



Yalnızlık Algısı ile İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yalnızlık Tercihinin ve Benlik Saygısının Etkisi: Bir Düzenleyici Aracı Model

The Impact of Preference for Solitude and Self-Esteem on the Relationship between Loneliness and Well-Being: a Moderated Mediation Model

ÖZET

Bu çalışmada yalnızlık algısı ile iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı ve benlik saygısının düzenleyici rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda bu çalışmaya 18 ile 55 yaşları arasında (ort. = 26.272 ± 7.125 yıl) 183'ü erkek ve 155'i kadın olmak üzere toplamda 338 kişi katılmıştır. Çalışma verilerinin toplanması amacıyla Yalnızlık Algısı Ölçeği, Yalnızlık Tercihi Ölçeği, Kişisel İyi Oluş Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizinde, frekans analizi, betimsel istatistik analizi, Pearson korelasyon analizi ve düzenleyici aracı modeli test etmek için SPSS Macro uzantısı ile regresyon analizi yapılmıştır. Çalışma bulgularına göre yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi ile pozitif yönde, benlik saygısı ve kişisel iyi oluşla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Yalnızlık tercihi kişisel iyi oluşla negatif yönde ilişkili olurken, yalnızlık tercihi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Kişisel iyi oluşla benlik saygısı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık tercihi, yalnızlık algısı ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir. Benlik saygısı da yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynamıştır. Benlik saygısı ortalamasının bir standart sapma üzerinde olduğunda yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkinin yönü pozitif dönmüş ve bu ilişkinin gücü artmıştır. Benlik saygısı ortalamasının bir standart sapma altında olduğunda ise yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkinin gücü artmış ancak ilişkinin yönü negatif olarak kalmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular ilgili alan yazın doğrultusunda tartışılmış ve ilgili alan yazın bulgularıyla karşılaştırılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yalnızlık, yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi, iyi oluş, benlik saygısı

ABSTRACT

This study aims to examine the mediating role of preference for solitude and the moderating role of self-esteem in the relationship between loneliness and well-being. A total of 338 individuals (183 males and 155 females) aged between 18 and 55 years (M = 26.272 ± 7.125 year) participated in this study. Data were collected using the Loneliness Scale, the Preference for Solitude Scale, the Personal Well-Being Scale, and the Rosenberg Self-Esteem Scale. For data analysis, frequency analysis, descriptive statistics, Pearson correlation analysis, and regression analysis using the SPSS Macro extension were conducted to test the moderated mediation model. The findings indicated that loneliness was positively associated with preference for solitude and negatively associated with self-esteem and personal well-being. While preference for solitude was negatively related to personal well-being, no significant relationship was found between preference for solitude and self-esteem. A positive correlation was observed between personal well-being and self-esteem. Additionally, preference for solitude mediated the relationship between loneliness and personal well-being. Furthermore, self-esteem moderated the relationship between preference for solitude and personal well-being. When self-esteem was one standard deviation above the mean, the direction of the relationship between preference for solitude and personal well-being became positive, and the strength of this relationship increased. However, when self-esteem was one standard deviation below the mean, the strength of the relationship increased, but the direction remained negative. The findings of this study were discussed in relation to the existing literature and compared with previous research.

Keywords: Aloneness, loneliness, preference for solitude, well-being, self-esteem.

GİRİŞ

Yalnızlık (aloneness) çoğunlukla olumsuz bir yapı olarak öne sürülmekte olsa da son yıllarda yalnızlığın olumlu tarafı da tartışılmaktadır (Cramer ve Lake, 1998; Elsass, 2008; Çelikbaş ve Tatar, 2021; Larson ve ark., 1985; Thomas, 2023). Yalnızlık yapısal olarak ayrıştırılmış ve yalnızlık algısı (loneliness) ve yalnızlık tercihi (preference for solitude) şeklinde ifade edilmiştir (Hoppmann ve ark., 2021). Başka bir deyişle yalnızlığın olumsuz tarafını yalnızlık algısı oluştururken olumlu tarafını yalnızlık tercihi oluşturmaktadır (Smith ve ark., 2017; Thomas ve Azmitia, 2019). Bu yalnızlık yapılarının dışında yalnızlık algısından ayrıştırılarak yeniden tanımlanan bir diğer değişken de sosyal izolasyondur. Sosyal izolasyon birçok çalışmada yalnızlık algısının nesnel tarafı olarak ele alınmaktadır (Gunnes ve Kalseth, 2024). Başka bir ifadeyle yalnızlık algısı, algılanan

Behmen Çelikbaş¹

How to Cite This Article
Çelikbaş, B. (2025). "Yalnızlık Algısı ile İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yalnızlık Tercihinin ve Benlik Saygısının Etkisi: Bir Düzenleyici Aracı Model", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 11(2): 346-355. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15068142>

Arrival: 09 February 2025
Published: 25 March 2025

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

¹ Psikolog, Doktora Öğrencisi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

sosyal izolasyon olarak da betimlenmektedir (Layden ve ark., 2017). Yalnızlık algısını sosyal izolasyonla hemen hemen aynı anlamda kullanan çalışmalara rastlanmaktadır. Bu bağlamda yalnızlık algısının zamanla öznel izolasyon ve nesnel izolasyon olmak üzere iki farklı şekilde tanımlandığı görülmektedir (Haney, 2021; Hounkpatin ve ark., 2024; Svensson ve ark., 2024). Yalnızlık algısı ilgili yazında olumsuz psikolojik ve sosyal çıktılarla öne çıkan bir yalnızlık yapısıdır. Yalnızlık algısı hem kuramsal çerçevesi açısından hem de olumsuz çıktılar açısından iyi bilinen bir yapı olmaktadır (Han ve Lee, 2024). Yalnızlık algısı, başta ruh sağlığı olmak üzere fiziksel sağlığı da önemli ölçüde etkilemektedir (Lee ve Scott, 2017). Yalnızlık algısının ilk çocukluk yıllarından itibaren bütün gelişim dönemleri açısından olumsuz etkileri incelenmiş ve bu doğrultuda kanıtlar elde edilmiştir (Hawkey ve ark., 2022; Matthews ve ark., 2024). Özellikle yalnızlık algısının iyi oluş halini bozan (Chuang ve ark., 2024) ve benlik saygısı düzeyini düşüren (Skoko ve ark., 2024) etkileri bulunmaktadır.

