

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

EVLİLİĞE YÜKLENEN ANLAM İLE YALNIZLIK ARASINDAKİ
İLİŞKİDE UMUTSUZLUĞUN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kübra Dombak

Düzce

Mart, 2022

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

EVLİLİĞE YÜKLENEN ANLAM İLE YALNIZLIK ARASINDAKİ
İLİŞKİDE UMUTSUZLUĞUN ARACI ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kübra Dombak

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Üyesi Erol Uğur

Düzce

Mart, 2022

ÖN SÖZ

Benim için hem zorlu hem de keyifli olan bu yolculuğumda;

Öncelikle, hem lisans hem yüksek lisans sürecimde bana danışmanlık yapan, her daim ilgisi ve sabrıyla zaman ayıran, öğreten, güçlük yaşadığım her durumda moral veren ve rehberlik eden çok kıymetli tez danışmanım, Dr. Öğr. Üyesi Erol UĞUR'a teşekkürlerimi sunarım.

Lisans eğitim hayatımla birlikte yüksek lisans eğitim sürecinde de desteğini her zaman yanımda hissettiğim, herhangi bir problemle karşılaştığımda tereddüt etmeden başvurabildiğim, tıkanıldığımda bana hep yol gösteren ve emeğini esirgemeyen çok değerli hocam Doç. Dr. Eyüp ÇELİK'e teşekkür ederim.

Her zaman anlayışlı ve içten tavrıyla yardımlarını esirgemeyen, yol gösteren ve tez savunma jürisinde yer alan Prof. Dr. Mustafa KOÇ'a ve hem Düzce Üniversitesi hem de Sakarya Üniversitesi'nde olmaktan ve öğrenmekten keyif almamı sağlayan tüm hocalarıma minnetlerimi sunuyorum.

Tez sürecimle birlikte hayatımın tüm meşakkatli yollarında ellerini hep omzumda hissettiğim, neşeyi ve acıyı birlikte yaşadığım, beni anladığından daima emin olduğum dostlarım; Sema, Menekşe, Güzin, Fatma Tuğçe, Aslıhan, Fatmanur, Ayşe, Selin ve Şeyma'ya, özellikle akademi sürecinde desteklerini her daim hissettiğim Buğracan ve Ümit'e teşekkürlerimin en güzelini sunuyorum.

Son olarak, hayatımın her noktasında varlığına şükrettiğim, sevgisini ve şefkatini her zaman, her koşulda yanımda hissettiğim anneme, her şeyi en iyisiyle bize sunmaya çalışan babama, hayatta sahip olduğum en güzel şey olan kardeşlerim Furkan ve Melike'ye, beni hiçbir zaman yanından ve kalbinden ayırmayan, sıcaklığını ve kokusunu hep yanımda taşıdığı babanneme, vakur duruşuyla bizlere yılmazlığı öğreten ve zekasına hayran olduğum Hacıbabama minnetlerimi sunuyorum.

Hayatıma dokunan herkese sonsuz teşekkür ederim...



Biricik Hacoşuma...

ÖZET

EVLİLİĞE YÜKLENEN ANLAM İLE YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUTSUZLUĞUN ARACI ROLÜ

DOMBAK, Kübra

Yüksek Lisans, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Erol Uğur

Mart 2022, xii + 106 Sayfa

Bu araştırmada, evliliğe yüklenen anlam; yalnızlık, umutsuzluk ve bazı değişkenler (cinsiyet, yaş, romantik ilişki durumu) açısından incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu 348 kadın ve 219 erkek olmak üzere 567 bireyden oluşmaktadır. Evliliğe yüklenen anlam ile ilgili veriler “Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği” (Özabacı ve diğ., 2018), yalnızlık ile ilgili veriler “UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu” (Doğan ve diğ., 2011), umutsuzluk ile ilgili veriler “Beck Umutsuzluk Ölçeği” (Seber, 1991) ile toplanmıştır. Araştırmanın hipotezleri doğrultusunda araştırma verileri Pearson Korelasyon Analizi ve Bağımsız Gruplar t Testi kullanılarak analiz edilmiş, evliliğe yüklenen anlam ve yalnızlık arasındaki ilişkide umutsuzluğun istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde aracılık rolünün olup olmadığı, aracı model kullanılarak test edilmiştir.

Araştırma sonucunda, evliliğe yüklenen pozitif anlam ile negatif anlam, yalnızlık ve umutsuzluk arasında negatif yönde; yaş ile arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda test edilen aracı modelde, evliliğe yüklenen pozitif ve negatif anlam ile yalnızlık arasındaki ilişkide umutsuzluğun kısmi aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte evliliğe yüklenen anlamın cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüş ve evliliğe yüklenen pozitif anlamın kadınlarda erkeklere göre daha yüksek; negatif anlamın ise kadınlarda erkeklere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yalnızlığın ve umutsuzluğun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Erkeklerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri kadınlardan

daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte evliliğe yüklenen pozitif anlam, bireyin romantik ilişki durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmış olup evliliğe yüklenen pozitif anlamın romantik ilişkisi olan bireylerde olmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evliliğe yüklenen negatif anlam yalnızlık ve umutsuzluk ise bireyin romantik ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamıştır. Elde edilen bulgular ilgili alanyazın bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Evlilik, evliliğe yüklenen pozitif anlam, evliliğe yüklenen negatif anlam, yalnızlık, umutsuzluk.



ABSTRACT

THE MEDIATING ROLE OF HOPELESSNESS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN THE MEANING ATTRIBUTED TO MARRIAGE AND LONELINESS

DOMBAK, Kübra

Master, Department of Educational Sciences

Guidance and Psychological Counseling Program

Advisor: Asst. Prof. Erol UĞUR

March 2022, xii + 106 Pages

In this study, the meaning attributed to marriage was examined in terms of loneliness, hopelessness and some variables (gender, age, romantic relationship status). The study group of the research consists of 567 individuals, 348 women and 219 men. Data on meaning attributed to marriage “Meaning Attributed to Marriage Scale” (Özabacı et al., 2018), data on loneliness “UCLA Loneliness Scale Short Form” (Doğan et al., 2011), data on hopelessness “Beck Hopelessness Scale” (Seber, 1991). In line with the hypotheses of the research, the research data were analyzed using Pearson Correlation Analysis and Independent Groups t-Test, and whether hopelessness had a statistically significant mediating role in the relationship between the meaning attributed to marriage and loneliness was tested using an intermediary model.

As a result of the research, it was found that there was a statistically significant relationship between the positive meaning attributed to marriage and negative meaning, loneliness and hopelessness, and a positive relationship between age and age. At the same time, in the mediator model tested, it was determined that hopelessness had a partial mediator role in the relationship between the positive and negative meaning attributed to marriage and loneliness. However, it was observed that the meaning attributed to marriage differed statistically significantly according to gender, and the positive meaning attributed to marriage was higher in women than in men; it was determined that the negative meaning was lower in women than in

men. In addition, it was observed that loneliness and hopelessness differed significantly according to gender. Men's loneliness and hopelessness levels were found to be higher than women's. However, the positive meaning attributed to marriage differed statistically significantly according to the individual's romantic relationship status, and it was concluded that the positive meaning attributed to marriage was higher in individuals with a romantic relationship than in those who did not. The negative meaning, loneliness and hopelessness attributed to marriage did not differ significantly according to the individual's romantic relationship status. The findings were discussed in the context of the relevant literature.

Keywords: Marriage, positive meaning attributed to marriage, negative meaning attributed to marriage, loneliness, hopelessness.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI	
ÖN SÖZ	i
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLOLAR LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
EKLER LİSTESİ	xii
I. BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Araştırmanın Sayıltıları	7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.6. Tanımlar	8
1.7. Kısaltmalar	8
II. BÖLÜM.....	9
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ.....	9
2.1. Evlilik.....	9
2.2. Evliliğe Yüklenen Anlam.....	11
2.2.1. Evliliğe Yüklenen Anlam ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	14
2.3. Yalnızlık	18
2.3.1. Yalnızlığın Boyutları ve Türleri	20

2.3.2. Yalnızlığın Nedenleri.....	22
2.3.3. Yalnızlığın Sonuçları	24
2.3.4. Yalnızlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar	25
2.4. Umutsuzluk	28
2.4.1. Umutsuzluğun Nedenleri ve Belirtileri.....	29
2.4.2. Umutsuzluk ile İlgili Yapılan Araştırmalar	30
III. BÖLÜM	34
YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırmanın Modeli	34
3.2. Çalışma Grubu.....	34
3.3. Veri Toplama Araçları.....	35
3.3.1. Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği.....	35
3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu.....	36
3.3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği.....	37
3.4. Verilerin Toplanması.....	38
3.5. Verilerin Analizi.....	38
IV. BÖLÜM	41
BULGULAR.....	41
4.1. Değişkenler Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular.	41
4.2. Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam ile Yalnızlık Arasındaki İlişkide Umutsuzluğun Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular.....	42
4.3. Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam ile Yalnızlık Arasındaki İlişkide Umutsuzluğun Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular.....	44
4.4. Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam, Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam, Yalnızlık ve Umutsuzluk Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	45

4.5. Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam, Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam, Yalnızlık ve Umutsuzluk Değişkenlerinin, Bireylerin Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	47
V. BÖLÜM.....	49
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	49
5.1. Sonuç ve Tartışma	49
5.1.1. Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam, Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam, Yalnızlık, Umutsuzluk ve Yaşa İlişkin Bulguların Sonuçları ve Tartışılması.	49
5.1.2. Evliliğe Yüklenen Pozitif ve Negatif Anlam ile Yalnızlık Arasındaki İlişkide Umutsuzluğun Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Sonuçları ve Tartışılması	52
5.1.3. Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam, Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam, Yalnızlık ve Umutsuzluk Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Sonuçları ve Tartışılması	54
5.1.4. Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam, Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam, Yalnızlık ve Umutsuzluk Değişkenlerinin Bireylerin Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Sonuçları ve Tartışılması	56
5.2. Öneriler.....	57
5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler	57
5.2.2. Yeni Araştırmalara Yönelik Öneriler	58
KAYNAKÇA.....	59
EKLER.....	99
ÖZGEÇMİŞ	106

