



Teorik Olarak Ayırıştırılan Pozitif ve Negatif Yalnızlığın Ampirik Olarak Test Edilmesi: Yalnızlık Tercihi ve Yalnızlık Algısının Ayırıştırılmasında Sosyal İzolasyon, Dışadönüklük, Kültür, İyi Oluş, Mutluluk, Stres, Anksiyete ve Depresyonun Rolü*

Empirical Testing of Theoretically Differentiated Positive and Negative Solitude: The Role of Social Isolation, Extraversion, Culture, Well-Being, Happiness, Stress, Anxiety, and Depression in Distinguishing Preference for Solitude and Loneliness

ÖZET

Bu çalışmada, teorik olarak ayırıştırılan yalnızlık tercihi (pozitif yalnızlık) ve yalnızlık algısının (negatif yalnızlık) sosyal izolasyon, dışadönüklük, kültür, iyi oluş, mutluluk, stres, anksiyete ve depresyon bağlamında ampirik olarak test edilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, çalışmaya 18-70 yaşları arasında (ort. = 34,600 ± 11,639 yıl) 158'i (%61,0) erkek ve 247'si (%39,0) kadın olmak üzere toplamda 405 kişi katılmıştır. Çalışma verileri, Google formlar aracılığıyla oluşturulan bir link üzerinden toplanmıştır. Veri analizinde, betimsel istatistikler, madde analizi, Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Çalışma bulgularına göre yalnızlık algısı korelasyon katsayısı büyüklüğü açısından sırasıyla sosyal izolasyon, depresyon, mutluluk, iyi oluş, stres, anksiyete ve dışadönüklükle ilişkili bulunmuştur. Buna karşın yalnızlık algısı ile bireycilik ve toplulukçuluk arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir. Bunun yanı sıra yalnızlık tercihi korelasyon katsayısı büyüklüğü açısından sırasıyla dışadönüklük, depresyon, mutluluk, anksiyete, sosyal izolasyon, iyi oluş, toplulukçuluk, stresle ilişkili bulunmuştur. Ancak yalnızlık tercihi ile bireycilik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Ayrıca dışadönüklük faktörü dışında yalnızlık algısı yalnızlık tercihiyle göre diğer değişkenlerle belirgin şekilde daha yüksek düzeyde ilişkilidir. Diğer taraftan ilgili alanyazında yer alan bulgular ve öneriler doğrultusunda kurulan ve birinci adımda sosyal izolasyon, ikinci adımda dışadönüklük, üçüncü adımda bireycilik ve toplulukçuluk, dördüncü adımda kişisel iyi oluş ve mutluluk, beşinci adımda stres, anksiyete ve depresyonun dahil edildiği beşer adımdan oluşan hiyerarşik regresyon analizleri sonuçlarına göre son aşamada yalnızlık algısını sosyal izolasyon, iyi oluş, mutluluk, anksiyete ve depresyon yordarken yalnızlık tercihinin dışadönüklük, bireycilik ve toplulukçuluk yordamaktadır. Çalışmada elde edilen bulgular ışığında ilgili yazında teorik olarak ayırıştırılan yalnızlık tercihi ve yalnızlık algısının ele alınan değişkenler bağlamında ampirik olarak da ayrıştığı gözlenmiştir. Bunların dışında yalnızlık tercihi ve yalnızlık algısının ayırıştırılmasında her ne kadar farklı değişkenler rol oynasa da yalnızlık tercihinin mutluluk ve iyi oluşla ilişkilerine ve alanyazında yer alan bulgulara bakıldığında yalnızlığın pozitif tarafına ilişkin kanıt elde edilememektedir.

Anahtar Kelimeler: Pozitif yalnızlık, dışadönüklük, kültür, iyi oluş, depresyon

ABSTRACT

This study aimed to empirically test the theoretically differentiated preference for solitude (positive aloneness) and loneliness (negative aloneness) in the context of social isolation, extraversion, culture, well-being, happiness, stress, anxiety, and depression. A total of 405 individuals, 158 (61.0%) male and 247 (39.0%) female, aged between 18 and 70 (mean = 34,600 ± 11,639 years), participated in the study. Data were collected through a link generated through Google Forms. Descriptive statistics, item analysis, Pearson correlation analysis, and multiple linear hierarchical regression analysis were conducted. Findings showed that loneliness was correlated, in descending order of correlation coefficient magnitude, with social isolation, depression, happiness, well-being, stress, anxiety, and extraversion. No statistically significant relationship was found between loneliness and either individualism or collectivism. Preference for solitude was correlated, in descending order, with extraversion, depression, happiness, anxiety, social isolation, well-being, collectivism, and stress, with no significant relationship with individualism. Except for extraversion, loneliness had stronger associations with the other variables compared to preference for solitude. On the other hand, hierarchical regression analyses, conducted in accordance with findings and suggestions in the relevant literature and consisting of five steps, including social isolation in the first step, extraversion in the second step, individualism and collectivism in the third step, personal well-being and happiness in the fourth step, and stress, anxiety, and depression in the fifth step, showed that in the final step, loneliness was predicted by social isolation, well-being, happiness, anxiety, and depression, while preference for solitude was predicted by extraversion, individualism, and collectivism. In light of the findings obtained in the study, it was observed that preference for solitude and loneliness, which are theoretically differentiated in the relevant literature, were also empirically differentiated within the context of the variables considered. However, despite the involvement of different predictors, the associations of preference for solitude with happiness and well-being do not provide evidence for the positive aspect of aloneness.

Keywords: Positive solitude, extraversion, culture, well-being, depression

Behmen Çelikbaş¹
Gökben Hızlı Sayar²

How to Cite This Article
Çelikbaş, B. & Hızlı Sayar, G. (2025). "Teorik Olarak Ayırıştırılan Pozitif ve Negatif Yalnızlığın Ampirik Olarak Test Edilmesi: Yalnızlık Tercihi ve Yalnızlık Algısının Ayırıştırılmasında Sosyal İzolasyon, Dışadönüklük, Kültür, İyi Oluş, Mutluluk, Stres, Anksiyete ve Depresyonun Rolü", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 11(5): 763-775. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17219488>

Arrival: 19 August 2025
Published: 28 September 2025

Social Mentality And Researcher Thinkers is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

* Bu çalışma, birinci yazarın doktora tezi verileri yeniden düzenlenerek hazırlanmıştır.

¹ Dr. Öğr. Üyesi., Haliç Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye.

² Prof. Dr., Üsküdar Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları ABD, İstanbul, Türkiye.

GİRİŞ

Yalnızlık (solitude), güncel alanyazında sadece negatif bir psikolojik yapı olarak değerlendirilmemektedir. Bunun aksine yalnızlığın pozitif tarafına ilişkin yeni teorik çerçeveler de tartışılmaktadır (Stone ve ark., 2025). Bu bağlamda yalnızlığın pozitif ve negatif yönlerini ayırt etmek amacıyla yalnızlık algısı (loneliness) ve yalnızlık tercihi (preference for solitude) olarak farklı tanımlamaları yapılmaktadır (Goossens ve ark., 2009). Yalnızlık algısı hem teorik çerçevesi açısından hem de teoriyi destekleyen ampirik bulgular açısından geçerli ve güvenilir bir ardalana sahiptir (Mund ve ark., 2025). Buna karşın yalnızlık tercihi için aynı durum söz konusu değildir (Thomas, 2023). Yalnızlık tercihinin teorik çerçevesi "karmaşık / kaotik" olarak adlandırılmakta ve bu doğrultuda eleştirilmektedir (Sakurai ve ark., 2024). Bu eleştirilerin temel dayanağı ise yalnızlık tercihinin teorik arka planını destekleyen ampirik kanıtların elde edilemeyeşidir (Galanaki ve ark., 2023). Diğer bir ifadeyle, yalnızlık algısının ilgili psikolojik değişkenlerle olan doğrudan ilişkileri teoriyi destekleyen şekilde gerçekleşirken yalnızlık tercihinin ilgili psikolojik değişkenlerle olan doğrudan ilişkileri teoriyi destekler nitelikte görünmemektedir (Jiang ve ark., 2023). Bununla beraber yalnızlık tercihinin diğer değişkenlerle dolaylı ilişkileri nispeten teoriyi destekler nitelikte gerçekleşmektedir (Çelikbaş, 2025). Başlangıçta, yalnızlık tercihi yalnızlık algısıyla ilişkilendirilirken son yıllarda bu iki değişkenin diğer psikolojik değişkenlerle ilişkilendirilerek ayrıştırılmaya çalışıldığı izlenmektedir (Çelikbaş ve Tatar, 2021; Goossens ve ark., 2009; Hajek ve ark., 2024).