Yalnızlık tercihi, kısaca bireyin sosyal etkileşim yerine tek başına olmayı tercih etmesidir (Nguyen ve ark., 2025). Bu tanım zaman içerisinde değişime uğramıştır (Ross, Akgün ve Campbell, 2023). Günümüz alan yazında bir bireyin fiziksel olarak tek başına olma koşulunun yanında belirli bir mekan veya ortamda başkalarının varlığına rağmen tek başına olma koşulu da sayılmaktadır (Chen ve ark., 2021). Böylece yalnızlık tercihi kişinin bulunduğu ortamda yüz yüze veya sanal iletişim de dahil olmak üzere herhangi bir etkileşimde bulunmaması olarak ifade edilmektedir (Coplan ve ark., 2019; Lay ve ark., 2024).

Yalnızlık tercihi diğer yalnızlık yapılarının aksine olumlu çıktılarla betimlenmektedir (Çelikbaş ve Tatar, 2021). Yalnızlık tercihinin olumlu çıktısı olarak özellikle iyi oluş öne sürülmektedir (Burger, 1995; Thomas, 2023). Yalnız geçirilen zaman içerisinde ve sonrasında düşük uyarılma pozitif etkisi (huzur, gevşeme, rahatlama, psikolojik dinginlik) görülmektedir. Başka bir deyişle, bilinçli ve istemli olarak tercih edilen yalnızlıkta coşku ve heyecanda belirgin değişimler gözlenmezken düşük uyarılma etkisi olarak ifade edilen genel bir rahatlama görülmektedir (Bradshaw ve ark., 2023; Yuan ve Grün, 2023). Ayrıca tercih edilen yalnızlıkta duygusal bileşenler dışında psikolojik çıktı olarak yaratıcılıkta, yenilenmede ve dikkatte artışlar görülmektedir. Bu pozitif çıktılar doğrultusunda yalnızlık tercihinin iyi oluş düzeyini arttırdığı bildirilmektedir (Thomas, 2023). Ancak her ne kadar yalnızlık tercihinin pozitif çıktılara sebep olduğu ifade edilse de bu pozitif çıktılar ölçme sonuçlarına her zaman yansımamaktadır (Coplan ve ark., 2021; Özdoğan ve ark., 2023). Diğer taraftan yalnızlık tercihi ile benlik saygısı ilişkili olmaktadır (Çelikbaş ve Tatar, 2021). Benlik saygısı düzeyinin yüksek olması durumunda yalnızlık tercih edilmektedir (Jiang ve ark., 2023).

Kişisel iyi oluş, kişinin ekonomik, sağlık, sosyal, psikolojik ve manevi (spiritual) yaşantısından memnun olması ve bu doğrultuda genel bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır (Meral, 2014; Smith ve ark., 2023). Bunun dışında kişisel iyi oluş, gelecek kaygısı, depresyon, anksiyete gibi olumsuz değişkenlerin olmayışı ile de karakterize bir durum olmaktadır. Bu genel iyi oluş halinin yüksek düzeyde olması durumunda yalnızlık tercihi de yüksek düzeyde olmaktadır (Çelikbaş, 2020). Buna karşın iyi oluş düzeyinin düşük olması yalnızlık algısının artmasında (Chuang ve ark., 2024) ve yalnızlık tercihinin düşmesinde (Çelikbaş ve Tatar, 2021) etkili olmaktadır. Benlik saygısı ise kişinin kendi düşünce, duygu, davranışları ve fiziksel özellikleri ile bağlantılı olan bir kavramdır (Benitez-Sillero ve ark., 2023). Benlik saygısı birçok psikolojik değişkenin düzeyini etkilemektedir (Çelikbaş ve Tatar, 2021; Wang, 2016). Ancak daha önemlisi benlik saygısının birçok psikolojik değişken arasındaki ilişkileri düzenliyor olmasıdır (Cokley ve ark., 2018). Benlik saygısının düşük olması birçok olumsuz sonuca sebep olmaktadır (Wang, 2016). Bu düzeyin yüksek olması ise olumlu çıktılara zemin oluşturmaktadır (Kong ve ark., 2024). Benlik saygısı ve kişisel iyi oluş yalnızlık yapılarının kavramsallaştırılmasında ve bu yapıların ayırt edilmesinde de rol oynamaktadır (Burger, 1995; Coplan ve ark., 2021).

İlgili yazında yalnızlık algısının iyi oluş ve benlik saygısı ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Skoko ve ark., 2024). Bunun dışında yalnızlık tercihinin bu yapılarla pozitif yönde ilişkili olduğu bildirilmektedir (Thomas, 2023). Ayrıca yalnızlık algısının olumsuz sonuçları açısından yalnızlık tercihinin önemli bir rol üstlendiği belirtilmektedir. Başka bir ifadeyle, yalnızlık algısının olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla yalnızlık tercihi bir çözüm yolu olarak önerilmektedir (Sakurai ve ark., 2024). Burada ise yalnızlık süreci boyunca tek başına aktivitelerde bulunma, dinlenme, stresten uzak durma gibi durumların getirdiği pozitif çıktılarının yalnızlık algısının olumsuz sonuçlarını azaltabileceği öne sürülmektedir (McVarnock ve ark., 2023). Böylelikle, yalnızlık algısına sahip olan bireylere bu süreçte kazandırılacak olan bu becerilerin pozitif çıktılara katkıda bulunacağı ifade edilmektedir (Thomas, 2023).