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler.....	34
Tablo 2. Betimleyici İstatistik ve Normal Dağılıma İlişkin Sonuçlar.....	38
Tablo 3. Korelasyon Analizi Sonuçları.....	41
Tablo 4. Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam ile Yalnızlık Arasındaki İlişkide Umutsuzluğun Aracılık Rolüne İlişkin Sonuçları	43
Tablo 5. Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam ile Yalnızlık Arasındaki İlişkide Umutsuzluğun Aracılık Rolüne İlişkin Sonuçları	44
Tablo 6. Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam, Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam, Yalnızlık ve Umutsuzluk Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	46
Tablo 7. Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam, Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam, Yalnızlık ve Umutsuzluk Değişkenlerinin, Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	47

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Yalnızlığın algılanan 13 nedeni (Michela ve diğ., 1982).....	23
Şekil 2. Model 4'e ilişkin diyagram.....	40
Şekil 3. Evliliğe yüklenen pozitif anlam ile yalnızlık arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracı rolü (Aracı Model 4).....	44
Şekil 4. Evliliğe yüklenen negatif anlam ile yalnızlık arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracı rolü (Aracı Model 4).....	45



EKLER LİSTESİ

EK- 1: Etik Kurul İzni.....	99
EK- 2: Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği	100
EK- 3: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu	102
EK- 4: Beck Umutsuzluk Ölçeği	103
EK- 5: Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği Kullanım İzni.....	104
EK- 6: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu Kullanım İzni	105



I. BÖLÜM

GİRİŞ

Evlilik, kültürden kültüre farklılık gösterse de hemen hemen tüm toplumlarda kabul gören bir ilişki türü olduğu söylenebilir. Ayrıca toplumu ayakta tutan “aile” kurumunun oluşumunda önemli rolü olan ilişki yapısının, ilişkiye atfedilen anlam ve ilişkiye yönelik tutumun evlilik ilişkisinin kurulmasında ve sürdürülmesinde etkili olduğu savunulabilir. Yasal olarak iki insan arasındaki anlaşma ve eşler arasında bağlılık sözleşmesi olarak görülen evlilik (Cott, 2002; Rauch, 2004), aynı zamanda eşlerin genel sağlık durumunu düzenleyen ve yaşam doyumunu destekleyen sosyal bir kurum olarak da tanımlanmaktadır (Hayward ve Zhang, 2006). Evlilik olgusu, içinde bulunduğu toplumun kültürüne ve değerlerine göre farklılık gösterebilmektedir. Fakat bireylerin değer yargılarının zaman içinde değişmesiyle, yaşam tarzları, hayata bakış açıları ve bununla birlikte evlilikten ve eşten beklentileri de farklılaşmaktadır (Kaya, 2002). Woody ve Woody (1973)’e göre evlilik, ilkel dönemlerde fiziksel hayatı sürdürmenin kolay bir yolu ve ilk sosyalleşme davranışı olarak görülürken, sonrasında fiziksel, sosyal ve duygusal ihtiyaçlar da buna eklenip bireyleri evliliğe yönlendiren faktörler arasında yer almıştır (Akt: Kalkan ve Kaya, 2007). Yazıcı’ya (2020) göre ise evlilik bazı insanlara göre toplumda yaşamanın koşulu, yalnızlığı giderme aracı, maddi olarak rahat bir gelecek sağlama gibi anlamlar ifade ederken; bazı insanlara göre de çocuk sahibi olmak için bir araç olarak görülmektedir. Bu bağlamda her bireyin ihtiyacına göre evliliğe yönelik beklenti ve yüklenen anlamın da değiştiği söylenebilir.

1.1. Problem Durumu

Evlilik, insan hayatında atılan en önemli adımlardan biridir ve evlenmeye karar veren bireylerin evliliğe yüklediği anlamlar evliliğinin doyumlu ve kaliteli olup olmayacağına dair önemli ipuçları verebilir. Dolayısıyla evliliğe yüklenen anlam,

üzerinde durulması gereken bir kavram olarak değerlendirilmelidir. Bireylerin evlilik kurumuna attığı anlamlar genel olarak zihinlerinde oluşturdukları imgelerle şekillenmektedir (Tekin, 2020). Bu imgeler bireylerin eşleriyle geçirdikleri zamanın kalitesi, evlilikte beklentilerin karşılanıp karşılanmadığı (Özabacı ve diğ., 2019), bireyin bağlanma stili, ebeveynlerinin evliliği ve geçmiş yaşantıları gibi durumlarla birlikte farklılık göstermektedir (Yıldırım, 2019). Ayrıca bireylerin duygu durumunu, bilişsel algılarını, yükleme tarzlarını, gelecek beklentilerini ve geleceğe dair inançlarını olumsuz etkilemesi (Turan, 2010) bakımından umutsuzluk ve yalnızlık kavramları da evlilik imgesini etkileyen önemli unsurlar arasında sayılabilir.

Bireyin yaşadığı psikolojik problemler, o bireyin evliliğe ilişkin öznel görüşlerini ve neticesinde evlilik doyumunu ve kalitesini etkileyebilir. Yalnızlık ve umutsuzluk duygusu da olumsuz sonuçları bakımından önemli bir psikolojik problem olarak görülmektedir (Kahraman, 2018; Vatan ve Dağ, 2009). Yalnızlık bir kişinin sosyal ilişki ağının nitelik veya nicelik açısından önemli ölçüde eksik kalmasıyla ortaya çıkan bir duygu durumu olarak tanımlanır (Perlman ve Peplau, 1984). Aynı zamanda yalnızlık bireyin sahip olmak istediği kişilerarası ilişkiler ile şu anda sahip olduğunu düşündüğü ilişkiler arasında bir tutarsızlık olduğunda yaşanan zorlayıcı bir durum olarak da açıklanmaktadır (Peplau ve Perlman, 1982). Her iki tanım da yalnızlığın olumsuz, zorlayıcı, istenmeyen ve acı verici bir duygu olma özelliğini netleştirmektedir. Tanımlarda bilişsel bir unsur olarak bireylerin yalnız hissetmedeki algılarının önemi de vurgulanmıştır.

Yalnızlık, genellikle sosyal ilişkilerdeki sorunlarla ilgili olumsuz duygularla ilişkilendirilmektedir. Yalnızlığa; üzüntü, öfke, kaygı ve kendini diğer bireylerden farklı hissetme duyguları da eşlik etmektedir (Alonzo, 1989). Yalnızlığın nedenleri kötümserlik, sıkılganlık, kendini yansıtmaktan korkma (Michela ve diğ., 1982), ilişki kurma yetersizliği, travmatik yaşantılar (Rokach ve Brock, 1996) ve karşı cinsten partner ile ilişki kurmaktan kaçınma (Buluş, 1996) olarak belirtilmektedir. Yalnız bireyler karşı cins ile ilişki başlatma ve ilişkiyi sürdürme konusunda yetersiz oldukları için yanlış tercihler yapma olasılıkları da yüksek olmaktadır. Yalnızlığı tercih eden bireyler, sürekli olarak incitileceklerine ve hayal kırıklığı yaşayacaklarına inanmakta ve aynı zamanda duygusal bağlanma konusunda kaygı yaşayan bu bireyler,

partnerlerinin duygusal ihtiyaçlarını karşılama noktasında da onları yeteri kadar tatmin edemeyeceklerini dūřınmaktadır (Young, 1982). Bu baēlamda yalnızlık duygusuna sahip olan bireylerin olumsuz dūřınce tarzları pek çok açıdan kişinin romantik ilişkiye ve evliliēe bakışını etkilemektedir. Yalnız bireylerin evliliēe atfettikleri anlamın da bu açıdan farklılaşacağı sōylenbilir. Bu baēlamda bireyin geleceēe yōnelik olumsuz beklentiler içinde olması, karamsarlık ve çaresizlik duygularının bireyi bilişsel dūzeyde olumsuz etkilemesi sebebiyle umutsuzluk kavramının da evliliēe atfedilen anlam için önemli bir etkiye sahip olduēu dūřınılebilir.

Hayatın akışında ve insan ruhunun zūnde umut etmek vardır. Umut aktif bir hayat sūrmek iken, umutsuzluk hayatı kaırmaktır. Bu bakımdan umut duygusunun birey için hayati bir öneme sahip olduēu; yokluēunda ise yaşarken ölmeyi aēıřtırdıēı belirtilmektedir (Aydın ve diē., 2015). Umutsuz bir bireyde yaşama isteēini kaybetme, algıda bozulma, geçmişi hatırlamada zorluk, mutsuzluk, çaresizlik, karamsarlık, cesaretini kaybetme, zorlanma, gergin ve sinirli olma, kendini yolun sonundaymış gibi hissetme ve hayattan keyif alamama gibi negatif duygular gōrūlmektedir (z, 2010). Bu olumsuz duygular sonucunda bireyin çevreye karşı algısında bozulmalar yaşaması ilişkilerini, tutumlarını ve bakış açılarını da etkileyebilir. Bu bakımdan umutsuzluk ve karamsarlık yaşayan bireylerin evliliēe atfettiēi anlamın da farklılaşacağı dūřınılebilir.