Yalnızlık algısı yüksek düzeyde depresif duygulanımın eşlik ettiği anlamsızlık, boşluk ve umutsuzluk içeren bir olgudur (Kirwan ve ark., 2024; Russel ve ark., 1980). Yalnızlık algısı baskın bir şekilde olumsuz ve negatif sonuçlara sebep olmaktadır (Lao ve ark., 2025; Wright, 2025). Yalnızlık algısı, birçok psikolojik değişkenle ilişkilendirilmekte ve olgunun oluşum mekanizmasında birçok psikolojik değişken rol oynamaktadır (Çelikbaş, 2025). Bu değişkenlerden özellikle sosyal izolasyon başı çekmektedir (Wan ve ark., 2025). Sosyal ilişkilerden dışlanma, düşük düzeyde sosyal etkileşim ve kısıtlı sayıda sosyal katılımdan ileri gelen sosyal izolasyon, yalnızlık algısı ile yüksek düzeyde ilişkilidir (Sato ve ark., 2025). Bununla beraber yalnızlık algısının sosyal izolasyonun bir türevi olduğu ve iki değişkenin yüksek düzeyde örtüştüğü de ileri sürülmektedir (Wan ve ark., 2025). Bunun yanı sıra, anksiyete, stres ve depresyon, yalnızlık algısının oluşumunda rol oynarken hüznülük, çökkünlük, karamsarlık gibi birçok değişken de yalnızlık algısı ile yüksek düzeyde ilişki göstermektedir (Liu ve ark., 2025; Wan ve ark., 2025). Bu bağlamda yalnızlık algısı bu değişkenlerle birlikte azalma ve birlikte artma eğilimi göstermektedir (Wang, 2016). Diğer taraftan, anksiyete ve anksiyeteye ilişkili psikolojik olgular da yalnızlık algısına sebep olabilmektedir (Tam ve ark., 2025). Belirsizliğin, korkunun, paniğin ve kaygının bilişsel süreçleri etkisi altına almasıyla birlikte kişi yalnızlığa sığınabilmekte, bu durum da kişinin yalnızlık duygularına sahip olmasıyla ilişkili hale gelmektedir (Tse ve ark., 2022; Yao ve ark., 2025). Ayrıca yalnızlık algısı nörobiyolojik mekanizmalardan sayılan stres ile de ilişkilidir (Binfert ve ark., 2025). Stres ve yalnızlık algısı arasındaki ilişkinin yönü pozitif olmakla birlikte, stres aynı zamanda yalnızlık algısının güçlü bir yordayıcısıdır (Kornadt ve ark., 2025).

Benzer biçimde yalnızlık tercihi de stres ilişkilendirilmektedir (Thomas ve Nelson, 2025). İş ve çalışma hayatı, sosyal medya, örseleyici yaşam olayları gibi durumlardan kaynaklanan tükenmişlik ve stres, bireylerin yalnızlık tercihinde bulunmalarına sebep olmaktadır (Thomas ve Azmitia, 2019). Bu bağlamda birey gerek kırsal alanlarda tek başına zaman geçirme gerekse kısa süreliğine de olsa tek başına aktivitelerde bulunma davranışlarına yönelmektedir (Leung, 2015; Stone ve ark., 2025). Yalnızlık tercihi ile stres arasındaki ilişkinin nedenleri hakkında bilinenler az olsa da iki değişken pozitif yönde ilişkilidir (Fonseka ve Coorey, 2023). Yalnızlık tercihinin nedenleri arasında da depresyon ve anksiyete sayılmaktadır (Wang, 2016). Depresyon, isteksizlik ve depresif duygulanım etkisiyle sosyal etkileşimi kısıtlamakta, yüksek düzeyi zorunlu olarak sosyal ilişki yerine yalnızlık tercihinin getirmektedir (Keiseri ve ark., 2022). Anksiyetenin yalnızlık tercihiyle ilişkisi de depresyonun yalnızlık tercihiyle ilişkisine benzemektedir, anksiyete ve anksiyeteye ilişkili bozukluklar yalnızlığı dayatmaktadır (Choi ve ark., 2022). Sosyal fobi, agorafobi ve panik bozukluk gibi bozukluklar yalnızlık tercihinin beraberinde getirmekte, böylece etkisi görece düşük düzeyde olsa da yalnızlık tercihinin sebepleri arasında anksiyete de yer almaktadır (Williams ve ark., 2025).

Yalnızlık tercihi, tek başına olmanın bilinçli bir tercihidir (Burger, 1995). Bu bilinçli tercihin sebeplerinin ve başlatıcılarının bilişsel karşılığı hakkında yeterli düzeyde bir alanyazın birikmemiştir (Coplan ve ark., 2019). Ancak yalnızlık tercihi, yalnızlık kavramsallaştırmalarında pozitif bir değişken olarak betimlenmektedir (Staats ve Hartig, 2004). Yalnızlık tercihi, sosyal etkileşim ve / veya sosyal ilişki yerine tek başına zaman geçirme olarak tanımlanmakta, süresi sınırlı olan bu zaman diliminde kişi sanal veya fiziki temas kurmadan kaçınmaktadır (Thomas ve Broussard, 2023). Bu süreç, pozitif duygusal ve psikolojik çıktılara neden olurken, elli yılı aşkın bir ardalana bulunan yalnızlık betimlemesinin pozitif çıktıları çok sınırlı miktarda ortaya çıkmaktadır (Çelikbaş, 2025). Bu doğrultuda yalnızlık tercihinin kültürel değerlerin etkilediği belirtilmiştir

(Jiang ve ark., 2019). Hem bireyci hem de toplulukçu kültür değerleri açısından yalnızlık tercihi baskın şekilde pozitif olarak tanımlanmıştır (Heu ve ark., 2021; Pang ve ark., 2024). Ancak yalnızlık tercihinin bireyselliği ve başarıyı öne çıkaran batı kültürüne daha yakın olduğu ifade edilmektedir (Chen ve ark., 2023). Toplulukçu kültürlerde tek başına zaman geçirme görece hoş karşılanmamaktadır (Smith ve ark., 2023). Yine de toplulukçu özellikte olan kültürlerde de yalnızlık tercihi gözlenmekte ancak bu durumda sonuçların pozitif veya negatif olması önemli olmaktadır (Coplan ve ark., 2021). Öte yandan yalnızlık algısı ise kültür açısından nispeten daha evrensel bir karşılık bulmaktadır (Hue ve ark., 2021). Yalnızlık algısı, tıpkı depresyon gibi her iki kültürde de hem belirti hem sonuç açısından benzer özellikler sergilemektedir (Heu, 2025; Luhmann ve ark., 2022).

Duyguların, düşüncelerin ve davranışların toplamı olarak ifade edilebilen kişilik özellikleri de yalnızlıkla ilişkilidir (Buecker ve ark., 2020). Özellikle sosyal etkileşimlerin başlatılmasında temel bir rol oynayan dışadönüklük faktörü, düzeyi bakımından yalnızlıkla farklı şekillerde ilişkili olmaktadır (Çelikbaş, 2025; Çelikbaş ve Tatar, 2021). Dışadönüklük düzeyi yüksek olduğunda hem yalnızlık algısı hem de yalnızlık tercihi minimum düzeye inmektedir (Thomas ve Nelson, 2025). Başka bir ifadeyle, dışadönüklük düzeyi yüksek olan bireylerde baskın bir şekilde sosyal etkileşim, yalnızlığa tercih edilmekte ve yalnızlık algısı da görülmemektedir (Burger, 1995; Wiecek ve ark., 2021). Yalnızlık tercihi ve yalnızlık algısı, dışadönüklük açısından karşılaştırıldığında, dışadönüklük her iki yalnızlık türüyle de ilişki göstermekte (Çelikbaş, 2020) ancak yalnızlık tercihinin kavramsallaştırılmasında daha fazla etkili olmaktadır (Zelenski ve ark., 2013). Dışadönüklüğün düşük düzeyi olarak ifade edilen içedönüklük yalnızlık tercihinin temel yordayıcısı olarak bilinmektedir (Burger, 1995; Weinstein ve Adams, 2025). Bunlarla birlikte, duygusal denge / nörotisizm kişilik özelliğinin depresyonun ve anksiyetenin oluşum mekanizmasında üstlendiği başat rol ve bu bağlamda depresyonun ve anksiyetenin yalnızlık algısı ile ilişkileri duygusal denge / nörotisizm ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi önemli hale getirmektedir (Buecker ve ark., 2020; Çelikbaş, 2025; Li ve ark., 2023). Diğer taraftan iyi oluş ve mutluluk her iki yalnızlık türünün hem sebepleri hem de sonuçları arasında sayılmaktadır (Jitdorn ve ark., 2021; Nguyen ve Rodriguez, 2024; Webster ve ark., 2021). Yalnızlık algısı kronik hale geldiğinde veya düzeyi yüksek olduğunda, mutluluk ve iyi oluş sekteye uğramaktadır (Zelenski ve ark., 2013). Mutluluk ve iyi oluş aynı zamanda düzeyleri değişen olgular olarak ortalamadan sapan bilişsel faaliyetlerin en belirgin çıktıları olmaktadır (Mauss ve ark., 2011; Ryan ve Deci, 2001). Bu bağlamda yalnızlık algısı hem mutluluğu hem de iyi oluşu azaltan bir rol üstlenmektedir (Nguyen ve Rodriguez, 2024; Satici ve ark., 2016). Buna karşın yalnızlık tercihinin mutluluk ve iyi oluşla ilişkileri bu kadar açık ve net olmayıp özellikle iyi oluş etrafında dönen yalnızlık tercihi kavramsallaştırmaları ampirik olarak desteklenmemektedir (Çelikbaş, 2025; Toyoshima ve Sato, 2019). Benzer biçimde yalnızlık tercihinin iyi oluş ve mutlulukla ilişkileri de pozitif yönde gerçekleşmemektedir (Chen ve Liu, 2023; Manusov, 2020; Littman-Ovadia, 2019; Sakurai ve ark., 2024).