Alan yazında betimlendiği üzere yalnızlık algısının sonuçları açısından yalnızlık tercihinin pozitif bir etkisi varsa, benlik saygısı düzeyi yalnızlık tercihinin pozitif etkiliyorsa, yalnızlık algısı ile iyi oluş arasındaki ilişkiye bu değişkenlerin dahil edilmesiyle ilişkinin niteliğinin ve niceliğinin değişmesi gerekmektedir. Bu değişkenler arasındaki doğrudan ilişkiler birçok çalışmayla ortaya konmuştur. Burada asıl önemli olan bu değişkenler arasındaki dolaylı ilişkilerin ortaya konulmasıdır. Bu bağlamda ilgili alan yazından yola çıkarak bu

değişkenler arasındaki ilişkilerin test edilmesi hedeflenmiştir. Bu doğrultuda yalnızlık tercihinin iyi oluşla ve benlik saygısıyla ilişkileri, yalnızlık tercihinin yalnızlık algısının sonuçları açısından etkileri göz önünde bulundurularak yalnızlık algısının kişisel iyi oluşla ilişkilendirilmesi, bu ilişkide yalnızlık tercihinin aracılık (mediator) ve benlik saygısının düzenleyicilik (moderator) rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Bu çalışma kesitsel, nicel-korelatif bir çalışma olarak tasarlanmıştır. İlgili alan yazın doğrultusunda değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konulması amaçlanmıştır.

Katılımcılar

Bu çalışmaya, 18 ile 55 yaşları arasında (ort. = 26.272 ± 7.125 yıl) 183'ü (%54.1) erkek ve 155'i (%45.9) kadın olmak üzere toplamda 338 kişi katılmıştır. Katılımcıların 53'ü (%15.7) ilköğretim, 80'i (%23.7) orta öğretim ve 205'i (%60.7) yüksek öğretim mezunudur. Ayrıca katılımcıların 236'sı (%69.8) bekar, 98'i (%29.0) evli, 1'i dul (%.3) ve 3'ü (%.9) boşanmış olduğunu belirtmiştir. Bunun yanı sıra katılımcıların 86'sı (%25.4) gelir durumunu kötü, 216'sı (%63.9) gelir durumunu orta ve 36'sı (%10.7) gelir durumunu iyi olarak bildirmiştir (Tablo 1).

Uygulama

Çalışma verileri, Google formlar üzerinden çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Bir anketi yanıtlama süresi ortalama 15 dakika olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Çalışmada veri toplamak amacıyla Yalnızlık Tercihi Ölçeği, Yalnızlık Algısı Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Kişisel İyi Oluş İndeksi Türkçe Formu kullanılmıştır.

Yalnızlık Tercihi Ölçeği, bu ölçme aracı 11 maddeden oluşmaktadır. ölçek yalnızlığın pozitifliği tarafı olarak kavramsallaştırılan yalnızlık tercihinin ölçmektedir. Ölçekte yer alan 11 maddenin toplam puanı alınarak hesaplanmakta ve ölçekten alınan yüksek puan yalnızlık tercihinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek maddeleri üçlü Likert tipi ile değerlendirilmektedir. Ölçek maddelerinin 10'u düz 1'i ters puanlanmaktadır. Ölçeğin geliştirildiği çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .82 olarak 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 güvenilirlik katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır (Çelikbaş ve Tatar, 2021).

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 güvenilirlik katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır (Meral, 2014).

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, toplamda 63 maddeden oluşan ölçeğin İlk 10 maddesi benlik saygısını değerlendirmektedir. Ölçek Dörtlü Likert ile puanlanmaktadır. Ölçek maddeleri 0 ile 3 arasında değerlendirilmektedir (Çuhadaroglu, 1985).

Verilerin Analizi

Çalışma verilerinin analizinde katılımcılara ilişkin sosyo-demografik değişkenlerin sayı ve yüzde dağılımlarını belirlemek için frekans analizi ve ölçek puanlarının betimlenmesi amacıyla da betimleyici istatistik analizi yapılmıştır. Ayrıca ölçek puanlarının normal dağılım değerleri için normallik testi ve ölçek puanlarının Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarını belirlemek için madde analizi yapılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için de Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bunların dışında SPSS programına uzantı olarak eklenen Process Macro ile de düzenleyici aracı değişken analizi yapılmıştır. Bunlara ek olarak ölçek toplam puanlarının normal dağılım gösterip göstermediğinin incelenmesinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında değiştiği gözlenmiş ve parametrik testlerin kullanılması uygun bulunmuştur.

BULGULAR**Tablo 1:** Sosyo-Demografik Değişkenlerin Sayı ve Yüzde Dağılımları

Demografik Değişken	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Erkek	183	54.1
	Kadın	155	45.9
	Toplam	338	100.0
Eğitim Durumu	İlk Öğretim	53	15.7
	Orta Öğretim	80	23.7
	Yüksek Öğretim	205	60.7
	Toplam	338	100.0
Medeni Durum	Bekar	236	69.8
	Evli	98	29.0
	Dul	1	.3
	Boşanmış	3	.9
	Toplam	338	100.0
Gelir Durumu	Kötü	86	25.4
	Orta	216	63.9
	İyi	36	10.7
	Toplam	338	100.0

Çalışmada ölçek puanlarının betimleyici istatistikleri ve Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları incelenmiştir. Buna göre Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı 14.00 ile 42.00 (ort. = 23.630 ± 5.676) arasında, Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı 11.00 ile 33.00 (ort. = 20.819 ± 5.938) arasında, Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanı 1.00 ile 24.00 (ort. = 14.420 ± 3.494) ve Kişisel İyi Oluş Ölçeği toplam puanı 6.00 ile 80.00 (ort. = 47.834 ± 14.920) arasında değişmektedir. Ayrıca analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Algısı Ölçeği için .859, Yalnızlık Tercihi Ölçeği için .855, Benlik Saygısı Ölçeği için .728 ve Kişisel İyi Oluş Ölçeği için .866 düzeyinde Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır (Tablo 2).