Evlilik, bir aile ilişkisinin kurulması ve gelecek neslin yetiştirilmesi için birincil yapıyı saēlaması bakımından temel ve en önemli insani ilişki olarak tanımlanmıştır (Larson ve Holman, 1994). Aldous'a (1996) gōre iyi bir evlilik, bireylere yaşamlarında bir kimlik duygusu ve anlam saēlamaktadır. Çeřitli araştırmalar insanların evli olduklarında genellikle daha mutlu ve saēlıklı olduklarını gōstermektedir (Gottman, 1994; Orbuch ve Custer, 1995; White, 1994). Bu bakımdan evlilik hem bireyin hem de toplumun saēlıēı için önemli bir olgudur. Fakat deēiřen toplumsal ve ekonomik yapıda artık bu olgular da birtakım deēiřimler yaşamıştır. Evliliēe hazırlık, evliliēe yūklenen anlam ve evlilikten beklentiler son derece önemli bir gūndem haline gelmiştir. Evlilik öncesinde, evlilik sūrecinde veya evliliēin bitirilmesiyle sonuçlanan durumlarda önemli bir faktōr olarak dūřınūlen, evliliēe atfedilen anlamın araştırılması alanyazın için önemli bir boyut oluşturmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde evliliğe yüklenen anlam ile yalnızlık ve umutsuzluğun incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak yalnızlık ve umutsuzluğun birlikte ele alındığı pek çok çalışma yer almaktadır. (Chang ve diğ., 2015; Demirel ve diğ., 2015; Döner, 2018; Girgin, 2009; Yıldırım, 2010). Araştırma sonuçlarına göre umutsuzluk ile yalnızlık arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmakta ve birbirini yordamaktadır. Umutsuzluk ve yalnızlık kavramlarının bireyin bilişsel algılarını ve yükleme tarzlarını değiştirmesi ve dolayısıyla evliliğe yüklenen anlamı da etkilemesi bakımından önemli bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Umutsuzluğun geleceğe yönelik olumlu beklentileri azaltması, karamsarlık ve çaresizlik duyguları oluşturması bakımından umutsuzluğun evliliğe yüklenen anlam ile yalnızlık arasında nasıl bir aracı role sahip olduğunu incelemek alanyazına önemli bir katkı sağlayacaktır. Bu bakımdan mevcut çalışmada bireylerin evliliğe atfettikleri anlam ile yalnızlık arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracı rolü çalışmanın konusunu oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; evliliğe yüklenen anlamın yalnızlık, umutsuzluk ve bazı değişkenler (cinsiyet, yaş, romantik ilişki durumu) açısından incelenmesidir. Bu doğrultuda aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

1. Evliliğe yüklenen pozitif anlam - negatif anlam, yalnızlık, umutsuzluk ve yaş değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
2. Evliliğe yüklenen pozitif anlam ile yalnızlık arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracılık rolü var mıdır?
3. Evliliğe yüklenen negatif anlam ile yalnızlık arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracılık rolü var mıdır?
4. Evliliğe yüklenen pozitif anlam - negatif anlam, yalnızlık ve umutsuzluk değişkenleri cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Evliliğe yüklenen pozitif anlam - negatif anlam, yalnızlık ve umutsuzluk değişkenleri bireyin romantik ilişki durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Evlilik ilişkisi bireyin hayatında en önemli destek kaynaklarından birisi olarak değerlendirilmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013; Evans ve diğ., 2014; Kabasakal ve Soylu, 2016; Kurdek, 2005; Lawrence ve diğ., 2008). Proulx ve diğerleri (2007) evliliğin bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda evlilik ve aile olguları toplum sağlığı için de önemli bir temel oluşturmaktadır. Bu bağlamda ailenin toplum için en önemli yapı taşı olduğu söylenebilir. Toplumun çekirdeğini oluşturan bireyler doğar, büyür ve aile kurumu içinde toplumun bir parçası olurlar. İyi ve sağlıklı ailelerin çoğalması bize huzur ve mutluluğun var olduğu bir toplum sunar. Bu nedenle iyi bir birey ve iyi bir toplumun temelini oluşturan evliliğin üzerinde önemle durulması ve incelenmesi gereken bir konu olduğu söylenebilir.

Geçmişten günümüze aile ve evlilik kurumu için büyük atıflar yapıldığı görülmektedir. Hem dini kaynaklarımızda hem de edebi ve tarihi kaynaklarda aile ve evlilikten sıkça bahsedilmekte ve ailenin önemi vurgulanmaktadır. Ulusal alanyazın incelendiğinde, birçok araştırmacının aile ve evlilik olgusu üzerinde çalıştığı görülmektedir (Atan ve Buluş, 2019; Çetintaş ve Ekşi, 2020; Demirbilek, 2016; Ekşi ve Kahraman, 2012). Toplumlar için çok önemli olan aile kurumunun niteliğine katkıda bulunabilecek her çalışma büyük önem taşımaktadır. Birey ve toplum sağlığı açısından önemli bir olgu olduğu kabul edilen ailenin, temel işlevlerini yerine getirebilmesi her şeyden önce evlilik kalitesiyle ilişkilidir (Kodan, 2013). Bu açıdan evliliğin niteliğini ve kalitesini etkileyen pek çok sayıda değişkenden söz edilebilir. Bu değişkenler arasında bireylerin kendi öznel evlilik algıları ve evliliğe yükledikleri anlam, belirleyici olarak önemli bir yere sahiptir. Bireylerin herhangi bir konuya yükledikleri anlamın kendi davranışlarına ve kararlarına da yansıtacağı göz önüne alındığında evliliğe atfettikleri anlamın, yapacakları evliliğin niteliğini, yönünü ve yapısını da belirleyebileceği söylenebilir.

Evliliğe yüklenen anlamların incelenmesinin, bireylerde ve aile kurumlarında yaşanan toplumsal değişimleri ortaya çıkaracağı, evlilik ve boşanma oranlarındaki değişimleri açıklamaya yardımcı olacağı düşünülmektedir (Curran ve diğ., 2010). TÜİK (2021) verilerine göre boşanma sayıları son beş yılda 126,164' ten 135,22'e

yükselmiştir. Küreselleşme ve kentleşme gibi güçlerin etkilerinden kaynaklanan hem kadınların hem de erkeklerin toplumsal rollerindeki hızlı değişimleri çevreleyen diğer önemli konular bireylerin evlilikteki rollerine, yani geleneksel rol dağılımına yönelik tutumlarında değişiklikler olduğunu göstermektedir (Bener ve Günay, 2012). Dolayısıyla bu durumun evliliğe atfedilen anlam bakımından değişiklik göstereceği düşünülmektedir. Bu yüklemelerin, bireylerin evlilik öncesi ve sonrasındaki davranışları ile evlilik başarısı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğuna inanılmaktadır (Hall, 2006). Bireylerin evliliğe yükledikleri anlamların evliliğin niteliğini ve kalitesini etkilediği düşünüldüğünde, bu anlamların hayati öneme sahip olduğu savunulabilir.

Bireylerin zihinlerinde evlilik ile ilgili şemaları belirleyen yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim ve gelir durumu vb. temel sosyo-demografik değişkenlerin yanı sıra bireyin duygu durumu da evliliğe atfedilen anlam için önem taşımaktadır. Kişinin bilişsel algılarını ve düşünce sistemini etkileyen duygu durumlarına bakıldığında ise yalnızlık ve umutsuzluk kavramları ön plana çıkmaktadır. Cheie ve Miu (2016), yalnızlık ve umutsuzluk duygularının bireylerin işlevsel olmayan inançlar geliştirmelerine sebep olduğunu belirtmektedir. Yapılan araştırmalar yüksek düzeyde yalnızlık duygusunun bireylerde duygu, düşünce, davranış ve beden sağlığında bozulmalara sebep olduğunu göstermektedir (Chang ve diğ., 2019; Gallagher ve diğ., 2021; Pervin ve Ferdowshi, 2016; Stickley ve Koyanagi, 2018). Özellikle bireyin bilişsel anlamda mevcut gerçeği çarpıtarak algıladığı; kendisine, dünyaya ve gelecek algısına yönelik olumsuz düşünce sisteminin oluştuğu açıklanmaktadır (Turan, 2010). Aynı şekilde umutsuzluk duygusu da bireyin geleceğe dair inançlarını ve algılarını önemli ölçüde etkilemektedir. Destekler nitelikte Abramson ve diğerleri (2002) umutsuz bireylerin olumsuz bir bilişsel atıf tarzı geliştirdiğini ve bununla birlikte bazı stresli ve kötü deneyimlerin meydana geldiğini belirtmişlerdir. İnsan doğasındaki en değerli kaynak olan umut, insanların yetersizlik, yoksunluk, çaresizlik gibi stresli ve güç durumlarla baş etmesini sağlamaktadır (Binar, 2011). Bireyin bu zor durumlar karşısında yaşadığı yalnızlık ve sosyal destek azlığı ise umutsuzluğa yol açmaktadır (Tan ve diğ., 2005). Yalnızlığın bireye acı veren ve korkuya sebep olan bir durum olduğu düşünüldüğünde, kendini yalnız hisseden bireylerin bilişsel olarak umutsuz düşüncelere sahip olması ve geleceğe dair karamsar yaklaşması beklenebilir. Bu

bağlamda yalnızlık ve umutsuzluk duygularının diğer olgular gibi evlilik olgusuna yüklenen anlamları da olumsuz etkileyeceği söylenebilir. Mevcut araştırma da yalnızlığın evliliğe yüklenen anlam üzerindeki etkisinde umutsuzluğun ne şekilde etki göstereceğini belirlemek amacıyla önemlidir.

Yüksek düzeyde yalnızlık ve umutsuzluğa sahip olan bireylere verilecek psikolojik destek ile ilgili planlama yaparken bu değişkenleri vurgulayan araştırmalara ihtiyaç duyulduğu düşünülebilir. Bu bakımdan bu araştırma, evliliğe atfedilen anlam ile ilişkili değişkenlerin belirlenmesine katkıda bulunması ve ruh sağlığı uzmanlarının yararlanabileceği bilimsel sonuçları ortaya koyması bakımından ilgili alanyazına katkı sağlayabilir. Alanyazında umutsuzluk ve yalnızlık değişkenlerinin ayrı ayrı evlilik olgusu ile arasındaki ilişkilere yönelik çalışmalar bulunmuş fakat evliliğe yüklenen anlam üzerindeki etkisini araştıran herhangi bir çalışma olmadığı görülmüştür. Dolayısıyla bu araştırmanın evliliğe yüklenen anlam ile yalnızlık arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracılık rolünü ele almasıyla alanyazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Ayrıca çalışma sonuçları evliliğe atfedilen anlam, yalnızlık ve umutsuzluk kavramlarının diğer demografik değişkenlerle ilişkisini ele alacak araştırmalara da fikir vereceği düşünülmektedir.

1.4. Araştırmanın Sayıtları

- Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerin, araştırmanın amacına uygun ve araştırmanın temel sorusuna cevap verebilir nitelikte olduğu varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan bireylerin ölçekleri içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Çalışma grubu, 18 yaş ve üstü 567 (348 kadın ve 219 erkek) birey ile sınırlıdır.
- Çalışma grubuna ilişkin bulgular, Google Anket üzerinden araştırmaya katılım gösteren gönüllü katılımcılardan elde edilen bulgular ile sınırlıdır.
- Araştırma, Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Beck Umutsuzluk Ölçeği ile toplanan verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Evlilik: Kadın ve erkeğin çocuk sahibi olma, hayatı paylaşma ve beraber yaşama gibi amaçlar doğrultusunda bir araya geldiği çeşitli sosyal normları ve yasal sorumlulukları olan bir sistemdir (Özgüven, 2014).