İlgili alanyazına bakıldığında hem yalnızlık algısının hem de yalnızlık tercihinin benzer değişkenlerle ilişkilendirildiği görülmektedir. Yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi göre depresyonla, anksiyeteye, stresle, sosyal izolasyonla, mutlulukla ve iyi oluşla daha yüksek düzeyde ilişkili olmaktadır. Yalnızlık tercihi de yalnızlık algısına göre dışadönüklük, bireycilik ve toplulukçulukla daha yüksek düzeyde ilişki göstermektedir (Çelikbaş, 2025; Çelikbaş ve Tatar, 2021). Her iki yalnızlık olgusunun kavramsallaştırılmasında aynı değişkenlerin tartışıldığı gözlenmektedir. Oysa bu iki olgu hem teorik açıdan hem de sonuçları açısından farklı nitelik taşımakta, yalnızlık tercihi pozitif bir değişken olarak betimlenmektedir. Her ne kadar ortak bir varyansı paylaşıyor olsa da bu olgular hem oluşum mekanizmaları açısından hem de diğer değişkenlerle ilişkileri açısından da farklılıklar göstermektedirler. Böylece kesişen değil, farklılaşan varyans alanlarının gözetilmesi daha önemli olmaktadır. Bu doğrultuda ilgili alanyazından yola çıkılarak hem yalnızlık tercihinin hem de yalnızlık algısının teorik çerçevede tartışılan ve ilişkili olduğu değişkenler belirlenmiş, daha sonra bu değişkenlerin yalnızlık tercihi ve yalnızlık algısıyla bağıntı düzeyleri gözetilerek hiyerarşik bir regresyon modeli kurgulanmıştır. Kurgulanan bu model çerçevesinde bu çalışmada yalnızlık algısı ve yalnızlık tercihinin, sosyal izolasyon, dışadönüklük, depresyon, stres, anksiyete, iyi oluş, mutluluk, bireycilik ve toplulukçuluk bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Katılımcılar

Bu çalışma, 158'i (%61,0) erkek ve 247'si (%39,0) kadın olan 18-70 yaşları arasında (ort.=34,600 ± 11,639 yıl) 405 kişi ile yürütülmüştür. Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında 10'unun (%2,5) ilköğretim, 5'inin (%1,2) orta okul, 90'ının (%22,2) lise, 39'unun (%9,6) ön lisans, 168'inin (%41,5) lisans, 77'sinin (%19,0) yüksek lisans ve 16'sinin (%4,0) doktora mezunu olduğu görülmüştür. Katılımcıların, 207'si (%51,1) bekar, 168'i (%41,5) evli, 26'sı (%6,4) boşanmış ve 4'ü (%1,0) dul olduğunu bildirmiştir. Ayrıca katılımcıların 44'ü

(%10,9) gelir durumunu kötü, 296'sı (%73,1) gelir durumunu orta ve 65'i (%16,0) gelir durumunu iyi olarak değerlendirmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplamak amacıyla öz bildirim türü ölçme araçları kullanılmıştır. Bu ölçme araçları, Yalnızlık Tercih Ölçeği, Yalnızlık Algısı Ölçeği, Sosyal İzolasyon Ölçeği, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği, Bireycilik Toplulukçuluk Değerler Ölçeği, Büyük Beş-50 Kişilik Testi Dışadönüklük Faktörü, Yetişkinler için Kişisel İyi Oluş İndeksi Türkçe formu ve Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formundan oluşmaktadır.

Yalnızlık Tercih Ölçeği, 11 maddeden oluşmakta ve yalnızlık tercihinin ölçmektedir. Ölçekte yer alan 11 maddenin 1'i ters ve 10'u düz olarak puanlanmaktadır. Ölçek maddeleri üçlü Likert tipi ile değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan yalnızlık tercihinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geliştirme çalışmasında 0,82 düzeyinde Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır (Çelikbaş ve Tatar, 2021).

Yalnızlık Algısı Ölçeği, 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin 11'i düz, 3'ü ters puanlanmaktadır. Ölçek maddeleri üçlü Likert tipi ile değerlendirilmektedir. Ölçek puanı, 14 maddenin toplam puanı alınarak hesaplanmakta ve ölçekten alınan yüksek puan yalnızlık algısının yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geliştirildiği çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,88 olarak belirtilmiştir (Çelikbaş ve Tatar, 2021).

Sosyal İzolasyon Ölçeği, 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek, 14 maddenin toplam puanı alınarak hesaplanmakta ve ölçekten alınan yüksek puan sosyal izolasyon düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geliştirildiği çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,92 olarak hesaplanmıştır (Çelikbaş ve Tatar, 2021).

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DAS), 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 7 soru depresyonu, 7 soru anksiyeteyi ve 7 soru stresi ölçmektedir. Ölçek maddeleri dörtlü Likert tipi ile değerlendirilmektedir. Ölçeğin çeviri çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı Stres alt boyutu için 0,810, Depresyon alt boyutu için 0,870 ve Anksiyete alt boyutu için 0,850 olarak hesaplanmıştır (Sarıçam, 2018).

Bireycilik Toplulukçuluk Değerler Ölçeği, 22 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 12 maddesi bireycilik boyutunu, 10 maddesi toplulukçuluk boyutunu ölçmektedir. Ölçek maddeleri beşli Likert tipi ile değerlendirilmektedir. Ölçekte ters puanlanan maddeler bulunmamaktadır. Bireycilik boyutu için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,660 ve Toplulukçuluk boyutu için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ise 0,780'dir (Uysal, 2002).

Büyük Beş-50 Kişilik Testi Dışadönüklük Faktörü, test içerisinde yer alan beş faktörden biri olarak 10 maddeden oluşmaktadır. Faktör puanının hesaplanmasında beş madde düz ve beş madde ters yönlü olarak puanlanmaktadır. Faktör puanının yükselmesi dışadönüklük düzeyinin artışı ifade etmektedir. Beşli Likert tipi ile değerlendirilen testin çeviri çalışmasında Dışadönüklük Faktörü için Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,757 olarak hesaplanmıştır (Tatar, 2017).

Yetişkinler için Kişisel İyi Oluş İndeksi Türkçe formu, sekiz maddeden oluşmaktadır. Ölçek genel kişisel iyi oluşu ölçmektedir. Ölçekte ters yönlü madde bulunmamakta ve ölçek maddeleri 0-10 arasında cevap seçeneği ile değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, kişisel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin uyarlandığı çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,860 olarak belirtilmiştir (Meral, 2014).

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, 7 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert tipi değerlendirme ile cevaplanan ölçeğin yedinci maddesi ters yönlü puanlanmaktadır. Ölçek için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,740 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan mutluluk düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Doğan ve Çotok, 2011).

Uygulama

Çalışmada ilgili değişkenleri ölçmek için kullanılan öz bildirim türü ölçme araçları ile kişisel bilgileri içeren sosyo-demografik anket formunun maddeleri için bir link oluşturulmuş ve bu link Google formlar üzerinden çevrimiçi ortamda verileri toplanmak üzere sosyal medyada paylaşılmıştır. Bir anketi yanıtlama süresi ortalama 15-20 dakika olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Çalışmada, sosyo-demografik değişkenlerin sayı ve yüzde dağılımları hesaplanmış ve ölçme araçlarından elde edilen toplam puanları değerlendirmek için betimleyici istatistikler kullanılmıştır. Ölçme araçlarının iç

tutarlılık güvenilirlik katsayıları Cronbach alfa yöntemiyle, ölçüm araçlarından elde edilen puanlar arası ilişkiler Pearson korelasyon analiziyle incelenmiştir. Ayrıca parametrik testlerin kullanılabilmesi için ölçek puanlarının normal dağılım varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek yürütülmüştür. Normal dağılım varsayımı için örneklem büyüklüğü ve 1. Tip hata gözetilerek çarpıklık ve basıklık değerlerinin sıfıra yakın olması, bu koşul sağlanamazsa ilgili değerlerin en fazla -1.5 ile +1.5 arasında olması beklenmektedir (Kim, 2013). Bu çalışmada ölçme araçlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin büyük çoğunluğu sıfıra yakın bir değere yaklaşırken diğerlerinin -1.5 ve +1.5 değerleri arasında dağıldığı gözlenmiş ve parametrik testlerin kullanılması uygun bulunmuştur. Bunların yanı sıra yalnızlık tercihinin ve yalnızlık algısının yordanması, çoklu hiyerarşik regresyon analizi ile yapılmıştır.