Tablo 2: Ölçek Puanlarının Betimleyici İstatistikleri ve Cronbach alfa İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları

Toplam Puanlar	n	alfa	Min.	Maks.	ort.	s	Çarpıklık	Basıklık
Yalnızlık Algısı Ölçeği	338	.859	14.00	42.00	23.630	5.676	.824 ± .133	.588 ± .265
Yalnızlık Tercihi Ölçeği	338	.855	11.00	33.00	20.819	4.938	.261 ± .133	-.407 ± .265
Benlik Saygısı Ölçeği	338	.728	1.00	20.00	14.420	3.494	-1.205 ± .133	1.718 ± .265
Kişisel İyi Oluş Ölçeği	338	.866	6.00	80.00	47.834	14.920	-.280 ± .133	-.159 ± .265

Çalışmada değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı ile Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; $r = .409$; $p < .001$. Bu sonuca göre yalnızlık algısı düzeyi arttıkça yalnızlık tercihi de artmaktadır. Ayrıca Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı ile Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; $r = -.123$; $p < .05$. Bu sonuca göre yalnızlık algısı düzeyi arttıkça benlik saygısı düzeyi azalmaktadır. Bunun dışında Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı ile Kişisel İyi Oluş Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; $r = -.419$; $p < .001$. Bu sonuca göre yalnızlık algısı düzeyi arttıkça kişisel iyi oluş düzeyi azalmaktadır. Bunların yanı sıra Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ile Kişisel İyi Oluş Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; $r = -.182$; $p < .05$. Bu sonuca göre yalnızlık tercihi arttıkça kişisel iyi oluş düzeyi azalmaktadır. Buna karşın Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ile Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur; $r = -.055$; $p > .05$. Bunun dışında Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanı ile Kişisel İyi Oluş Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır; $r = .135$; $p < .05$. Bu sonuca göre benlik saygısı düzeyi arttıkça kişisel iyi oluş düzeyi de artmaktadır (Tablo 3).

Tablo 3: Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	Yalnızlık Algısı Ölçeği Toplam Puanı	Yalnızlık Tercihi Ölçeği Toplam Puanı	Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puanı	Kişisel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanı
Yalnızlık Algısı Ölçeği Toplam Puanı	1			
Yalnızlık Tercihi Ölçeği Toplam Puanı	.409***	1		
Benlik Saygısı Ölçeği Toplam Puanı	-.123*	-.055	1	
Kişisel İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanı	-.419***	-.182**	.135*	1

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Yalnızlık algısı ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin ve benlik saygısının rolünün incelenmesinde ilk olarak yalnızlık algısının yalnızlık tercihi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu etkiyi incelemek için kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(1, 336) = 67.302$; $p < .001$. Analiz

sonuçlarına göre Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı, Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanını istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır; $t=8.204$; $p < .001$ (Tablo 4).

Tablo 4: Yalnızlık Algısının Yalnızlık Tercihi Üzerindeki Etkisi

	B	s. h.	t	p	GAAS	GAÜS	s. d.	R ²	F	p
Sabit	12.421	1.053	11.798	.000	10.350	14.492	1,336	.167	67.302	.000
Yalnızlık Algısı	.355	.043	8.204	.000	.270	.441				

Not 1: s. h.: Standart hata; s. d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Yalnızlık algısı ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin ve benlik saygısının rolünün incelenmesi için kurulan model test edilmiştir. Bu model de istatistiksel olarak anlamlıdır; $F(4, 333) = 22.391$; $p < .001$. Analiz sonuçlarına göre Kişisel İyi Oluş Ölçeği toplam puanını, Yalnızlık Algısı Ölçeği toplam puanı ($t = -7.684$; $p < .001$), Yalnızlık Tercihi Ölçeği toplam puanı ($t=-3.507$; $p<.01$) ve Benlik Saygısı Ölçeği toplam puanı ($t = 3.784$; $p < .001$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ayrıca etkileşim de istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur; $t = 3.493$; $p < .01$ (Tablo 5).

Tablo 5: Yalnızlık Algısı ile Kişisel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Yalnızlık Tercihinin Aracı ve Benlik Saygısının Düzenleyici Etkisi

	B	s. h.	t	p	GAAS	GAÜS	s. d.	R ²	F	p
Sabit	132.879	15.982	8.314	.000	101.441	164.317				
Yalnızlık Algısı	-1.096	.143	-7.684	.000	-1.376	-.815				
Yalnızlık Tercihi	-2.549	.727	-3.507	.001	-3.978	-1.119	4,333	.212	22.391	.000
Benlik Saygısı	3.890	1.028	3.784	.000	1.868	5.912				
Etkileşim	.167	.048	3.493	.001	.073	.261				