Evliliğe Yüklenen Anlam: Bireylerin birtakım faktörlere bağlı olarak evlilik olgusuna ilişkin düşünceleri, algıları ve anlamlandırmaları olarak tanımlanabilir (Yıldırım, 2019).

Yalnızlık: Kişinin sosyal ilişkilerinin istenenden daha az tatmin edici olarak algılandığı durumlarda ortaya çıkan bir sıkıntı olarak tanımlanmaktadır (Peplau ve Perlman, 1982).

Umutsuzluk: Bireyin geleceğe dair olumsuz beklentilerinin olması ve bu olumsuz durumları düzeltmenin mümkün olduğuna yönelik hiçbir inanca sahip olmaması halidir (Beck, 1979).

1.7. Kısaltmalar

APA: Amerikan Psikoloji Birliği

BUÖ: Beck Umutsuzluk Ölçeği

EYAÖ: Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

II. BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. Evlilik

Toplumsal olarak, geleneksel ve kültürel bağlamda ailenin kutsallığı söz konusudur. Evlilik olgusu tüm toplumlarda önem teşkil eden bir kurumdur. İnsan neslinin devamı, yeni nesillerin temel değerleri kazanmaları ve tüm yönüyle sağlıklı bir şekilde yetişmeleri, bununla birlikte toplumların varlığı ve düzeni gibi pek çok olgu, o toplumdaki bireylerin evlilik sözleşmesini başlatacağı ve devam ettireceği aile kurumu ile mümkündür (Haldford ve diğ., 1997). Sağlıklı evlilikler ve dolayısıyla sağlıklı aileler, sosyal yaşamın yanı sıra yaşam doyumu, refahı yani bireyin psikolojik sağlığı üzerinde de olumlu etkilere sahiptir (Williams, 2003).

Evlilik, iki bireyin kalıcı ve romantik birliktelik için anlaşmayla oluşturduğu, hukuki ve kültürel temelleri olan, bir aile kurmayı ve bir nesli sürdürmeyi amaçlayan, partnerlerin birbirlerine karşı geniş bir sorumluluk üstlendiği evrensel bir kurum olarak tanımlanmaktadır (Nichols, 2013). Evlilik, aile yaşam döngüsünde önemli bir yere sahiptir. Cinsellik, üreme, aidiyet ve çocuk sahibi olma gibi belirli yaşam hedeflerini gerçekleştirme imkânlarının sağlanması açısından oldukça önemli olduğu belirtilmektedir (Özabacı ve Erkan, 2014). Farklı ilgi, istek ve ihtiyaçlara sahip iki kişinin eşleşmesini içeren evlilik, sosyal kurallar ve yasalarla şekillenen özel bir birliktelik olup bireylerin gelişimi ve kendilerini gerçekleştirmeleri bakımından önemli etkiye sahip olmaktadır (Ersanlı ve Kalkan, 2008). Sevgi ve sevilme ihtiyacının karşılanması, biyolojik, sosyal, psikolojik ve motivasyon ihtiyacının karşılanması, dünyaya yeni nesillerin kazandırılması, toplumda yer edinmesi, güvende olma, korunma, geleceğe güvenme, birbiriyle gurur duyma duyguları ve cinsel yaşamın sağlıklı işleyişi evliliği toplumlar için evrensel ve önemli kılmaktadır (Canel, 2012).

Sosyolojik bağlamda incelendiğinde, evlilik olgusunun farklı şekillerde de olsa her toplumda var olduğu görülmektedir (Kammeyer, 1990). İnsanlık tarihi boyunca

boyutları ve içeriği değişmiş olsa da aile ve evlilik kurumları evrenselliğini korumakta ve toplumların çekirdek birimi olmaya devam etmektedir (Özgüven, 2001). Pek çok toplumda evlilik, yakınlığın var olduğu, çocukların güven içinde yetiştirildiği, bireylerin cinsel ilişkiye girmesine olanak sağlayan ve duygusal gelişime destek olan kurum olarak kabul edilmektedir (Yavuzer, 2012). Boşanmaların sayısının arttığı günümüzde, evlilik yapısına ve eşler arası ilişkilere yönelik anlayış daha da önem kazanmıştır (Çelik, 2006). Çünkü mutlu ve tutarlı evlilikler ile mutlu ve tutarlı olmayan evlilikler arasındaki farkları belirlemek için önemli çabalar sarf edilmiştir (Hall, 2006). Bu nedenle Türkiye'de ve yurt dışında yapılan birçok araştırma evlilik olgusuyla ilgili çalışmalara odaklanmıştır. Bu çalışmalar arasında eş seçiminde etkili faktörler (Bozgeyikli ve Toprak, 2013; Kılıç, ve diğ., 2007; Shackelford ve diğ., 2005; Yıldırım, 2007; Zhang ve Kline, 2009), evlilik kaygısı (Çelik ve Erkilet, 2019), evlilik uyumu (Gaur ve Bhardwaj, 2015; Khalili, 2013; Mir ve diğ., 2016; Sabre, 2016), evlilik doyumu (Carandang ve Guda, 2015; Çağ ve Yıldırım, 2013; Çelik, 2014; Lavner ve diğ., 2016; Rosen-Grandon ve diğ., 2004), evlilik hoşnutsuzluğu (Çelik, 2013), mutlu ve kalıcı evlilikler (Marks ve diğ., 2008), eşlerin birbirinden rol beklentileri (Botkin ve diğ., 2000; Kaufman ve Goldscheider, 2007) ve evlilik beklentileri (Crissey, 2005; Gibson-Davis ve diğ., 2005) vb. yer almaktadır. Ayrıca yapılan çalışmalar arasında evliliğe yönelik düşünce ve görüşleri inceleyen araştırmalar da bulunmaktadır (Pınar, 2008; Türkaslan ve Süleymanov, 2010). İlgili bir araştırma, üniversite öğrencilerinin evliliği daha düzenli ve daha rahat bir cinsel yaşam sağladığı için tercih ettiğini ortaya koymuştur (Ondaş, 2007). Bir başka çalışmada ise öğrenciler için evliliğin sorumluluk almak, düzenli ve mutlu hayatları paylaşmak anlamına geldiği belirtilmektedir (Pınar, 2008). Pınar (2008), gençlerin evlilik algısının olumlu olduğunu ancak aynı zamanda evliliğe temkinli yaklaştıklarını vurgulamaktadır. Uluslararası bir çalışmada ise evliliğin öncelikle bağlılık, sevgi, dostluk, güven, söz verme ve aile anlamına geldiği sonucuna varılmıştır (Curran ve diğ., 2010).

2.2. Evliliğe Yüklenen Anlam

Evlilik değişen yaşam koşullarına rağmen toplumsal hayatta önemini koruyan bir kurum olmaya devam etmektedir. Evlilik kurumu evrensel olmakla birlikte yıllar boyunca üzerinde düşünülen, konuşulan, değiştirilen, anlamlandırılan ve sürdürülen bir ilişki biçimidir (Gürül, 2021). Bu bakımdan doğası itibariyle dünyalarını anlamlandırmaya ihtiyaç duyan bireyler evlilik kurumuna yönelik de anlam yükleme arayışı içerisinde (Güler, 2021). Bireylerin bazıları bu anlamlandırma sürecinde evliliği yeni bir başlangıç, neslin devamı, cinsel birliktelik, sorumluluk, düzen aracı, yalnız kalmamak, aile olmak ve hayatı paylaşmak şeklinde tanımlarken bazıları ise evliliği toplumsal baskının bir sonucu ve evliliğin kâğıt üzerinde atılmış bir imzadan ibaret olduğunu düşünmektedir (Baş ve Cengiz, 2018). Baş ve Cengiz'in (2018), yaptıkları aynı çalışmada evlilik tanımı cinsiyet faktörü açısından incelendiğinde erkeklerin evliliğe yönelik fikirleri daha çok sorumluluk, huzur ve düzen kavramlarından oluşurken; kadınlarda ise sevgi, birlik olmak, hayatı paylaşmak ve destek olmak gibi kavramları çağrıştırmaktadır. Bu nedenle evliliğe atfedilen anlamın bireyler arasında fazlasıyla değişkenlik gösterdiği söylenebilir.

Evliliğe ilişkin tutumlar ile bireylerin evliliğe atfettiği öznel anlamları anlamak, kişisel ve toplumsal yapıların belirlenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Körük ve diğ., 2018). Bu bağlamda evliliğe atfedilen anlamların insan yaşamındaki öneminin anlaşılmasında “sembolik etkileşimcilik” kavramını ele almak gerekmektedir. Sembolik etkileşimcilik insanların nesnelere, olaylara ve davranışlara yüklediği öznel anlamları ele alarak dünyada var olan şeylere anlam atfetmesidir. İnsanların yaşamlarını ve çevrelerini sembollere dayanarak şekillendirmesi ve anlamlandırması bakımından semboller önemli kavramlardır. Bu semboller somut nesneler olabileceği gibi dil, jest ve mimikler de olabilmektedir (Özalp, 2017). Bireylerin öznel anlamlara öncelik vererek, sadece nesnel olarak doğru olana değil, inandıkları şeylere göre davrandıkları düşünülmektedir. Yani sembolik etkileşimciliğe göre bireylerin “şeyler”e yükledikleri anlamlar doğrultusunda eylem meydana gelmektedir. Böylece toplumun, bireylerin oluşturdukları anlamlar yoluyla sosyal olarak inşa edildiği ve bireyin yaşamını anlamlandırdığı düşünülmektedir (Şenol, 2017).

Evliliğe sembolik etkileşimcilik açısından bakıldığında; tüm bireyler etkileşim halinde oldukları aile, arkadaş ve kültürler aracılığıyla evlilik kurumu için kişisel bir anlam oluşturacaktır. Bu bakımdan bireyin evlilik kurumuna yüklediği anlam ve şemalar, bireyin bu sembolik anlama benzeyen herhangi bir durumla karşılaştığında nasıl bir etkileşim içinde olduğunu ortaya koymada önemli bir faktör haline gelmektedir (Willoughby ve diğ., 2013). Benzer şekilde Hall (2006), sembolik etkileşimciliğin bireylerin evliliği ne şekilde tanımladıkları ve evlilikle ilgili tutumlarını analiz etme açısından faydalı bir bakış sağladığını belirtmektedir. Evlilik olgusu sembolik etkileşimcilik yaklaşımı üzerinden ele alındığında kişilerin evliliğe yükledikleri anlamların, evlilikten önce ve sonraki davranışlarını şekillendirebileceği ve bu durumun evlilik kalitesini etkileyebileceği söylenebilir.