BULGULAR

Çalışmada öncelikle ölçek puanlarının betimleyici istatistikleri ile Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Tercihi Ölçeği için 0,790, Yalnızlık Algısı Ölçeği için 0,906, Sosyal İzolasyon Ölçeği için 0,926, Kişisel İyi Oluş Ölçeği için 0,891, Oxford Mutluluk Ölçeği için 0,809, Dışadönüklük Faktörü için 0,782, DAS Ölçeği Stres Alt Boyutu için 0,814, DAS Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu için 0,831, DAS Ölçeği Depresyon Alt Boyutu 0,853, Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği Bireycilik Alt Boyutu için 0,739 ve Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği Toplulukçuluk Alt Boyutu için 0,716 düzeyinde Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1: Ölçek Puanlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Normallik Değerleri

Sürekli Değişkenler	α	n	Min.	Maks.	Ort.	s	Çarpıklık	Basıklık
Yalnızlık Tercihi Ölçeği	,790	405	11,00	33,00	21,358	4,427	,129±,121	-,187±,242
Yalnızlık Algısı Ölçeği	,906	405	14,00	40,00	22,286	6,384	,770±,121	-,319±,242
Sosyal İzolasyon Ölçeği	,926	405	14,00	42,00	17,983	5,709	1,693±,121	2,655±,242
Kişisel İyi Oluş Ölçeği	,891	405	,00	80,00	48,748	16,091	-,395±,121	-,476±,242
Oxford Mutluluk Ölçeği	,809	405	7,00	35,00	22,815	5,194	-,051±,121	-,476±,242
Dışadönüklük Faktörü	,782	405	12,00	50,00	32,637	6,582	-,150±,121	,251±,242
DAS Ölçeği Stres Alt Boyutu	,814	405	,00	20,00	6,822	3,967	,639±,121	,452±,242
DAS Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu	,831	405	,00	21,00	4,682	3,993	1,202±,121	1,644±,242
DAS Ölçeği Depresyon Alt Boyutu	,853	405	,00	21,00	6,249	4,482	,640±,121	-,170±,242
Bireycilik Alt Boyutu	,739	405	12,00	60,00	42,143	6,601	-,033±,121	1,082±,242
Toplulukçuluk Alt Boyutu	,716	405	18,00	50,00	37,126	5,360	-,242±,121	,720±,242
Yaş	-	405	18,00	70,00	34,600	11,640	-	-

Çalışmada önce yalnızlık tercihinin daha sonra yalnızlık algısının diğer değişkenlerle bağıntı katsayıları Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ile Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı arasında ($r = 0,247$; $p < 0,001$) ve Sosyal İzolasyon Ölçeği toplam puanı arasında ($r = 0,177$; $p < 0,001$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuca göre yalnızlık tercihi düzeyi arttıkça hem yalnızlık algısı düzeyi hem de sosyal izolasyon düzeyi artmaktadır. Bunun dışında Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ile Kişisel İyi Oluş Ölçeği toplam puanı arasında ($r = -0,175$; $p < 0,001$) ve Oxford Mutluluk Ölçeği toplam puanı arasında ($r = -0,202$; $p < 0,001$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre yalnızlık tercihi düzeyi arttıkça kişisel iyi oluş düzeyi ve mutluluk düzeyi azalmaktadır. Ayrıca Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ile Dışadönüklük Faktörü toplam puanı arasında ($r = -0,493$; $p < 0,001$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre de yalnızlık tercihi düzeyi arttıkça dışadönüklük düzeyi azalmaktadır (Tablo 2).

Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ile DAS Ölçeği Stres Alt Boyutu toplam puanı arasında ($r = 0,118$; $p < 0,05$), DAS Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu toplam puanı arasında ($r = 0,184$; $p < 0,001$) ve DAS Ölçeği Depresyon Alt Boyutu toplam puanı arasında ($r = 0,214$; $p < 0,001$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuca göre yalnızlık tercihi düzeyi arttıkça stres, anksiyete ve depresyon düzeyi de artmaktadır. Ayrıca Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ile Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği Toplulukçuluk Alt Boyutu toplam puanı arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; $r = -0,170$; $p < 0,001$). Buna göre yalnızlık tercihi düzeyi arttıkça toplulukçuluk düzeyi azalmaktadır. Buna karşın Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ile Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği Bireycilik Alt Boyutu toplam puanı arasında gözlenen ilişki ($r = 0,089$; $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir (Tablo 2).

Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı ile Sosyal İzolasyon Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir; $r = 0,725$; $p < 0,001$. Bu sonuca göre yalnızlık algısı düzeyi arttıkça, sosyal izolasyon düzeyi de artmaktadır. Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı ile Kişisel İyi Oluş Ölçeği toplam puanı arasında ($r = -0,662$; $p < 0,001$), Oxford Mutluluk Ölçeği toplam puanı arasında ($r = -0,675$; $p < 0,001$) ve Dışadönüklük Faktörü toplam puanı arasında ($r = -0,191$; $p < 0,001$) negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki gözlenmiştir. Bu sonuçlara göre yalnızlık algısı düzeyi

arttıkça, kişisel iyi oluş, mutluluk ve dışadönüklük düzeyi azalmaktadır. Bunların yanı sıra Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı ile DAS Ölçeği Stres Alt Boyutu toplam puanı arasında ($r = 0,475$; $p < 0,001$), DAS Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu toplam puanı arasında ($r = 0,324$; $p < 0,001$) ve DAS Ölçeği Depresyon Alt Boyutu toplam puanı arasında ($r = 0,725$; $p < 0,001$) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Bu sonuca göre yalnızlık algısı düzeyi arttıkça stres, anksiyete ve depresyon düzeyi de artmaktadır. Diğer taraftan Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı ile Bireycilik-Toplulukçuluk Değerler Ölçeği Bireycilik Alt Boyutu toplam puanı arasında ($r = 0,031$; $p > 0,05$) ve Toplulukçuluk Alt Boyutu toplam puanı arasında ($r = -0,081$; $p > 0,05$) gözlenen ilişki istatistiksel olarak anlamlı olacak düzeyde değildir (Tablo 2).

Tablo 2: Ölçek Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	-										
2	,247***	-									
3	,177***	,725***	-								
4	-,175***	-,662***	-,493***	-							
5	-,202***	-,675***	-,479***	,762***	-						
6	-,493***	-,191***	-,201***	,297***	,265***	-					
7	,118*	,475***	,480***	-,426***	-,471***	-,133**	-				
8	,184***	,324***	,338***	-,412***	-,418***	-,217***	,708***	-			
9	,214***	,725***	,613***	-,657***	-,670***	-,234***	,708***	,609***	-		
10	,089	,031	,036	,087	,043	,120*	,172**	,145**	,070	-	
11	-,170**	-,081	-,017	,185***	,167**	,092	,028	,006	-,124*	,314***	-

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$; 1 = Yalnızlık Tercihi Ölçeği, 2 = Yalnızlık Algısı Ölçeği, 3 = Sosyal İzolasyon Ölçeği, 4 = Kişisel İyi Oluş Ölçeği, 5 = Oxford Mutluluk Ölçeği, 6 = Dışadönüklük Faktörü, 7 = DAS Ölçeği Stres Alt Boyutu, 8 = DAS Ölçeği Anksiyete Alt Boyutu, 9 = DAS Ölçeği Depresyon Alt Boyutu, 10 = Bireycilik Alt Boyutu, 11 = Toplulukçuluk Alt Boyutu

Yalnızlık tercihinin yordanmasında için yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre yalnızlık tercihinin sosyal izolasyonla yordanmasına yönelik kurulan regresyon modelinin birinci adımı istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1, 403) = 13,061$; $p < 0,001$; $R = 0,177$; $R^2 = 0,031$. Sosyal izolasyon yalnızlık tercihinin ($t = 3,614$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Yalnızlık tercihinin yordamak için kurulan regresyon modelinin ikinci adımı da istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(2, 402) = 66,642$; $p < 0,001$; $R = 0,499$; $R^2 = 0,249$; $\Delta R^2 = 0,218$. Yalnızlık tercihinin dışadönüklük, istatistiksel olarak anlamlı olacak şekilde yordarken ($t = -10,793$; $p < 0,001$) sosyal izolasyon yordamamaktadır ($t = 1,841$; $p > 0,05$). Yalnızlık tercihinin yordamak için kurulan regresyon modelinin üçüncü adımı da istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(4, 400) = 43,211$; $p < 0,001$; $R = 0,549$; $R^2 = 0,302$; $\Delta R^2 = 0,053$. Üçüncü modelde, yalnızlık tercihinin dışadönüklük ($t = -11,279$; $p < 0,001$), bireycilik ($t = 4,607$; $p < 0,001$) ve toplulukçuluk ($t = -4,265$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordarken sosyal izolasyon ($t = 1,611$; $p > 0,05$) yordamamaktadır. Yalnızlık tercihinin yordamak için kurulan regresyon modelinin dördüncü adımı da istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(6, 398) = 29,059$; $p < 0,001$; $R = 0,552$; $R^2 = 0,305$; $\Delta R^2 = 0,003$. Sonuca göre yalnızlık tercihinin dışadönüklük ($t = -11,056$; $p < 0,001$), bireycilik ($t = 4,523$; $p < 0,001$) ve toplulukçuluk ($t = -4,213$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordarken sosyal izolasyon ($t = 1,451$; $p > 0,05$), kişisel iyi oluş ($t = 1,192$; $p > 0,05$), mutluluk ($t = -1,156$; $p > 0,05$) yordamamaktadır. Son olarak yalnızlık tercihinin yordamak için kurulan regresyon modelinin beşinci adımı da istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(9, 395) = 19,606$; $p < 0,001$; $R = 0,556$; $R^2 = 0,309$; $\Delta R^2 = 0,004$. Beşinci adımda yalnızlık tercihinin dışadönüklük ($t = -10,733$; $p < 0,001$), bireycilik ($t = 4,329$; $p < 0,001$) ve toplulukçuluk ($t = -4,047$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordarken sosyal izolasyon ($t = 1,216$; $p > 0,05$), kişisel iyi oluş ($t = 1,461$; $p > 0,05$), mutluluk ($t = -0,938$; $p > 0,05$), stres ($t = -1,281$; $p > 0,05$), anksiyete ($t = 1,039$; $p > 0,05$), depresyon ($t = 0,920$; $p > 0,05$) yordamamaktadır (Tablo 3).