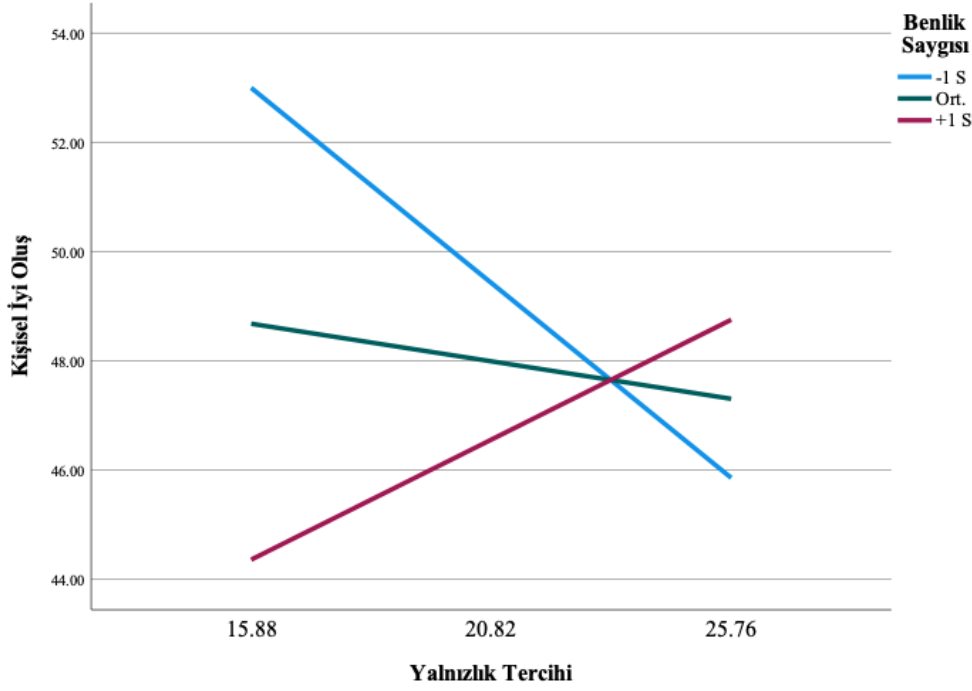
Not 2: s.h.: Standart hata; s.d.: Serbestlik derecesi; GAAS: Güven aralığının alt sınırı, GAÜS: Güven aralığının üst sınırı

Yalnızlık algısı kişisel iyi oluş arasındaki dolaylı ilişki, yalnızlık tercihi ve benlik saygısı üzerinden gerçekleşmiştir. Yalnızlık algısı ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkiye yalnızlık tercihinin aracılık etmesi benlik saygısının ancak ve ancak ortalamasının bir standart sapma altında ve ortalamasının bir standart sapma üzerinde olması durumunda gerçekleşmektedir. Bu değerler de Bootstrap güven aralıkları testi ile incelenmiştir. Burada benlik saygısı ortalamasının 1 standart sapma altında ve ortalamasının 1 standart sapma üstünde olduğunda yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkiyi düzenlemektedir. Benlik saygısı ortalama değerde olduğunda yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkiyi düzenlememektedir. Bu sonuçlara ait güven aralıkları ve benlik saygısına ait katsayılar Tablo 6'da görülmektedir.

Tablo 6. Koşullu Dolaylı Etkiler ve Düzenleyici Aracı İndeks

	Koşullu Dolaylı Etkiler					Düzenleyici Aracı İndeks			
	s	B	Boot s. h.	Boot GAAS	Boot GAÜS	İndeks	Benlik Saygısı		
Benlik Saygısı	-1 S	-.257	.099	-.459	-.064	.059	.020	.021	.101
	ort.	-.049	.061	-.162	.075				
	+1 S	.158	.086	.012	.349				

Yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkide benlik saygısının düzenleyici rolü bulunmaktadır. Buna göre benlik saygısı ortalamasının 1 standart sapma altında olduğunda yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkinin yönü negatif olmakta ve bu ilişkinin gücü de azalmaktadır. Buna karşın benlik saygısı ortalamasının 1 standart sapma üstünde olması durumunda ise yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkinin yönü pozitif olurken bu ilişkinin gücü de artmaktadır (Şekil 1).



Şekil 1: Yalnızlık Tercihi ile Kişisel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Düzenleyici Rolü

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yalnızlık algısı kişinin sosyal ilişkilerinin eksikliğine yönelik nesnel ve öznel durumları içeren bir kavram olmaktadır (Han ve Lee, 2024). Yalnızlık algısının ağırlıklı olarak olumsuz sonuçlara sebep olduğu bilinmektedir (Lee ve Scott, 2017). Yalnızlık tercihi ise kişilerin dinlenme, gevşeme, stresten uzaklaşma gibi sebeplerden dolayı sosyal etkileşim yerine tek başına olmayı tercih etmesi olarak betimlenmektedir (Nguyen ve ark., 2025). Yalnızlık tercihi çoğunlukla pozitif çıktılarla betimlenmektedir. Yalnızlık algısı ve yalnızlık tercihi betimlenirken iyi oluşla ilişkileri gözetilmektedir (Chuang ve ark., 2024; Coplan ve ark., 2021). Hem yalnızlık algısının hem de yalnızlık tercihinin iyi oluşla ilişkileri negatif yönde gerçekleşirken yalnızlık algısı yalnızlık tercihinin göre iyi oluşla belirgin bir şekilde negatif yönde daha yüksek düzeyde ilişkili olmaktadır (Çelikbaş ve Tatar, 2021). Benlik saygısı özellikle yalnızlık tercihinin sonuçları açısından öne çıkan bir değişken olmaktadır. Yalnızlık tercihinin benlik saygısı düzeyine bağlı olarak farklı nitelikte sonuçlar gösterdiği ifade edilmektedir (Jiang ve ark., 2023). Bu sunulanlar doğrultusunda bu çalışmada önce yalnızlık algısının kişisel iyi oluşla ilişkilendirilmesi daha sonra bu ilişkide yalnızlık tercihinin ve benlik saygısının rolünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Çalışmada öncelikle yalnızlık algısının diğer değişkenlerle ilişkileri incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre yalnızlık algısı ile yalnızlık tercihi arasında pozitif yönde bir ilişki elde edilmiştir. Bu ilişkinin yönü her ne kadar alan yazında betimlendiği şekliyle negatif yönde gerçekleşmemiş olsa da (Thomas, 2023) alan yazında yer alan diğer çalışma bulgularıyla benzer düzeyde (Çelikbaş ve Tatar, 2021; Özdoğan ve ark., 2023) gerçekleşmiştir. Yalnızlık tercihi betimlenirken yalnızlık algısından farklı bir yapı olarak değerlendirilse de iki değişken arasında pozitif yönde bir ilişki elde edilmektedir. Başka bir ifadeyle yalnızlık tercihinin teorik arka planı açısından bu bulgu diğer birçok çalışmada olduğu gibi beklenenin tersi yönde gerçekleşmektedir (Çelikbaş, 2020; Nguyen ve ark., 2025). Teorik çerçeveye göre bu ilişkinin negatif olması gerekirken çalışma bulgularına genelde pozitif bir ilişki olarak yansımaktadır. Yalnızlık algısı ile kişisel iyi oluş ve benlik saygısı arasında elde edilen negatif yönlü ilişki alan yazında yer alan çalışma bulgularıyla örtüşmektedir (Chuang ve ark., 2024; Skoko ve ark., 2024) Yalnızlık algısı iyi oluş ve benlik saygısını bozucu bir rol üstlenmektedir.