Bireylerin herhangi bir olguya atfettiği kişisel tanımları anlamak bakımından semboller gibi şemalar da önemli bir kavram olabilir. Mohammadi ve Soleymani'ye (2017) göre şemalar, evlilik olgusunun daha doğru anlaşılmasını sağlayan önemli kişilerarası ve zihinsel faktörlerdir. Şemalar, bireyin davranışına yön veren ve değişimi zorlayan, duygularını, bilişlerini, bedensel duyumlarını ve anılarını oluşturan kapsamlı kalıplardır (Young, 1999). Çocukluk döneminde oluşan bu şemalar yetişkinliğe kadar devam etmekte ve özellikle bilişsel olarak büyük oranda işlevsiz hale gelmektedir (Young ve diğ., 2003). Bu bakımdan erken çocukluk döneminde oluşan şemaların, evliliğe atfedilen anlamın önemli bir belirleyicisi olduğu söylenebilir.

Evlilikle ilgili anlamlandırmalar; bireyin kişilik özelliklerine, yaşam boyu edindiği bilgi ve deneyimlerine, aile yapısı ve aile ilişkilerine, sosyal çevresine ve bulunduğu kültüre göre kişinin zihninde şekillenebilmektedir. Yani bireyler; kendi ebeveynlerinin evlilikleri, çevrelerinde gözlemledikleri evlilikler, sosyal medya, içinde bulunduğu toplum ve yaşadığı kültür bağlamında öznel bir evlilik algısı ve evlilik ile ilgili yeni şemalar geliştirmektedirler (Burç, 2018; Güler, 2021; Yıldırım, 2019). Tüm bu çevresel kaynaklar dışında bireyin kendisi de evlilik yaşantısını deneyimlemiş ve kişisel evlilik algısını oluşturmuş olabilir. Kısacası her bireyin evliliğe yüklediği anlamın gördüğü, öğrendiği ve deneyimlediği evlilik ilişkilerinden hareketle farklılaşacağı düşünülebilir.

Geçmiş yaşantılar ve travmalar anlam yükleme konusunda kilit rol oynamakta ve bireyin geçmişinde olumsuz sonuçlanmış romantik ilişkilerinin olması evliliğe yönelik daha olumsuz anlamlar yüklemesine sebep olabilmektedir (Yıldız, 2017). Ayrıca bireyin aile içi ilişkileri ve yetiştiği aile yapısı da evliliğe atfedilen anlam için belirleyici bir etkidir (Riggio ve Fite, 2006; Yazıcı, 2019). Ebeveynler arasındaki ilişkinin bireyin tanık olduğu ilk evlilik ilişkisi olduğu düşünüldüğünde bireyler kendi anne ve babasının ilişkisinden etkilenmekte ve bu yönde evlilik algısı oluşturmaktadır (Burç, 2018). Anne ve baba arasındaki çatışmalı ilişki ailede çocukları olumsuz yönde etkilemekte ve çocukların davranışlarına yansımaktadır (Emery, 2013). Benzer şekilde boşanmış çiftlerin çocuklarının evliliğe yönelik olumsuz tutum geliştirdikleri görülmekte (Maden, 2015) ve kendi ebeveynlerinin yaptıkları hataları yapmaktan da kaygı duydukları ifade edilmektedir (Cui ve diğ., 2011). Bu bağlamda anne baba arasındaki güçlü bir evlilik bağı, bireylerin evliliğe yönelik daha olumlu bir çerçeve oluşturmasını sağlarken, ebeveynler arasındaki zayıf ilişki evliliğe yönelik daha olumsuz bir bakış geliştirmelerine sebep olabilir.

Bireyin evliliğe yüklediği anlam üzerinde sosyal çevrenin de önemli etkisi olduğu söylenebilir. Yıldırım (2019), yakın çevresinde mutlu ve sağlıklı olarak sürdürülen evliliklere tanık olan bireylerin, evliliğe ilişkin daha pozitif anlamlar yüklediklerini belirtmektedir. Aynı zamanda bireylerin evlilik öncesinde evliliğe yönelik fikirleri ve attettikleri anlamlar da evliliğin ne şekilde devam edeceğine dair ipuçları oluşturabilir. Bireylerin fikir ve inançlarının davranışlarına yansıdığı düşünüldüğünde evliliğe yönelik olumlu tutumlara sahip olan bir bireyin evlilikten alacağı doyumun yüksek iken olumsuz tutumlara sahip olan bireyin evlilikten alacağı doyumun daha düşük olabileceği belirtilmektedir (Mohammadi ve Soleymani, 2017). Bunlarla birlikte bireyin içinde yaşadığı toplum ve kültür de evliliğe dair kişinin düşüncelerini şekillendirmede kilit rol oynamaktadır. Türk kültürüne bakıldığında evlilik sadece iki kişinin hayat ortaklığından ibaret olmamakla birlikte (Yalçın, 2014), evli çiftlerin aileleri arasında da gerçekleşen bir durumdur (Özabacı ve diğ., 2018). Bu bağlamda kültürel farklılıklara göre bireylerin evliliğe yükledikleri toplumsal anlamlar değişebilir.

2.2.1. Evliliğe Yüklenen Anlam ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Cinsiyet ile evliliğe yüklenen anlamın ele alındığı araştırmalarda birbirinden farklı bulgular söz konusudur. Bazı araştırmalarda evliliğe yüklenen anlamın cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı (Güler, 2021; Günay ve Bener, 2013; Koç, 2007; Koesten, 2004; Tekin, 2020; Ümmet, 2017; Yıldırım, 2019), bazı araştırmalarda ise anlamlı düzeyde farklılaşmadığı (Doğru, 2017; Jackson, 2009; Sakmar, 2010; Tunç, 2019; Yazıcı ve Demirli, 2020) tespit edilmiştir. Evliliğe atfedilen anlamın kadınlarda erkeklere göre daha olumlu olduğunu gösteren çalışmalar olduğu gibi (Alqashan ve Alkandari, 2010; Güler, 2021; Günay ve Bener, 2013; Koç, 2007; Servaty ve Weber, 2011; Tekin, 2020; Ümmet, 2017; Yıldırım, 2019); erkeklerde daha olumlu olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Keldal, 2015; Köroğlu, 2013; Vefikuluçay ve diğ. 2007). Ayrıca Bacanlı (1999), tarafından yapılan araştırmada erkeklerin evliliği “cinsel ilişki ve dini gereklilik” olarak, kadınların ise “yalnızlıktan kurtulmak” olarak anlamlandırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Evliliğe yüklenen anlamın yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren farklı bulgular mevcuttur. Bazı araştırmalar evliliğe yüklenen anlamın yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaştığını gösterirken (Devrim, 2021; Koesten, 2004; Pınar, 2008; Yazıcı, 2020; Yıldırım, 2019), bazı araştırmalar farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır (Jackson, 2009; Sakmar, 2010). Pınar’ın (2008) gerçekleştirdiği araştırmada 20 ile 23 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin evliliği “sorumluluk almak, hayatı paylaşmak ve mutluluk” olarak anlamlandırdıkları görülmüştür. Devrim’in (2021) yaptığı çalışmaya göre ise 25 ve 26 yaş grubunun evlilik tutum düzeyleri, 18 yaş grubundaki öğrencilerden anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur.

Alanyazında evliliğe yüklenen anlam ile medeni durum arasındaki ilişkinin incelendiği birçok çalışma yer almaktadır. Yapılan çalışmalarda boşanmış bireylerin evliliğe daha fazla olumsuz anlam yükledikleri bulunmuştur (Kaya, 2021; Park ve Rosén, 2013; Plotnick, 2007; Riggio ve Weiser, 2008). Boşanmış bireylerin evliliğe yükledikleri anlam cinsiyete göre karşılaştırıldığında ise boşanmış erkeklerin engellenmişlik alt boyutu bağlamında boşanmış kadınlara göre daha olumsuz anlam atfettikleri sonucuna ulaşılmıştır (Kaya, 2021). Fakat yapılan başka bir çalışmada

evlenip boşanmış erkeklerin boşanmış kadınlara göre evliliğe daha olumlu anlam atfettikleri tespit edilmiştir (Tekin, 2020).

Romantik ilişkiye sahip olup olmama durumuna göre evliliğe yüklenen anlamın incelendiği araştırmalarda farklı bulguların elde edildiği göze çarpmaktadır. Bazı araştırmalarda romantik ilişkisi olan bireylerin romantik ilişkisi olmayanlara göre evliliğe daha olumlu yaklaşıtları görölürken (Arıkan, 2019; Karabacak ve Çiftçi, 2016; Keldal, 2015; Pınar, 2008; Shurts ve Myers, 2012; Şahin, 2019; Willoughby ve Carroll, 2010; Yıldırım, 2020), bazı araştırmalarda ise böyle bir farklılaşma tespit edilmemiştir (Artukoğlu, 2016; Gürses, 2021; Üsküp Koca, 2017). Yapılan bir çalışmada ilişkisi olan bireylerin ilişkiden aldıkları doyum ile evliliğe yükledikleri olumlu anlam arasında pozitif yönde, evliliğe yükledikleri olumsuz anlam ile arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır (Özabacı ve diğ., 2018).

Akılcı olmayan inançlar, zihin okuma ve bilişsel çarpıtmalar ile evliliğe yönelik anlamın ve tutumun incelendiği araştırmalardan elde edilen bulgular evliliğe yüklenen anlam açısından dikkate değerdir. Bir araştırmada mantıksız romantik ilişki inancına sahip bireylerin eş seçiminde ve evliliğe yükledikleri anlam konusunda kısıtlayıcı inançlara sahip oldukları görölümüş ve ayrıca romantik ilişkilerde mantıksız inançları yüksek, eş seçimi ve evliliğe yükledikleri anlam konusunda kısıtlayıcı inançlara sahip olan bireylerin ilişki doyumlarının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Yaman ve Yavuz, 2020). Bir diğ er çalışmada evlilik tutumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı ilişki bulunmuş olup bu ilişkinin aşırı beklentiler, sosyal zaman kullanımı, zihin okuma ve fiziksel yakınlık alt boyutları ile pozitif yönde fakat cinsiyet farklılıkları ve farklı düşünme boyutları ile negatif yönde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Karabacak ve Çiftçi, 2016). Alanyazın incelendiğinde evlilik tutumu ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, zihin okuma ve bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görölümüştür (Öcal Yüceol, 2016). Diğ er taraftan araştırmalarda evliliğe ilişkin tutum düzeyleri ile zihin okuma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi, bilişsel çarpıtmalar (Artukoğlu, 2016) ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar (Arıkan 2019; Yılğör, 2020) arasında pozitif yönde ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur.