Tablo 3: Yalnızlık Tercihinin Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Tahmin Değişkenleri	B	s. h.	Beta	t	p	s.d.	R	R ²	ΔR^2	F	p
1	(Sabit)	18,887	,717		26,337	,000	1, 403	,177	,031	-	13,061	,000
	Sosyal İzolasyon	,137	,038	,177	3,614	,000						
2	(Sabit)	30,681	1,262		24,303	,000	2, 402	,499	,249	,218	66,642	,000
	Sosyal İzolasyon	,063	,034	,081	1,841	,066						
	Dışadönüklük	-,320	,030	-,476	-10,793	,000						
3	(Sabit)	31,063	1,849		16,800	,000	4, 400	,549	,302	,053	43,211	,000
	Sosyal İzolasyon	,053	,033	,069	1,611	,108						
	Dışadönüklük	-,327	,029	-,486	-11,279	,000						
	Bireycilik	,137	,030	,204	4,607	,000						
4	(Sabit)	31,608	2,048		15,431	,000	6, 398	,552	,305	,003	29,059	,000
	Sosyal İzolasyon	,055	,038	,071	1,451	,148						
	Dışadönüklük	-,329	,030	-,488	-11,056	,000						
	Bireycilik	,135	,030	,201	4,523	,000						

	Toplulukçuluk	-,156	,037	-,189	-4,213	,000							
	Kişisel İyi Oluş	,022	,019	,080	1,192	,234							
	Mutluluk	-,065	,056	-,076	-1,156	,248							
	(Sabit)	30,823	2,161		14,265	,000							
	Sosyal İzolasyon	,051	,042	,066	1,216	,225							
	Dışadönüklük	-,323	,030	-,480	-10,733	,000							
	Bireycilik	,132	,031	,197	4,329	,000							
5	Toplulukçuluk	-,151	,037	-,183	-4,047	,000	9,395	,556	,309	,004	19,606	,000	
	Kişisel İyi Oluş	,028	,019	,102	1,461	,145							
	Mutluluk	-,055	,059	-,065	-,938	,349							
	Stres	-,100	,078	-,090	-1,281	,201							
	Anksiyete	,071	,069	,064	1,039	,300							
	Depresyon	,072	,078	,073	,920	,358							

Yalnızlık algısının yordanması için oluşturulan hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre yalnızlık algısının sosyal izolasyonla yordanmasına yönelik kurulan regresyon modelinin birinci adımı istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1, 403) = 446,476$; $p < 0,001$; $R = 0,725$; $R^2 = 0,526$. Sosyal izolasyon yalnızlık algısını ($t = 21,130$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Yalnızlık algısını yordamak için kurulan regresyon modelinin ikinci adımı da istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(2, 402) = 224,567$; $p < 0,001$; $R = 0,726$; $R^2 = 0,528$; $\Delta R^2 = 0,002$. Yalnızlık algısını sosyal izolasyon istatistiksel anlamlı bir şekilde yordarken ($t = 20,448$; $p < 0,001$) dışadönüklük yordamamaktadır ($t = -1,337$; $p > 0,05$). Yalnızlık algısını yordamak için kurulan regresyon modelinin üçüncü adımı da istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(4, 400) = 114,139$; $p < 0,001$; $R = 0,730$; $R^2 = 0,533$; $\Delta R^2 = 0,005$. Üçüncü modelde, yalnızlık algısını sosyal izolasyon ($t = 20,413$; $p < 0,001$) ve toplulukçuluk ($t = -2,110$; $p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordarken dışadönüklük ($t = -1,259$; $p > 0,05$) ve bireycilik ($t = 0,960$; $p > 0,05$) yordamamaktadır. Dördüncü adımda kurulan regresyon modeli de istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(6, 398) = 144,479$; $p < 0,001$; $R = 0,828$; $R^2 = 0,685$; $\Delta R^2 = 0,152$. Sonuçta göre yalnızlık algısını sosyal izolasyon ($t = 14,668$; $p < 0,001$), kişisel iyi oluş ($t = -4,803$; $p < 0,001$) ve mutluluk ($t = -6,540$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordarken dışadönüklük ($t = 1,474$; $p > 0,05$), bireycilik ($t = 1,346$; $p > 0,05$), toplulukçuluk ($t = -0,035$; $p > 0,05$) yordamamaktadır. Son işlem beşinci adım olarak yalnızlık algısını yordamak için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(9, 395) = 117,205$; $p < 0,001$; $R = 0,853$; $R^2 = 0,728$; $\Delta R^2 = 0,042$ ve bu adımda yalnızlık algısını, sosyal izolasyon ($t = 11,543$; $p < 0,001$), kişisel iyi oluş ($t = -3,688$; $p < 0,001$) ve mutluluk ($t = -5,034$; $p < 0,001$), anksiyete ($t = -4,208$; $p < 0,001$) ve depresyon ($t = 7,200$; $p < 0,001$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordarken, dışadönüklük ($t = 1,182$; $p > 0,05$), bireycilik ($t = 1,119$; $p > 0,05$), toplulukçuluk ($t = 0,861$; $p > 0,05$) ve stres ($t = -0,573$; $p > 0,05$) yordamamaktadır (Tablo 4).

Tablo 4: Yalnızlık Algısının Yordanmasına Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Tahmin Değişkenleri	B	s. h.	Beta	t	p	s.d.	R	R ²	ΔR^2	F	p
1	(Sabit)	7,710	,724		10,654	,000						
	Sosyal İzolasyon	,811	,038	,725	21,130	,000	1,403	,725	,526	-	446,476	,000
2	(Sabit)	9,380	1,444		6,498	,000						
	Sosyal İzolasyon	,800	,039	,716	20,448	,000	2,402	,726	,528	,002	224,567	,000
	Dışadönüklük	-,045	,034	-,047	-1,337	,182						
3	(Sabit)	11,291	2,180		5,179	,000						
	Sosyal İzolasyon	,798	,039	,714	20,413	,000						
	Dışadönüklük	-,043	,034	-,044	-1,259	,209	4,400	,730	,533	,005	114,139	,000
	Bireycilik	,034	,035	,035	,960	,338						
	Toplulukçuluk	-,091	,043	-,076	-2,110	,035						
4	(Sabit)	21,868	1,987		11,007	,000						
	Sosyal İzolasyon	,544	,037	,486	14,668	,000						
	Dışadönüklük	,042	,029	,044	1,474	,141						
	Bireycilik	,039	,029	,040	1,346	,179	6,398	,828	,685	,152	144,479	,000
	Toplulukçuluk	-,001	,036	-,001	-,035	,972						
	Kişisel İyi Oluş	-,086	,018	-,218	-4,803	,000						
	Mutluluk	-,356	,054	-,290	-6,540	,000						
5	(Sabit)	18,473	1,956		9,444	,000						
	Sosyal İzolasyon	,442	,038	,396	11,543	,000						
	Dışadönüklük	,032	,027	,033	1,182	,238						
	Bireycilik	,031	,028	,032	1,119	,264						
	Toplulukçuluk	,029	,034	,024	,861	,390	9,395	,853	,728	,042	117,205	,000
	Kişisel İyi Oluş	-,064	,017	-,161	-3,688	,000						
	Mutluluk	-,269	,053	-,219	-5,034	,000						
	Stres	-,041	,071	-,025	-,573	,567						
	Anksiyete	-,262	,062	-,164	-4,208	,000						
	Depresyon	,508	,071	,357	7,200	,000						