Yalnızlık tercihi kişisel iyi oluşla negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu bulgu ilgili yazında yer alan betimlemelere benzer yönde gerçekleşmemiştir. Alan yazında yapılan birçok çalışma bulgularına göre de yalnızlık tercihi iyi oluşla negatif yönde ilişkili olmaktadır (Burger, 1995; Çelikbaş, 2020; Çelikbaş ve Tatar, 2021). Oysa yalnızlık tercihinin iyi oluşu arttırdığı ve genel iyilik haline pozitif yönde katkı sağladığı bildirilmektedir (Thomas, 2023). Elde edilen bulgular teorik argümanları destekler nitelikte gerçekleşmediği için yalnızlık tercihinin başta kültürel değerler olmak üzere birçok farklı değişken açısından değerlendirilmesi önerilmektedir (Chen ve Liu, 2021). Diğer taraftan yalnızlık tercihi benlik saygısı ile ilişkisiz bulunmuştur. Benlik saygısının yalnızlık tercihinin arttırdığı ve benlik saygısının yüksek olmasının yalnızlık sürecinin olumlu geçmesini sağladığı belirtilmektedir (Jiang ve ark., 2023). Ancak bu çalışmada yalnızlık tercihinin benlik

saygısı ile doğrudan ilişkisi anlamlı bulunmamıştır. Korelasyon analizi sonuçları değişkenler arasındaki doğrudan ilişkileri ortaya koymaktadır. Doğrudan ilişkilerden ziyade değişkenler arasındaki dolaylı ilişkiler bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. Çünkü bu değişkenler arasındaki doğrudan ilişkilere yönelik bir alan yazın birikmiştir.

Çalışmada yalnızlık algısı ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı ve benlik saygısının düzenleyici rolü incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre yalnızlık algısı, yalnızlık tercihinin yordamaktadır. Düzenleyici aracı etkiyi test etmek amacıyla bu ilk adımın anlamlı olması ve tahmin değişkeninin aracı değişkeni yordaması gerekmektedir (Gürbüz ve Bayık, 2021). Bu adımdan sonra yapılan analiz sonuçlarına göre kişisel iyi oluş, yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi ve benlik saygısı yordamaktadır. Burada yalnızlık algısı ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkide yalnızlık tercihinin aracı rol üstlendiği anlaşılmaktadır. Ancak önemli bir nokta olarak düzenleyici ve aracı değişkenin yanında tahmin değişkeni olan yalnızlık algısının da etkisinin devam etmesidir. Bunun dışında kişisel iyi oluş ile yalnızlık tercihi arasında benlik saygısının düzenleyici rolüne ilişkin etkileşim etkisi de anlamlı bulunmuştur. Bu bölümde benlik saygısı ortalamasının bir standart sapma altında ve üstünde olduğunda yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkiyi etkilemektedir. Benlik saygısı ortalamasının bir standart sapma üstünde olduğunda yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkinin yönü pozitif olmaktadır. Başka bir ifadeyle, yalnızlık tercihi arttığında kişisel iyi oluş da artmaktadır. Korelasyon analizi bulgularında yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki doğrudan ilişki negatif olarak gerçekleşmiştir. Ancak benlik saygısının bu ilişkiye dahil edilmesiyle birlikte bu ilişkinin yönü değişmiş ve pozitif olarak gerçekleşmiştir. Diğer taraftan benlik saygısının ortalamasının bir standart sapma altında olması ise yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki var olan negatif ilişkinin devam etmesini sağlamıştır. Halbuki benlik saygısının ortalama değerinde olması yalnızlık tercihi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkiyi etkilemediği gözlenmiştir. Bu bağlamda yalnızlık tercihinin yalnızlık algısının olumsuz sonuçlarını azaltabileceğine yönelik öne sürülen değerlendirmelere bu çalışma kapsamında kanıt elde edilmiştir (Sakurai ve ark., 2024). Ayrıca benlik saygısının yalnızlık yapıları üzerindeki etkisine yönelik de bulgular elde edilmiştir (Jiang ve ark., 2023).