Evliliğe yüklenen anlam ile eş seçme kriterleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, evliliğe yüklenen anlamın eş seçme kriterleri ile istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir (Yıldırım, 2019). Evlilik tutumu ile eş seçme stratejilerinin incelendiği farklı bir çalışmada eş seçme stratejilerinin evliliğe ilişkin tutumları yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Keldal, 2015).

Evliliğe yüklenen anlam ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, benlik saygısı düzeyi arttıkça evliliğe dair yakınlık bağlamında olumlu anlam atfedildiği, benlik saygısı düzeyi azaldıkça engellenmişlik ve risk faktörü bağlamında olumsuz anlam atfedildiği görülmektedir (Kaya, 2021). Alanyazında benzer şekilde olumlu benlik saygılarına sahip bireylerin daha yüksek ilişki doyumuna ulaştıkları, olumsuz benlik saygılarına sahip bireylerin ise ilişkiden aldıkları doyumun daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmış ve benlik saygısı kavramının ilişkinin nasıl algılandığına dair güçlü bir yordayıcı olduğu belirtilmiştir (Bélanger ve diğ., 2014; Kolsterman, 2012; Shanavas ve Venkatammal, 2014; Tosang ve diğ., 2013; Uğur, 2016; Uğur, 2018; Yadalijamaloye ve diğ., 2013; Yıldız ve Baytemir, 2016).

Evliliğe yüklenen anlam ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda çocukluk dönemindeki aile işlevselliğinin evliliğe yönelik tutum ile ilişkili olduğu (Carey, 2006) ve çocukluk çağı istismarı gibi erken dönemde yaşanan travmatik olayların evliliğe yönelik tutumu olumsuz yönde etkilediği (Larson ve LaMont, 2005) sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalarda çocukluk çağı ebeveynleri boşanmış bireylerin evliliğe yönelik tutumlarının daha olumsuz olduğu saptanmıştır (Alqashan ve Alkandari, 2010; Cui ve diğ., 2011; Maden, 2015; Shurts ve Myers, 2012). Bununla birlikte çocukluğunda cinsel istismara maruz kalanların evliliğe dair yüksek düzeyde olumsuz tutuma sahip oldukları, evlilik düşünmedikleri ve evlenmeden önce uzun bir süre beklemeyi düşündükleri tespit edilmiştir (Larson ve LaMont, 2005; Şahin, 2019). Ayrıca çocukluk çağı olumsuz yaşantıların evliliğe yüklenen anlamın olumlu alt boyutu olan “işlevsellik” ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Kaya, 2021). Çocukluk döneminde aile içinde yaşanan sorunların etkisi göz önüne alınarak yapılan bir çalışmada ise ebeveynler arasında yaşanan çatışmanın ve fiziksel şiddetin evliliğe yönelik tutumları olumsuz yönde etkilediği sonucuna varılmıştır (Akbaş ve diğ., 2019).

Evliliğe yüklenen anlam ile evlilik kaygısının incelendiği bir araştırmada evlilik kaygısı arttıkça, evliliğe yüklenen negatif anlamın arttığı, pozitif anlamın azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Güler, 2021). Benzer şekilde bir diğer araştırmada evlilikten korkmayan bireylerin, evlilikten korkanlara göre evliliğe dair daha olumlu bir tutuma sahip oldukları görülmüştür (Akbaş ve diğ., 2019). Bir diğer çalışmada ise bireylerde olumsuz yorumlama yanlılığı arttıkça kaygı belirtilerinin de arttığı tespit edilmiştir (Olthuis ve diğ., 2012).

Gelecek beklentisi ile evliliğe yüklenen anlam ve evlilik tutumunun araştırıldığı bir çalışmada gelecek beklentisi arttıkça evlilik tutumu ve evliliğe yüklenen pozitif anlam artmakta, negatif anlam ise azalmaktadır (Yılmaz ve Yalçın, 2021). Evlilik beklentisi ve evliliğe yüklenen anlamın araştırıldığı bir diğer çalışmada ise evlilik beklentisi arttıkça evliliğe yüklenen pozitif ve negatif anlamın da arttığı saptanmıştır (Güler, 2021).

Evliliğe yüklenen anlam ile ilgili nitel çalışmalar incelediğinde birbirinden farklı bulguların yer aldığı görülmektedir. Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada kız öğrenciler evliliği maddi ve toplumsal statü yönüyle değerlendirirken erkek öğrenciler ise üremek ve neslin devamı şeklinde anlamlandırmaktadır. Aynı zamanda üniversite öğrencileri için evliliğin “duygusal beraberlik” olarak nitelendirildiği sonucuna da ulaşılmıştır (Bacanlı, 2001). Bununla birlikte başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin evliliğe atfettikleri anlamlar; nitelikli beraberlik, bağlılık, karşılıklı anlayış ve mutlu olmanın temel yolu şeklinde sıralanmıştır (Koç ve diğ., 2007). Afrika kökenli Amerikan bireylerle yapılan bir çalışmada ise evliliğe yüklenen anlam bağlılık ve sevgi temalarından oluşmuş olup, bulgulara evliliğe dair olumlu anlamlar olduğu gibi olumsuz ifadelerle de karşılaşmıştır (Curran ve diğ., 2010). Ayrıca evliliğe yüklenen anlam ile ilgili yapılmış olan metaforik bir araştırmada evli olan bireylerden “Evlilik gibidir, çünkü” cümlesinin tamamlanması istenmiştir. Katılımcıların çoğunluğu evlilik olgusuna ilişkin olumlu metaforlar kullanmış olup; “evlilik yiyecek ve içecek gibi tat veren bir olgu”, “hayatı zorlayıcı bir olgu”, “hayatını kolaylaştıran bir olgu”, “aydınlatıcı bir olgu”, “üretkenlik sağlayan bir olgu” ve “değişken bir olgu” olmak üzere altı kavramsal kategoriden oluştuğu sonucuna ulaşılmıştır (Ümmet, 2017).

Evliliğe atfedilen anlam ve evlilik tutumu ile ilgili yapılmış olan diğer araştırmalar ise evliliğe yönelik tutumun affetme (Arslan, 2019); aşk stilleri (Yıldırım ve Parlar, 2020); bağlanma stilleri (Majidova ve İpek, 2019); eş seçimleri (Devrim, 2021); toplumsal cinsiyet rolleri (Arıkan, 2019); sosyal medya bağımlılığı (Yıldırım, 2019); evlilik kalitesi (Kodan, 2013) gibi faktörlerle ilişkisini ortaya koymuştur.

Evliliğe yüklenen anlam ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde evliliğe yüklenen anlamın cinsiyet başta olmak üzere yaş, romantik ilişki durumu, medeni durum, ebeveynlerin birlikteliği, benlik saygısı, evlilik kaygısı ve korkusu, gelecek beklentisi, evlilik beklentisi, çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, eş seçme kriterleri, akılcı olmayan inaçlar, zihin okuma ve bilişsel çarpıtmalar gibi kavramlarla birlikte incelendiği; ancak yalnızlık ve umutsuzluk kavramları ile ele alınmadığı göze çarpmaktadır. Bütün kültürlerde aileye ve evliliğe değer verildiği ancak evliliğe yönelik tutumların ve yüklenen anlamların kişiden kişiye değiştiği gözlenmiştir. Araştırmalarda evliliğe yüklenen anlamın en çok cinsiyet farklılıkları, yaş, ebeveynlerin birlikteliği ve medeni durum gibi demografik değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca yapılan araştırmalarda genel olarak nitel araştırma yönteminin kullanıldığı gözlenmiştir. Farklı değişkenlerle evliliğe yüklenen anlamın çalışıldığı araştırma bulguları incelendiğinde ise evlilikle ilgili tutumların çoğunlukla olumlu olduğu görülmüştür. Bununla birlikte araştırma bulguları kimi zaman birbirlerini destekler nitelikteyken kimi zaman ise birbirleriyle tutarlı olmayan bulgulara ulaşılmıştır.

2.3. Yalnızlık

İnsanın doğası gereği ait olmaya, başkalarıyla bağlantılı hissetmeye, sosyal ilişkiler kurmaya ve sürdürmeye ihtiyaç duyduğu söylenebilir. Bireyler, diğer insanlarla yakın ve anlamlı ilişkiler yaşamak için motive olurken (Baumeister ve Leary, 1995) bu amaca ulaşamamak çoğu zaman yalnızlık duygusuyla sonuçlanmaktadır. Jones ve Hebb'e (2003) göre yalnızlık, istenmeyen bir deneyim ve bireylerin sosyal ilişkilerinin eksikliğine dair beklenti ve algılarına dayanan öznel bir süreçtir. Ünlü (2015) yalnızlığı bilişsel, duygusal ve davranışsal bağlamda başkalarıyla yakın ilişki içinde olma arzusunu sentezleyerek hissedilen bir duygu olarak tanımlamaktadır. Bu süreçte birey, geçmiş ve şimdiki ilişkilerini bilişsel süreçlerle

değerlendirir, kişisel değerlendirmelerden dolayı olumsuz duygular oluşturur ve davranışsal bir yalnızlık örüntüsü geliştirir.