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yalnızlık, bilişsel ve duygusal açıdan çoğunlukla olumsuz etkileri olan bir olgu olarak ifade edilse de olumlu etkileri olan bir bileşeni / boyutu olduğu da öne sürülmektedir (Coplan ve ark., 2019; Fonseka ve Coorey, 2023). Olumsuz etkileri olan yalnızlığın negatif etkisi olarak betimlenen duygusal çökkünlük, bitkinlik, depresif duygulanım gibi duygular öne çıkmaktadır (Smith ve ark., 2023; Thomas ve Azmitia, 2019). Buna karşın olumlu etkileri olan yalnızlık pozitif etkisi olarak tanımlanan sakinlik, dinginlik, gevşeme gibi durumlar gözlenmektedir (Coplan ve ark., 2021). Bu ve benzeri örnekler üzerinden yalnızlık algısı ve yalnızlık tercihi teorik olarak ayrıştırılmaktadır (Goossens ve ark., 2009). Bu ayrıştırma iki farklı şekilde yapılmaktadır. Ayrıştırma, önce yalnızlık yapılarının teorik betimlemeleri bağlamında, sonra ise yalnızlık yapılarının sonuçları ve diğer değişkenlerle ilişkileri gözetilerek yapılmaktadır (Burger, 1995; Galanaki ve ark., 2023). Dolayısıyla bu çalışmada da ilgili alan yazın incelenmiş ve hem yalnızlık algısının hem de yalnızlık tercihinin ortak olarak ilişkili olduğu değişkenler belirlenmiştir. Bu değişkenlerle alanyazında belirtildiği üzere görece önem sırasına göre hem yalnızlık algısı hem de yalnızlık tercihinin bir hiyerarşik regresyon analizi ile ayrı ayrı incelenmesi gerekmektedir. Buna göre de yalnızlık algısının ve yalnızlık tercihinin açıklanmasında ortak olarak veya farklı olarak ilgili değişkenlerden hangilerinin rol oynadığı bu çalışmanın temel amacıdır.

Çalışmada öncelikle yalnızlık algısının ve yalnızlık tercihinin diğer değişkenlerle ilişkilerinin yönü ve derecesi incelenmiştir. Yalnızlık algısının ve yalnızlık tercihinin ilgili değişkenlerle elde edilen korelasyon katsayılarının hem büyüklüğü hem de yönü ayrıca önemli olmaktadır. Çalışma bulgularına göre yalnızlık algısı sosyal izolasyonla görece yüksek düzeyde ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu yalnızlık algısı ile sosyal izolasyon arasındaki güçlü bağlantıya ilişkin kavramsallaştırmalara destek niteliğindedir. Çünkü yalnızlık algısının oluşmasında sosyal ilişkilerden dışlanma, düşük düzeyde sosyal katılım ve kısıtlı sosyal çevre önemli parametreler olarak görülmektedir (Çelikbaş ve Tatar, 2021; Sato ve ark., 2025). Bunun yanı sıra yalnızlık algısı hem mutluluk hem de iyi oluşla yüksek düzeyde ve negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Yalnızlık algısı kavramsallaştırılırken yalnızlık algısının en önemli göstergelerinden biri mutsuzluk olarak ifade edilmiştir. Bununla beraber sosyal, psikolojik, kişisel, ekonomik açıdan genel bir refahı ifade eden iyi oluş da yalnızlık algısının yüksek düzeyde ilişkili olduğu bir değişkendir (Mauss ve ark., 2011; Satici ve ark., 2016). Diğer taraftan yalnızlık algısı depresyonla yüksek, anksiyete ve stresle görece orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgular da ilgili yazında yalnızlık algısı için öne sürülen teorik argümanları desteklemektedir. Çünkü özellikle depresyon yalnızlık algısına eşlik eden önemli bir yapıdır (Çelikbaş, 2025; Tam ve ark., 2025). Stres ve anksiyete yalnızlık algısıyla depresyona nazaran daha düşük düzeyde ilişkilendirilmektedir (Binfet ve ark., 2025). Bu bağlamda, yalnızlık algısının depresyon, stres ve anksiyete ile olan ilişkilerinin niteliği bu çalışmada da tekrarlanmıştır. Bunun dışında yalnızlık algısı dışadönüklükle görece düşük düzeyde ilişkili çıkmıştır. Kişilik özellikleri yalnızlık algısıyla ağırlıklı olarak düşük düzeyde ilişkili çıkmaktadır (Buecker ve ark., 2020). Bu bağlamda elde edilen bu bulgu da yalnızlık algısının dışadönüklükle varolan ilişkisini desteklemektedir. Bunların dışında yalnızlık algısı bireycilik ve toplulukçulukla ilişkisiz bulunmuştur. Yalnızlık algısı gerek başarıyı ve bireyselliği önceleyen bireyci kültürel değerler gerekse ortaklaşa başarıyı ve grup normunu önceleyen toplulukçu kültürel değerler açısından önemli bir farklılık taşımamaktadır (Heu ve ar., 2021).

Yalnızlık tercihinin kavramsallaştırılmasında dışadönüklük kişilik özelliği önemli bir role sahiptir. Çünkü birçok çalışmada diğer birçok psikolojik değişkene göre dışadönüklük yalnızlık tercihiyle daha yüksek düzeyde ilişki katsayıları göstermektedir (Çelikbaş, 2020; Çelikbaş, 2025; Çelikbaş ve Tatar, 2021; Zelenski ve ark., 2013). Bu çalışmada da yalnızlık tercihi ile dışadönüklük arasında pozitif yönde bir ilişki elde edilmiş ve yalnızlık tercihinin en yüksek düzeyde ilişkili olduğu değişken dışadönüklük olmuştur. Diğer taraftan yalnızlık tercihi sosyal izolasyon ve yalnızlık algısıyla düşük düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Sosyal izolasyon, kısaca sosyal ilişkilerden dışlanma olarak tanımlanmakta ve bazı durumlarda yalnızlık tercihinin sebepleri arasında sayılmaktadır (Sakurai ve ark., 2024). Yalnızlık tercihi hem yalnızlık algısı hem de sosyal izolasyonla ortak bir varyansı paylaşmaktadır (Çelikbaş, 2025). Ancak yalnızlık tercihi hem yalnızlık algısıyla hem de sosyal izolasyonla düşük düzeyde ilişki göstermektedir. Yalnızlık tercihi hem bu özelliğinden hem de başka özelliklerden dolayı yalnızlığın pozitif tarafı olarak betimlenmektedir (Burger, 1995; Coplan ve ark., 2021). Bunların yanı sıra yalnızlık tercihi mutluluk ve iyi oluşla negatif yönde düşük düzeyde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu birçok çalışmada tekrarlanmıştır (Burger, 1995; Coplan ve ark., 2019; Çelikbaş ve Tatar, 2021; Çelikbaş, 2025). İyi oluş yalnızlık tercihinin kavramsallaştırılmasında öne çıkan bir diğer önemli değişkendir. Teorik olarak yalnızlık tercihinin iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğu bildirilmektedir. Ancak pratikte bu sonuç her zaman görülmemektedir. Yapılan birçok çalışmada elde edilen bulguların teorik argümanları desteklemediği görülmüştür. Bu bağlamda yalnızlık tercihiyle, iyi oluş ve mutluluk arasında doğrudan ilişki negatif olmaktadır ve bu çalışma bulguları da bunu desteklemektedir. Buna benzer bir durum da yalnızlık tercihinin depresyon, stres ve anksiyeteye elde edilen ilişkilerinde

izlenmektedir. Yalnızlık tercihi her ne kadar pozitif bir değişken olarak betimlense de depresyon, stres ve anksiyeteye pozitif yönde ilişkili olmaktadır (Leung, 2015; Wang, 2016; Williams ve ark., 2024). Ancak yalnızlık tercihinin yalnızlık algısı ve sosyal izolasyonla ilişkisinde olduğu gibi ilişkinin yönü beklenen yönde gerçekleşmese de depresyon, stres ve anksiyeteye düşük düzeyde ilişkili olmaktadır. Diğer yandan yalnızlık tercihinin kavramsal yapısı ve sonuçlarının kültürel değerler açısından farklılaştığı öne sürülmektedir. Çoğunlukla, yalnızlık tercihinin bireyci kültür özelliklerine daha yakın olduğu kabul edilmektedir. Ancak toplulukçu kültür özelliklerine de uygunluk göstermektedir (Coplan ve ark., 2019; Jiang ve ark., 2019). Bu çalışmada da yalnızlık tercihinin toplulukçulukla düşük düzeyde negatif yönde ilişkili buna karşın bireycilikle ilişkisiz olduğu gözlenmiştir. Yalnızlık tercihinin bireycilik ve toplulukçulukla doğrudan ilişkileri beklenen yönde gerçekleşmemiştir.