Çalışma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, yalnızlık algısının ve yalnızlık tercihinin iyi oluş ve benlik saygısıyla olan doğrudan ilişkileri ilgili alan yazında betimlendiği şekliyle gerçekleşmiştir. Bu ilişkiler alan yazında yer alan bulgularla örtüşmektedir. Yalnızlık tercihi her ne kadar pozitif bir yalnızlık yapısı olarak değerlendirilse de yalnızlık tercihinin diğer pozitif olarak değerlendirilebilecek değişkenlerle ilişkileri negatif olmaktadır. Alan yazında yer alan birçok çalışmada yalnızlık tercihinin iyi oluşla olan ilişkilerinin negatif olduğu görülmektedir (Çelikbaş, 2020; Çelikbaş ve Tatar, 2021). Bu çalışmada elde edilen bulgularda da görüldüğü üzere yalnızlık tercihinin iyi oluşla doğrudan ilişkileri negatif olmaktadır. Diğer taraftan yalnızlık tercihinin dolaylı ilişkileri farklı nitelikte gerçekleşmiştir. İlgili yazında yalnızlık tercihinin pozitif çıktıları açısından daha ileri istatistiksel analizlerin ve dolaylı ilişkilerin kullanılması önerilmektedir (Wang, 2016). Bu doğrultuda bu çalışmada yalnızlık tercihinin doğrudan ve dolaylı ilişkileri arasındaki farklılıklar da bu önerileri destekler niteliktedir. Alan yazında her ne kadar yalnızlık tercihinin pozitif çıktılara sebep olduğu ifade edilse de yalnızlık tercihinin pozitif çıktılarla doğrudan ilişkileri negatif olmaktadır. Böylelikle, yalnızlık tercihinin yani yalnızlığın pozitif tarafını değerlendirecek olan araştırmacılara bu çalışma bulgularından yola çıkarak yalnızlık tercihinin diğer değişkenlerle olan dolaylı etkilerinin incelenmesi önerilmektedir.

Bu çalışma sonucunda, yalnızlık algısı ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkinin hem doğrudan hem de yalnızlık tercihi ve benlik saygısı üzerinden dolaylı olarak gerçekleştiği gözlenmiştir. Bu bulgu da ilgili yazında önerilen dolaylı etkilere kanıt oluşturmaktadır (Chuang ve ark., 2024; Cokley ve ark., 2018). Yalnızlık sürecinin daha pozitif hale gelmesinde yalnızlık tercihinin ve benlik saygısının etkileri ortaya konmuştur. Bu bağlamda yalnızlık algısının olumsuz etkilerini nispeten azaltmak adına gerek yalnızlık becerileri (solitude skills) gerekse benlik saygısı üzerine yapılacak olan müdahalelere bu çalışma bulguları kaynak olmaktadır. Bu çalışmada her ne kadar yalnızlık tercihinin rolü ortaya konmuş olsa da yalnızlık tercihinde ne gibi aktivitelerin yapıldığı anlaşılmamaktadır. Bu doğrultuda bu çalışma bulgularından yola çıkarak yalnızlık sürecinin daha pozitif olarak betimlenebilmesi için yalnızlık tercihinin sebeplerinin ortaya konması gerekmektedir. Bu sınırlılıktan yola çıkarak da yalnızlık tercihinin olası sebeplerinin açıklığa kavuşturulması gerekmektedir. Çünkü en nihayetinde bu çalışma korelatif bir çalışmadır ve elde edilen ilişkilerin betimlenmesinden daha öteye gidilememektedir. İlgili yazında örnekleri bulunduğu üzere benlik saygısı ve yalnızlık tercihinin deneysel çalışmalarla ölçülmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Çünkü yalnızlık tercihinin kuramsal çerçevesi ile bu kuramsal çerçeveden yola çıkılarak oluşturulan hipotezlerin test edilmesinde güvenilir ve geçerli kanıtlar her zaman elde edilememektedir. Yalnızlığın pozitif tarafına ilişkin teorik argümanlara getirilen en önemli eleştirilerin başında teori ile bulgular arasındaki uyumsuzluktur. Bu çalışma bulgularına yansıdığı gibi yalnızlık algısı ile pozitif çıktı olarak ele alınan kişisel iyi oluş arasında yalnızlık tercihi ve benlik saygısının rolü daha karmaşık ilişkilerin varolabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak çalışma bulgularından yola

çıkarak yalnızlık yapıları arasındaki ilişkileri ve bu yapıların diğer değişkenlerle olan ilişkilerini daha güvenilir ve geçerli bir şekilde ortaya koymak için ileri istatistiksel tekniklere ve yöntemlere ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKÇA

- Benitez-Sillero, J., de D., Portela-Pino, I., Morente, Á., & Raya-González, J. (2023). Longitudinal Relationships Between Physical Fitness With Physical Self-Concept and Self-Esteem in Adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 95(1), 183–189. <https://doi.org/10.1080/02701367.2023.2173134>.
- Bradshaw, E. L., Ferber, K. A., & Ryan, R. M. (2023). Seeking solitude skills: do memories of intrinsic goals enhance enjoyment of alone time?. *Journal of Personality*, (2024),1-17. doi: 10.1111/jopy.12914.
- Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. *Journal of Research in Personality*, 29(1), 85-108.
- Chen, X., & Liu, M. (2021). Culture, social withdrawal, and development. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 75-88.
- Chuang, Y. T., Chiang, H. L., & Lin, A. P. (2024). Information quality, work-family conflict, loneliness, and well-being in remote work settings. *Computers in Human Behavior*, 154, 108149. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108149>.
- Cokley, K., Stone, S., Krueger, N., Bailey, M., Garba, R., & Hurst, A. (2018). Self- esteem as a mediator of the link between perfectionism and the impostor phenomenon. *Personality and Individual Differences*, 135, 292-297. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.07.032>.
- Coplan, R. J., Bowker, J. C., & Nelson, L. J. (2021). Alone again: revisiting psychological perspectives on solitude. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 1-15.
- 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>.
- Cramer, K. M., & Lake, R. P. (1998). The Preference for Solitude Scale: psychometric properties and factor structure. *Personality and Individual Differences*, 24(2), 193-199.
- Çelikbaş, B. (2020). *Yalnızlığa çok boyutlu yaklaşım: yalnızlık ölçeğinin geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi* (Master's thesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- 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 (Smart Journal)*, 7(43), 597-676. <http://dx.doi.org/10.31576/smryj.847>.
- Çuhadaroğlu, F. (1985). *Adolesanlarda benlik saygısı (Self-esteem in adolescents)*. Psikiyatri Uzmanlık Tezi. Hacettepe Üniversitesi.
- Elsass, P. (2008). Spiritual attachment: examples of the healing potential of solitude. *Nordic Psychology*, 60(1), 72-84. <https://doi.org/10.1027/1901-2276.60.1.72>.
- Gunnes, M., Loe, IC. & Kalseth, J. (2024). Exploring the impact of information and communication technologies on loneliness and social isolation in community-dwelling older adults: a scoping review of reviews. *BMC Geriatr* 24, 215 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12877-024-04837-1>.
- Gürbüz, S., & Bayık, M. E. (2021). Aracılık Modellerinin Analizinde Yeni Yaklaşım: Baron ve Kenny'nin Yöntemi Hâlâ Geçerli mi?. *Türk Psikoloji Dergisi*, 37(88),1-14. doi: 10.31828/tpd1300443320191125m000031.
- Han, Y. W., & Lee, Y. K. (2024). Solitude motivation and its effect on consumption value and consumer happiness in a restaurant context. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 61, 178-186. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2024.10.003>.
- Haney, C. (2021). Solitary Confinement Is Not “Solitude” The Worst Case Scenario of Being “Alone” in Prison. *The Handbook of Solitude: Psychological Perspectives on Social Isolation, Social Withdrawal, and Being Alone*, 390-403.