Alanyazın incelendiğinde yalnızlıkla ilgili çok farklı tanımlamalar bulunmaktadır. Yapılan tanımlar incelendiğinde ise yalnızlığı niteleyen ortak birtakım özelliklerin olduğu görülmektedir. Bunlar arasında yalnızlığın, bireyin sosyal ilişkilerde yakınlık ihtiyacını karşılayamadığı durumlarda hissedilen bir duygu olması yer almaktadır (Kılınç, 2005; Koçak, 2008; Kozaklı; 2006). Bağlanma ve ait olma ihtiyacı içinde olan birey mevcut ilişkileri ile istediği ilişkiler arasında bir farklılık hissettiği; beklediği samimiyeti ve yakınlığı bulamadığı durumlarda yalnızlık duygusuyla karşılaşabilmektedir. Bir diğer ortak nokta ise yalnızlığın istenmeyen, rahatsız edici ve acı veren bir duygu olarak nitelendirilmesidir (Booth, 2000). Ancak yapılan çoğu tanımda yalnızlık istenmeyen bir durum olarak nitelendirilse de bazı kişiler tarafından yalnızlık tercih edilebilir bir durumdur. Örnek vermek gerekirse bazı yaratıcı bireyler ancak yalnız olduklarında verimli çalışabilmektedir (Geçtan, 2005). Yalnızlıkla ilgili yapılan tanımlamalarda değinilen bir diğer ortak nokta ise bu durumun sosyal ilişkilerin niteliği ve niceliği ile ilgili olmasıdır (Kaya, 2005). Bireyin ilişki kurduğu kişi sayısı ve iletişimin sıklığı toplumsal ilişkinin niceliğini oluşturken, kişinin bu ilişkiden aldığı doyum ise sosyal ilişkinin niteliğini oluşturmaktadır. Bu durum yalnızlık duygusunun bireyin öznel algı ve yorumlamasına bağlı olarak hissedildiğini ortaya koymaktadır.

Yalnızlığa ilişkin açıklamalar incelendiğinde tek başına olmak ile yalnızlık arasında anlam bakımından farklılıklar görülmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). Tek başına olmak, bir kişinin diğer insanlardan kolayca ayrılabilme yeteneği ve kişinin yalnız kalma tercihidir. Yalnızlık ise, sosyal ilişkilerin aktif olduğu durumlarda da ortaya çıkabilen bir durumdur. Çünkü başka insanlarla bir arada olmak, bireyin yalnızlık duygusundan uzaklaştığı anlamına gelmemektedir (Andersson, 1998). Bu bağlamda bireylerin tek yaşama sıklığı artıyor olsa da yalnızlık duyguları azalabilmektedir (Evans ve diğ., 2019). Son zamanlarda değişen yaşam koşulları nedeniyle, tek başına yaşayan bireylerin sayısında artma söz konusudur. Ancak yalnız yaşıyor olmak bireyin yalnız hissedeceği anlamına gelmemektedir. Her ne kadar bu bireyler tek yaşıyor olsalar da evli bireylerden daha fazla ilişkilere dahil oldukları

belirtilmektedir (Klinenberg, 2016). Bu bağlamda bilişsel süreçler, bireyin kendini yalnız hissedip hissetmediğini, iletişim sıklığından daha fazla belirlemektedir (Larson, 1990). Kısacası yalnızlık, az sayıda sosyal ilişkiden kaynaklanabileceği gibi, sosyal ilişkilerin istenilen anlam ve kalitede olmadığı durumlarda da ortaya çıkabilmektedir.

Weiss (1973), insanların ruhsal olarak sağlıklı kalabilmeleri için diğer insanlarla farklı türlerdeki ihtiyaçlarını giderecekleri ilişkiler kurmaları gerektiğini ve bu ihtiyacın karşılanmamasının yalnızlık duygusunu ortaya çıkaracağını belirtmektedir. Bu konuda Weiss (1973) yalnızlığı; sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık olmak üzere iki boyutta değerlendirmektedir. Sosyal yalnızlık; arkadaş, kardeş, komşu, kuzen ilişkisi gibi istenilen bir sosyal bağın yokluğundan kaynaklanmaktadır. Bu sosyal ağlar tekrar düzenlendiğinde ise bireyin sosyal yalnızlığı sona ermektedir. Yapılan çalışmalar sosyal yalnızlığın; can sıkıntısı, depresyon, amaçsızlık, anlamsızlık, kendi kendine konuşma ve alkolizm gibi davranışsal problemlerle ilişkili olduğunu göstermiştir (Tsai ve diğ., 2010; Ying ve Han, 2008). Duygusal yalnızlık ise, bu tür yakın ve samimi ilişkilerin yokluğu veya kaybı ile oluşmaktadır (Weiss, 1973). Duygusal yalnızlık bir eşin boşanması veya ölümünden sonra ortaya çıkan bir durumken, sosyal yalnızlık, ortak çıkarları paylaşan bir arkadaş grubu gibi, bir sosyal olarak bütünleşme olmadığında ortaya çıkmaktadır. Her iki yalnızlık türü de birbirinden bağımsızdır. Çünkü duygusal yalnızlık ihtiyacının tatmini, sosyal yalnızlık için bir denge işlevi göremezken aynı şekilde sosyal yalnızlık da duygusal yalnızlığın ihtiyacını karşılamamaktadır (Weiss, 1973).

2.3.1. Yalnızlığın Boyutları ve Türleri

Young (1982'den akt. Bıyık, 2004), yalnızlığı süreç bakımından geçici, durumsal ve kronik yalnızlık olmak üzere üç alt boyutta değerlendirmektedir. Sürece göre sınılandırılmış olan bu alt boyutlar aşağıda daha detaylı açıklanmıştır:

Geçici yalnızlık; Bireylerin farklı zamanlarda yaşadıkları birkaç saat veya birkaç dakikalık kısa süreli yalnızlık semptomlarını içermektedir ve semptomları şiddetli değildir. Zaman zaman çoğu insan tarafından yaşanabilir bir duygu halidir.

Durumsal yalnızlık; Önemli bir olay sonucunda bireyde meydana gelen yalnızlık duygusudur. İlişkilerin sonlanması, evden ayrılma veya birtakım psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklarla (örn. anksiyete, depresyon, uyku bozuklukları ve baş ağrıları) ortaya çıkabilen bir durumdur.

Kronik yalnızlık; En az iki yıl veya daha uzun süre devam eden ilişkilerde yaşanan memnuniyetsizlik hali ve diğer insanlarla davranışsal ve bilişsel eksikliklerle sonuçlanan izolasyon duygusudur.

Demir (1990) tarafından yalnızlık; sebebine ve belirtilerine göre dört alt boyutta incelenmiştir. Bu alt boyutlar aşağıda daha detaylı açıklanmıştır:

Derin yalnızlık: Sosyal çevreyle ilişkilerin kesilmesi sonucunda depresyonun da eşlik ettiği yalnızlık duygusudur.

Sosyal durum yalnızlığı: Bireyin kendisini toplum içinde yalnız hissetmesiyle oluşan duygudur.

Duygusal yalnızlık: Fiziksel ve çevresel koşullar ideal olsa bile kişinin psikolojik anlamda tatmin olmaması halinde oluşan yalnızlık duygusudur.

Gizli yalnızlık: Kişinin görünen davranışları normal olmasına rağmen iç dünyasındaki üzüntülerini ve acı veren duygularını dışarı yansıtamaması durumudur.

Yalnızlığı oluşturan durumlar bakımından yapılan sınıflamalarda ise: tek başına yaşamaktan doğan somut yalnızlık; içinde bulunduğu toplumla bütünleşememekten kaynaklanan yabancılaşma şeklinde yaşanan yalnızlık; diğer bireyler tarafından ihmal edilme, değersizleştirilme sonucu oluşan yalnızlık; çevre ile ilişkileri sınırlandırma ya da en aza indirme şeklinde bireyin kendi tercihi ile oluşan yalnızlık ve bireyin kendisini kimse tarafından anlaşılmamış ve kimsesiz hissettiği gerçek yalnızlık. Birey için tüm bu yaşantılar “yalnızlık” kavramı ile açıklanmaktadır (Geçtan, 1999). Özetle yalnızlık boyutları süreç açısından farklılaşan, yakın kişilerarası ilişkilerdeki sosyal ve duygusal ayrışmanın ön planda olduğu durumlar olarak sınıflandırılabilir.

2.3.2. Yalnızlığın Nedenleri

Günlük hayatta ya da geçmişte yaşanan birçok olay ve durum bireyin kendini yalnız hissetmesine neden olabileceği gibi kişisel özellikleri, bireyin bazı inanç ve algıları da yalnızlığın nedenleri arasındadır. Yalnızlığı anlamada, yalnızlığın nedenlerini ve boyutlarını bilmek önemlidir. Perlman ve Peplau (1984), yalnızlık duygusunun oluşmasındaki temel unsurları dört kategoride özetlemektedir:

Bir gruptan dışlanma gibi hoş olmayan deneyimler; farklı sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını yeterince karşılayamayan bireylerin, bu ihtiyaçlarını karşılayan bireylere göre daha fazla yalnız hissetmeleri ile açıklanmaktadır (Duru, 2008).

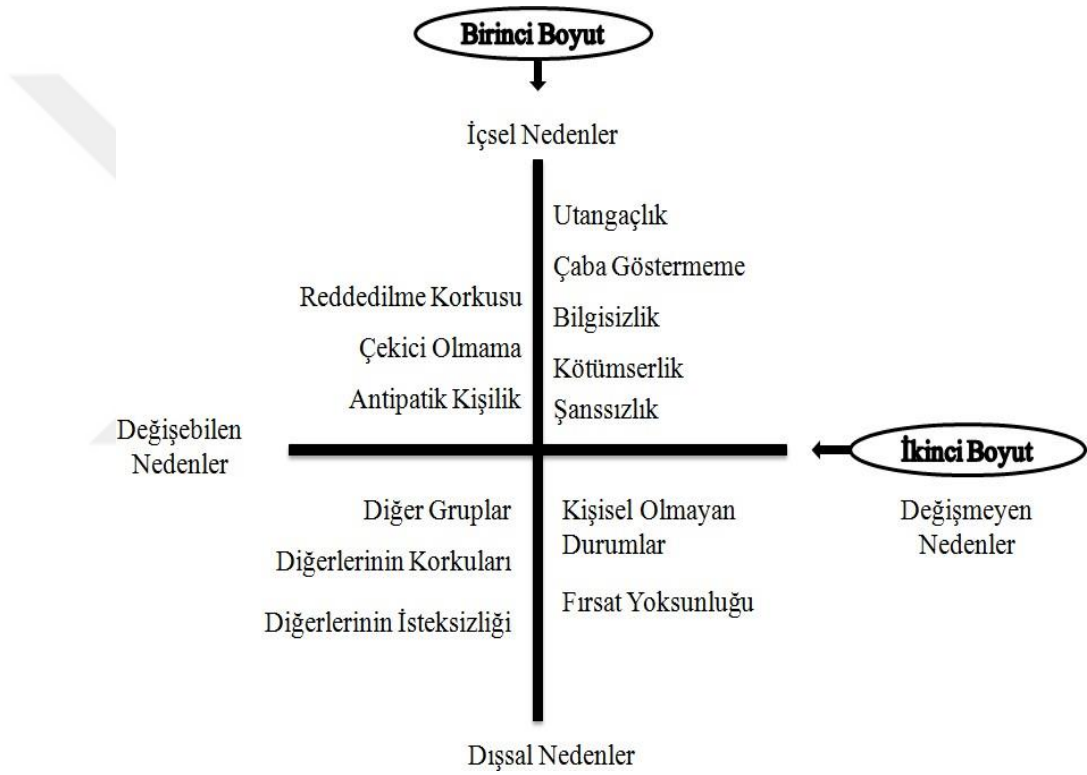
Kişinin sevilmediğini düşünmesi gibi olumsuz bilişsel düşünceler; Saks ve Kruput'a (1988) göre yalnızlık yaşayan insanlar, durumlarını “antipatik, çirkin, beceriksiz olduğum için yalnızım” gibi kalıcı kişilik özelliklerine bağlamaktadır.