Yalnızlık algısı ve yalnızlık tercihinin diğer değişkenlerle ilişkileri incelendikten sonra çalışmanın amacına uygun olarak yordayıcı değişkenler arasındaki ortak varyanslar ve bu doğrultuda bu değişkenlerin yalnızlık algısı ve yalnızlık tercihi üzerindeki etkilerini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yalnızlık algısını yordamak için önce sosyal izolasyon sonra sırasıyla dışadönüklük, bireycilik ve toplulukçuluk, iyi oluş ve mutluluk, stres, anksiyete ve depresyon modele dahil edilmiştir. Beş adımdan oluşan bu hiyerarşik regresyon modelinin her adımı istatistiksel olarak anlamlıdır. Son aşamada sosyal izolasyon, depresyon, anksiyete, mutluluk ve iyi oluş yalnızlık algısını yordamıştır. Ayrıca yalnızlık algısını açıklamada sosyal izolasyon ve depresyon en yüksek katkıda bulunan iki değişken olmuştur. Bunun yanı sıra bu değişkenler yalnızlık algısının %72,8'lik kısmını öngörmüştür. Her bir adımda yeni değişkenler eklendiğinde yalnızlık algısını açıklama oranı artmıştır. Ancak açıklama oranı her adımda değişim gösterse de açıklama oranının belirgin şekilde değişimi dördüncü adımda mutluluk ve iyi oluşun modele eklenmesiyle gerçekleşmiştir. Sonuç olarak, bütün değişkenler birlikte alındığında yalnızlık algısına ilişkin varyansı, sosyal izolasyon, depresyon, anksiyete, mutluluk ve iyi oluş açıklarken dışadönüklük, bireycilik, toplulukçuluk ve stres istatistiksel önem düzeyinde açıklamamaktadır.

Benzer biçimde aynı bağımsız değişkenler ve aynı sıra kullanılarak yalnızlık tercihi yordamıştır. Birinci adımda sosyal izolasyonun, ikinci adımda dışadönüklüğün, üçüncü adımda bireycilik ve toplulukçuluğun, dördüncü adımda iyi oluş ve mutluluğun, beşinci adımda stres, anksiyete ve depresyonun eklendiği bütün adımlar istatistiksel olarak anlamlıdır. Ancak dışadönüklüğün eklenmesiyle sosyal izolasyon anlamsız hale gelmiştir. Bunun peşi sıra bireycilik ve toplulukçuluk modele eklendiğinde modele anlamlı girerken daha sonra eklenen mutluluk ve iyi oluş ile stres, anksiyete ve depresyonun modellerde anlamlı olmadığı görülmüştür. Son adımda dışadönüklük, bireycilik ve toplulukçuluk, yalnızlık tercihinin yordayan değişkenler olmuştur. Sosyal izolasyon, mutluluk, iyi oluş, stres, anksiyete ve depresyon, yalnızlık tercihinin açıklamada istatistiksel önem düzeyinde anlamlı olmayan değişkenler olmuştur. Diğer taraftan bu değişkenler son adımda yalnızlık tercihinin ilişkili varyansın %30,9'unu açıklamıştır. Açıklama oranı her adımda artmış ancak açıklama oranındaki belirgin artış dışadönüklüğün eklendiği ikinci adımda gerçekleşmiştir.

Çalışma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde yalnızlık algısı açısından öne çıkan değişkenlerin sosyal izolasyon ve depresyon olduğu görülmüştür. Ayrıca mutluluk, iyi oluş ve anksiyetenin de yalnızlık algısını düşük katsayılarla açıkladığı görülmüştür. Diğer taraftan yalnızlık tercihinin açıklamada dışadönüklük öne çıkarken bireycilik ve toplulukçuluk da yalnızlık tercihinin ilişkili varyansı açıklamaya katkıda bulunmuştur. Bu çalışmada, ilgili alanyazında yalnızlık algısı ve yalnızlık tercihinin ilişkili olduğu belirtilen değişkenler ele alınmış, ancak yalnızlık algısının ve yalnızlık tercihinin farklı değişkenlerle farklı düzeylerde ilişkili olduğu gözlenmiştir. Çalışma bulgularına göre yalnızlık tercihi ve yalnızlık algısını açıklayan ortak bir bağımsız değişken olmamış, her iki yalnızlık yapısını farklı değişkenler açıklamıştır. Teorik olarak ayrıştırılan yalnızlık algısını ve yalnızlık tercihinin farklı değişkenlerin açıklaması ampirik bir kanıt niteliğindedir. Ancak her iki yalnızlık yapısı her ne kadar farklı psikolojik değişkenler tarafından açıklansa da elde edilen bu sonuçlar yalnızlığın pozitif tarafına ilişkin bir kanıt niteliğinde değildir.

Yalnızlık tercihi ve yalnızlık algısı yalnızlığın iki farklı yapısıdır. Ancak yalnızlığın pozitif tarafına ilişkin pozitif çıktılar elde edilmelidir. İki yalnızlık yapısı her ne kadar farklı olsa da yalnızlık tercihinin pozitif çıktılara sebep olduğunu söyleyebilmek için çokça kanıtı ihtiyaç vardır. Yalnızlık tercihinin iyi oluş ve mutlulukla olan doğrudan ilişkileri ilgili yazında belirtildiği şekilde pozitif olmamaktadır. Bu doğrultuda, yalnızlık tercihinin pozitif çıktıları olarak başka değişkenler ele alınmalıdır. Hem ilgili alan yazında belirtildiği üzere hem de bu çalışma bulgularına göre "yalnızlığın pozitif tarafı vardır" hipotezinin tekrar tekrar test edilmesi gerektiği görülmektedir. Diğer taraftan bu çalışmada kültür, kültürel değerler bağlamında öz bildirim türü bir ölçme aracıyla ölçülmüş, yalnızlık tercihinin kültürle ilişkisi de bu ölçme aracından elde edilen ölçümle gösterilmiştir. Oysa her ne kadar alan yazındaki bulgulara benzer yönde sonuçlar elde edilmiş olsa da

yalnızlık tercihinin ayrı ayrı bireyci ve toplulukçu kültür örneklemi kullanılarak çalışılması daha uygun görünmektedir.

KAYNAKÇA

- Binfet, J. T., Green, F. L., Godard, R. J., Szypula, M. M., & Willcox, A. A. (2025). Keeping loneliness on a short leash: reducing university student stress and loneliness through a canine-assisted intervention. *Human-Animal Interactions*, 13(1), 0001. <https://doi.org/10.1079/hai.2025.0001>.
- Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J. A., & Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five personality traits: a meta-analysis. *European Journal of Personality*, 34(1), 8-28. <https://doi.org/10.1002/PER.2229>.
- Burger, J. M. (1995). Individual Differences in Preference for Solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85-108. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1995.1005>.
- Chen X, Sun X, Wu X, Liu J, Li D & Chen X. (2023). Growth of preference for solitude in urban and rural Chinese adolescents. *Front. Psychiatry* 14:1151534. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1151534>.
- Chen, Y., & Liu, X. (2023). How solitude relates to well-being in old age: A review of inter-individual differences. *Scandinavian Journal of Psychology*, 64(1), 30-39. <https://doi.org/10.1111/sjop.12862>.
- Choi, Y., Pauly, T., Zambrano Garza, E., Broen, T., Gerstorf, D., & Hoppmann, C. A. (2022). Having time to oneself in times of extended togetherness: Solitude experiences during the COVID-19 pandemic. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(1), 217-237. <https://doi.org/10.1111/aphw.12401>.
- Coplan, R. J., Hipson, W. E., Archbell, K. A., Ooi, L. L., Baldwin, D., & Bowker, J. C. (2019). Seeking more solitude: conceptualization, assessment, and implications of aloneliness. *Personality and Individual Differences*, 148, 17- 26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.020>.
- Coplan, R. J., Ooi, L. L., & Hipson, W. E. (2021). Solitary Activities from Early Childhood to Adolescence. *The Handbook of Solitude*, 105-116. <https://doi.org/10.1002/9781119576457.CH8>.
- Çelikbaş, B. (2020). *Yalnızlığa Çok Boyutlu Yaklaşım: Yalnızlık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Çelikbaş, B. (2025). Yalnızlık Algısı ile İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yalnızlık Tercihinin ve Benlik Saygısının Etkisi: Bir Düzenleyici Aracı Model. *Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 11(2), 346-355. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15068142>.
- Çelikbaş, B., & Tatar, A. (2021). Yalnızlık ölçeği, yalnızlık tercihi ölçeği ve sosyal izolasyon ölçeği: geliştirme ve ilk geçerlik çalışmaları. *Social Mentality And Researcher Thinkers Journal*, 7(43), 597-676. <https://dx.doi.org/10.31576/smryj.847>.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172. <https://doi.org/10.17066/pdrd.94477>.
- Galanaki, E. P., Nelson, L. J., & Antoniou, F. (2023). Social withdrawal, solitude, and existential concerns in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 11(4), 1006-1021. <https://doi.org/10.1177/21676968231170247>.
- Goossens, L., Lasgaard, M., Luyckx, K., Vanhalst, J., Mathias, S., & Masy, E. (2009). Loneliness and solitude in adolescence: A confirmatory factor analysis of alternative models. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 890-894. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.011>.
- Hajek, A., Sutin, A. R., Luchetti, M., Stephan, Y., Peltzer, K., Terracciano, A., & König, H. H. (2024). German population norms of the preference to solitude scale and its correlates. *Plos one*, 19(5), 1-13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303853>.
- Heu, L. C. (2025). Social norms and loneliness. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 63, 101508. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2025.101508>.
- Heu, L. C., van Zomeren, M., & Hansen, N. (2021). Does Loneliness Thrive in Relational Freedom or Restriction? The Culture-Loneliness Framework. *Review of General Psychology*, 25(1), 60-72. <https://doi.org/10.1177/108926802095>.