- Hawkey, L. C., Buecker, S., Kaiser, T., & Luhmann, M. (2022). Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. *International journal of Behavioral Development*, 46(1), 39-49. <https://doi.org/10.1177/0165025420971048>.
- Hoppmann, C. A., Lay, J. C., Pauly, T., & Zambrano, E. (2021). Social isolation, loneliness, and solitude in older adulthood. *The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone*, 178-189.
- Hounkpatin, H., Simpson, G., Santer, M., Farmer, A., & Dambha-Miller, H. (2024). Multiple long-term conditions, loneliness and social isolation: a scoping review of recent quantitative studies. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 105347. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2024.105347>.
- 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>.
- Kong, L. V., Ting, R. S. K., Chung, K. R., Hidayat, W., Ooi, W. L., & Goh, P. H. (2024). Bidimensional self-esteem and sexual functioning among young adults: A systematic review. *Current Psychology*, 43(6), 4930-4944. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04699-7>.
- Larson, R., Zuzanek, J., & Mannell, R. (1985). Being alone versus being with people: disengagement in the daily experience of older adults. *Journal of Gerontology*, 40(3), 375-381.
- Lay, J. C., Ho, Y. W., Tse, D. C., Tse, J. T., & Jiang, D. (2024). Misremembering Solitude: The Role of Personality and Cultural Self-Concepts in Shaping Discrepancies Between Recalled and Concurrent Affect in Solitude. *Journal of Personality*, 2023, 1-19. <https://doi.org/10.1111/jopy.12971>.
- Layden, E. A., Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Cappa, S. F., Dodich, A., Falini, A., & Canessa, N. (2017). Perceived social isolation is associated with altered functional connectivity in neural networks associated with tonic alertness and executive control. *NeuroImage*, 145(2017), 58-73. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.09.050>.
- Lee, S., & Scott, D. (2017). Natural environment influencing people's affinity for solitude. *Urban Forestry & Urban Greening*, 21, 235-238. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2016.11.016>.
- Matthews, T., Rasmussen, L. J. H., Ambler, A., Danese, A., Eugen-Olsen, J., Fancourt, D., ... & Moffitt, T. E. (2024). Social isolation, loneliness, and inflammation: A multi-cohort investigation in early and mid-adulthood. *Brain, Behavior, and Immunity*, 115, 727-736. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2023.11.022>.
- McVarnock A., Cheng T, Polakova L and Coplan RJ (2023) Are you alone? Measuring solitude in childhood, adolescence, and emerging adulthood. *Front Psychiatry* 14, 1179677. doi: 10.3389/fpsy.2023.1179677.
- Meral, B. F. (2014). Kişisel İyi Oluş İndeksi-Yetişkin Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 2(2), 119-131.
- Nguyen, T. V. T., Konu, D., & Forbes, S. (2025). Investigating solitude as a tool for downregulation of daily arousal using ecological momentary assessments. *Journal of Personality*, 93(1), 31-50. <https://doi.org/10.1111/jopy.12939>.
- Özdoğan, A. Ç., Yalçın, R. Ü., Haspolat, N. K., & Çelik, O. (2023). The mediating role of loneliness in the relation between preference for solitude, social competence, self-esteem and depression in emerging adults. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 29-48. <https://doi.org/10.38151/akef.2023.43>.
- Ross, M. Q., Akgün, E., & Campbell, S. W. (2023). Benefits of solitude for connected individuals in the United States but not China: Situating solitude in communicate bond belong theory. *Computers in Human Behavior*, 144, 107731. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107731>.
- 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>.
- Skoko, A., Kaeser, J., Seewer, N., & Krieger, T. (2024). Preliminary investigation of the regulatory loop of loneliness and the protective role of self-esteem—a cross-sectional study. *Current Psychology*, 1-14. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06185-0>.
- 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. DOI: 10.1177/00914150221112283.

- Smith, T. O., Dainty, J. R., & MacGregor, A. J. (2017). Changes in social isolation and loneliness following total hip and knee arthroplasty: longitudinal analysis of the English longitudinal study of ageing (ELSA) cohort. *Osteoarthritis and Cartilage*, 25(9), 1414-1419. <https://doi.org/10.1016/j.joca.2017.04.003>.
- Svensson, M., Ekström, H., Elmståhl, S., & Rosso, A. (2024). Association of polypharmacy with occurrence of loneliness and social isolation among older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 116, 105158. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2023.105158>.
- 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>.
- 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>.
- Yuan, J., & Grün, D. (2023). Preference and Motivations for Solitude in Established Adulthood: antecedents, Consequences, and Adulthood Phase Differences. *Journal of Adult Development* (2023) 30:64-77. <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09415-6>.