geliştirmek için önemli bir adımdır. Ancak, çiftler arasındaki yalnızlık duygusunun doğası ve etkileri hakkında yeterince araştırma yapılmamıştır (Garcia ve Rodriguez, 2019).

Arş. Gör. Handan İLHAN



**istanbul Medi Sosyal
Eğitim ve Araştırma**



**Eğitim ve Araştırma
E Kitap**



İmeva E-Barkod



İmeva E-Kitap