- Jiang, D., Fung, H. H., Lay, J. C., Ashe, M. C., Graf, P., & Hoppmann, C. A. (2019). Everyday solitude, affective experiences, and well-being in old age: The role of culture versus immigration. *Aging & Mental Health*, 23(9), 1095-1104. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1479836>.
- Jiang, T., Yin, Y., Yuan, W., Hao, C., Du, Y., Xu, Z., & Hicks, J. (2023). Alone but not lonely: awe fosters positive attitudes toward solitude. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3261143/v1>.
- Jitdorn, J., Somprasert, C., Kongvattananon, P., & Soonthornchaiya, R. (2021). An integrative review of experience of well-being and happiness: insights from older adults in the community. *Trends in Sciences*, 18(19), 20-20. <https://doi.org/10.48048/tis.2021.20>.
- Keisari, S., Palgi, Y., Ring, L., Folkman, A., & Ben-David, B. M. (2022). "Post-lockdown Depression": Adaptation Difficulties, Depressive Symptoms, and the Role of Positive Solitude When Returning to Routine After the Lifting of Nation-Wide COVID-19 Social Restrictions. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 838903. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2022.838903/BIBTEX>.
- Kim, H. Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54. <http://dx.doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>.
- Kirwan, E. M., Burns, A., O'Suilleabháin, P. S., Summerville, S., McGeehan, M., McMahon, J., ... & Creaven, A. M. (2025). Loneliness in emerging adulthood: a scoping review. *Adolescent Research Review*, 10(1), 47-67. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00240-4>.
- Leung, L. (2015). Using tablet in solitude for stress reduction: an examination of desire for aloneness, leisure boredom, tablet activities, and location of use. *Computers in Human Behavior*, 48, 382-391. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.068>.
- Li, S., Kong, K., Zhang, K., & Niu, H. (2023). The relation between college students' neuroticism and loneliness: The chain mediating roles of self-efficacy, social avoidance and distress. *Frontiersin.Org*, 14. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2023.1124588>.
- Littman-Ovadia, H. (2019). Doing-being and relationship-solitude: a proposed model for a balanced life. *Journal of Happiness Studies*, 20(6), 1953-1971. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0018-8>.
- Liu, S., Tang, H., Wang, J., Li, Y., Meng, C., Wu, J., Wang, W., Yuan, H., & Lu, Y. (2025). Joint association of loneliness and anxiety on atrial fibrillation risk. *Heart Rhythm*. <https://doi.org/10.1016/j.hrthm.2025.02.050>.
- Luhmann, M., Buecker, S., & Rüsberg, M. (2022). Loneliness across time and space. *Nature Reviews Psychology* 2022 2:1, 2(1), 9-23. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00124-1>.
- Manusov, V. (2020). In praise of voluntary solitude: the "fertile void" and its role in communication and relationships. *Atlantic Journal of Communication*, 28(1), 68-83. <https://doi.org/10.1080/15456870.2020.1684158>.
- Mauss, I. B., Savino, N. S., Anderson, C. L., Weisbuch, M., Tamir, M., & Laudenslager, M. L. (2011). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion*, 12(5), 908-912. <https://doi.org/10.1037/a0025299>.
- Meral, B. F. (2014). Kişisel İyi Oluş İndeksi-Yetişkin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 2(2), 119-131.
- Mund, M., Maurer, L., Jeronimus, B. F., & Buecker, S. (2025). When between-person differences are not enough: the need for within-person perspectives on loneliness. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 65, 101574. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2025.101574>.
- Nguyen, T. T., & Rodriguez, M. (2024). Deconstructing solitude and its links to well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 18(11), e70020. <https://doi.org/10.1111/spc3.70020>.
- Pang, C., Wang, T. Y., & Lin, J. (2024). Being close or being alone: How Social ostracism affects solitude preference. *British Journal of Social Psychology*, 63(4), 1787-1803. <https://doi.org/10.1111/bjso.12753>.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.

- Sakurai, R., Sakurai, M., Suzuki, H., & Fujiwara, Y. (2024). Preference for solitude paradox: the psychological influence of social isolation despite preference. *Journal of Affective Disorders*, 365, 466-473. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.020>.
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19-30. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.274847>.
- Satici, S. A., Uysal, R., & Deniz, M. E. (2016). Linking social connectedness to loneliness: The mediating role of subjective happiness. *Personality and Individual Differences*, 97, 306-310. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2015.11.035>.
- Sato, M., Hoshi-Harada, M., Takeuchi, K., Kusama, T., Ikeda, T., Kiuchi, S., ... & Osaka, K. (2025). Combined association of social isolation and loneliness with frailty onset among independent older adults: a JAGES cohort study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 105914. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2025.105914>.
- Smith, J. L., Thomas, V., & Azmitia, M. (2023). Happy alone? Motivational profiles of solitude and well-being among senior living residents. *The International Journal of Aging and Human Development*, 96(3), 312-334. <https://doi.org/10.1177/00914150221112283>.
- Staats, H., & Hartig, T. (2004). Alone or with a friend: A social context for psychological restoration and environmental preferences. *Journal of Environmental Psychology*, 24(2), 199-211. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2003.12.005>.
- Stone, A., Cheng, T., & Coplan, R. J. (2025). I speak to the trees because nature is my friend: conceptualization and assessment of connection to nature in solitude. *Health & Place*, 95, 103499. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2025.103499>.
- Tam, K. W., Zhang, D., Li, Y., Xu, Z., Li, Q., Zhao, Y., ... & Wong, S. Y. (2025). Meaning in life: bidirectional relationship with depression, anxiety, and loneliness in a longitudinal cohort of older primary care patients with multimorbidity. *BMC Geriatrics*, 25(1), 195. <https://doi.org/10.1186/s12877-025-05762-7>.
- Thomas, V. (2023). Solitude skills and the private self. *Qualitative Psychology*, 10(1), 121-139. <https://doi.org/10.1037/qup0000218>.
- Thomas, V., & Azmitia, M. (2019). Motivation matters: Development and validation of the motivation for solitude scale-short form (MSS-SF). *Journal of Adolescence*, 70, 33-42. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.11.004>.
- Thomas, V., & Broussard, S. (2023). Full or Empty: Examining Perceptions and Implications of Solitude as a Psychological Space. *Journal of Adolescent Research*, 2023, 1-29. <https://doi.org/10.1177/07435584231195257>.
- Thomas, V., & Nelson, P. A. (2025). The Effects of Multifaceted Introversion and Sensory Processing Sensitivity on Solitude-Seeking Behavior. *Wiley Online Library*, 93(1), 51-66. <https://doi.org/10.1111/JOPY.12970>.
- Toyoshima, A., & Sato, S. (2019). Examination of the effect of preference for solitude on subjective well-being and developmental change. *Journal of Adult Development*, 26, 139-148. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9307-z>.
- Tse, D. C., Lay, J. C., & Nakamura, J. (2022). Autonomy matters: experiential and individual differences in chosen and unchosen solitary activities from three experience sampling studies. *Social Psychological and Personality Science*, 13(5), 946-956. <https://doi.org/10.1177/19485506211104>.
- Uysal, D. (2002). *Çalışanların kişilerarası adil davranış alguları ile çatışma iletişim tarzları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Wan, L. P., Zhao, Z. Y., Liu, B. P., Zhu, J. H., Jia, C. X., & Wang, X. T. (2025). Association between loneliness, social isolation and incident depression: a prospective study based on UK Biobank. *General Hospital Psychiatry*, 96, 171-177. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2025.07.007>.
- Wang, J. M. (2016). Preference-for-solitude and depressive symptoms in Chinese adolescents. *Personality and Individual Differences*, 100, 151-156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.033>.

- Webster, D., Dunne, L., & Hunter, R. (2021). Association between social networks and subjective well-being in adolescents: a systematic review. *Youth & Society*, 53(2), 175-210. <https://doi.org/10.1177/0044118X20919589>.
- Weinstein, N., Personality, M. A.-J. of, & 2025, undefined. (2025). The many ways of experiencing solitude: personality processes, in context, as predictors of time alone. *Wiley Online Library*, 93(1), 5-11. <https://doi.org/10.1111/JOPY.12968>.
- Wieczorek, L. L., Humberg, S., Gerstorf, D., & Wagner, J. (2021). Understanding loneliness in adolescence: A test of competing hypotheses on the interplay of extraversion and neuroticism. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12412. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312412>.
- Williams, K. A., Rhodes, J., & Taku, K. (2024). Gender differences in anxiety during COVID-19: Preference for dichotomy and solitude. *Social Sciences and Humanities Open*, 10. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2024.100951>.
- Wright, S. (2025). The future of work loneliness research. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 65, 101571. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2025.101571>.
- Yao, P., Meng, Y., & Fan, W. (2025). Antecedent and consequence of using O2O delivery applications: social anxiety, loneliness, and a moderated mediation model. *Acta Psychologica*, 259, 105381. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105381>.
- Zelenski, J. M., Sobocko, K., & Whelan, D. C. (2013). Introversion, solitude, and subjective well-being. *Wiley Online Library*, 184-201. <https://doi.org/10.1002/9781118427378.CH11>.