Bir ilişki kurma ve sürdürmede beceri eksikliği; Hacıhasanoğlu ve diğ. (2012), yalnızlığın kişinin mevcut ilişkilerindeki eksiklikleri, ilişkilerde olmasını istediği değişiklikler ve kişisel özelliklerinden kaynakladığını belirtmektedir.

Bir şeyler paylaşabileceği arkadaşlar edinmemek; Evden uzaklaşan bireylerin yeni insanlarla tanışma kaygısı yaşayabileceği ve yeni arkadaşlıklar kurmakta tereddüt edebileceği belirtilmektedir (Çelen, 2011).

Rokach (2011), yalnızlığın sebeplerini; kişisel eksiklikler, gelişimsel yetersizlikler, yakınlık olmadan kurulan ilişkiler, yer değiştirme/önemli ayrılıklar ve toplumsal marjinalite olarak açıklamaktadır. Bununla birlikte yalnızlığın yakın çevreden veya diğer insanlardan uzak kalmak, eğitim veya gelir düzeyinin düşük olması, yakınların kaybı, işsizlik, yaşanan yerden ayrılma, partner eksikliği gibi birçok sebeple ilişkili olabileceği gibi kişinin benlik saygısının azalması, fiziksel bir hastalık olması, yabancılaşma duyguları, depresyon veya utangaçlık gibi kişilik değişkenleri ile de ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Çetin ve diğ., 2014). Bunların yanı sıra yalnızlığın bir savunma mekanizması veya bilinçdışı kaygıların neden olduğu toplumsal tehditlere karşı bir tepki olabileceği de açıklanmaktadır (Hawkey ve Cacioppo, 2010).

Michela ve diğerleri (1982) tarafından yalnızlığın nedenleri incelendiğinde ise kötümserlik, reddedilme korkusu, diğerleri ile ilişki kurmak için yeterli çabayı göstermeme, birileri ile tanışma konusunda bireyin şansının olmadığını hissetmesi, nasıl ilişki kurulacağını bilmiyor olması, utangaçlık, fiziksel açıdan kendisini yeterince çekici bulmama, antipatik kişilik yapısı gibi bireysel özellikler, diğer bireylerin ilişki kurmaya isteksizliği ve korkuları ile başkalarıyla ilişki kurma fırsatına sahip olamama gibi bireysel olmayan nedenlerin ön plana çıktığı görülmektedir.



Şekil 1. Yalnızlığın algılanan 13 nedeni (Michela ve diğ., 1982)

Yukarıda bahsedilen şekilde yalnızlığın nedenlerine bakıldığında iç ve dış faktörler yalnızlığın oluşmasında etkili olmaktadır. Özellikle çevre koşullarından alınan pekiştirme, bireyde yalnızlığın değişmez ve üstesinden gelinemez olduğu düşüncesinin oluşmasında rol oynayabilir.

2.3.3. Yalnızlığın Sonuçları

Yalnızlık, insana oldukça acı veren ve korkuya sebep olan bir duygu olduğu için kişi bu durumla yüzleşmekten kaçınmaktadır. Kişilerin yaşam kalitesini ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyerek kişilere rahatsızlık vermesinden dolayı aşırı yeme, sürekli anlamsız bir şeyler satın alma, amaçsızca vitrinlere bakma, sürekli televizyon izleme gibi kişinin farkında olmadığı savunma mekanizmaları oluşabilmektedir (Geçtan, 1989). Aynı zamanda yalnızlık duygusu bireyde depresyon, öfke, kaygı, endişe, düşük özgüven, çekimserlik, içe kapanma ve sosyal risk almama gibi olumsuz sonuçlara sebep olmaktadır (Güloğlu ve Kararımak, 2010).

Rokach (2004), yalnızlığın; insanda sevgi ve samimiyet duygusuna zarar verebileceğini, bireyin yaratıcılığını olumsuz etkileyebileceğini ve enerjisini düşürebileceğini belirtmektedir. Göz ardı edilmesi durumunda ise yalnızlığın bireyin hayatını yönetebileceği, bu duygunun anlamlı bir şekilde ele alınmadığında zor ve duyarsız kişilikte insanlar oluşturabileceği, kişinin sağlığında bozulmalara ve yaşam kalitesinde düşmelere sebep olabileceği açıklanmaktadır (Andre, 1991; Goodwin ve diğ., 2001). Benzer şekilde Swami ve diğ., (2007), yalnızlığın görmezden gelinmesi, reddedilmesi, bastırılması veya umursanmaması halinde bu duygunun tehlikeli hale gelebileceğini ve kişinin yaşam kalitesini düşürebileceğini belirtmektedir.

Araştırmalar yalnızlığın hem fiziksel hastalıklarla (Stickley ve Koyanagi, 2018) hem de alkolizm (Boulze-Launay ve diğ., 2019; Chang ve diğ., 2019), intihar (Muyan ve Chang, 2015), uykusuzluk (Wakefield ve diğ., 2020), umutsuzluk (Pervin ve Ferdowshi, 2016) ve depresyon (Ceyhan ve Ceyhan, 2011; Domènech-Abella ve diğ., 2020; Gallagher Bennett ve Roper, 2021; Ypsilanti ve diğ., 2021) dahil olmak üzere bir dizi zihinsel sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilmiştir. Yalnız insanların sosyal davranışlarına ilişkin yapılan çalışmalarda, bireylerin kendilerine ve başkalarına yönelik olumsuz fikirlerin oluşması (Gürsoy, 2021; Turan, 2010), sosyal etkileşimlerde başkalarına karşı tepkisizlik hali (Dor-Haim ve Oplatka, 2021) ve uygunsuz kendini açma kalıpları (Imai, 2017; Levi-Belz ve diğ., 2013) görülmektedir.

2.3.4. Yalnızlık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Cinsiyet ile yalnızlığın ele alındığı araştırmalarda birbirinden farklı bulgular söz konusudur. Bazı araştırmalarda yalnızlığın cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı (Amil ve Bozgeyikli, 2015; Armağan, 2014; Duyan ve diğ., 2008; Gürses ve diğ., 2011; Kutlu, 2005; Muyan-Yılık ve diğ., 2018; Theeke ve diğ., 2019; Ünlü, 2021), bazı araştırmalarda ise anlamlı düzeyde farklılaşmadığı (Avan, 2019; Elkin, 2017; Kozaklı, 2006; Sayın, 2018; Soylu, 2019; Tayiz, 2018) tespit edilmiştir. Yapılmış olan çalışmalarda yalnızlığın kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar olduğu gibi (Gürses ve diğ., 2011; Kutlu, 2005; Ünlü, 2021); erkeklerde daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Amil ve Bozgeyikli, 2015; Armağan, 2014; Deniz ve diğ., 2005; Ditommaso ve diğ., 2005; Duyan ve diğ., 2008; Karaoğlu ve diğ., 2009; Muyan-Yılık ve diğ., 2018; Theeke ve diğ., 2019).

Yaş ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda birbirinden farklı bulgular ulaşılmıştır. Bazı araştırmalarda yaş ile yalnızlık arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken (Baş, 2018; Emek, 2018; Kılıç, 2018; Toker Tekin, 2018), bazı araştırmalarda anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır (Avan, 2019; Ayar, 2018; Kozaklı, 2006). Yapılmış olan çalışmalarda yaş arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığını gösteren bulgular olduğu gibi (Avan, 2019; Kozaklı, 2006), yaş arttıkça yalnızlık düzeyinde artış yaşandığını gösteren bulgular da mevcuttur (Ayar, 2018).

Kardeş sayısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada üç ve daha fazla kardeşi olan bireylerde yalnızlığın, kardeşi olmayan veya en fazla iki kardeşi olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Çapan ve Körler, 2011). Böylece artan kardeş sayısı ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Tutarlı bir şekilde, Demirtaş (2007), Duyan ve diğerlerinin (2008) yaptıkları çalışmalardan elde ettikleri bulgular da pozitif korelasyona işaret etmektedir. Aynı şekilde Kozaklı (2006) da kardeş sayısının artmasının çocuklarda yalnızlık düzeyini artırabileceği bulgusuna ulaşmıştır.

Mevcut romantik ilişkisi olup olmama durumuna göre yalnızlık düzeylerinin incelendiği araştırmalarda farklı bulguların elde edildiği görülmektedir. Yapılan araştırmalarda romantik ilişkisi olmayan bireylerin romantik ilişkisi olanlara göre

yalnızlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Bıyık, 2004; Deniz ve diğ., 2005; Diehl ve diğ., 2018; Karaçelik, 2021; Yüksel, 2019). Elde edilen bu bulgulardan farklı olarak, yalnızlık düzeyi ile karşı cinsle romantik ilişki durumu (evli, sözlü veya nişanlı, flörtü var/yok) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmayan çalışmayla da karşılaşılmaktadır (Demir, 1990).

Yalnızlık ile erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği bir çalışmada duyguları bastırma ve sosyal izolasyon şemalarının yalnızlık ile anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır (Bozgeyik, 2019). Bir diğer çalışmada yalnızlık ile duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, boyun eğicilik ve duyguları bastırma şemaları arasında pozitif; onay arama şeması ile negatif bir ilişki bulunmaktadır (Gürsoy, 2021). Ayrıca, sosyal izolasyon, boyun eğicilik, duygusal yoksunluk, duyguları bastırma şemalarının yalnızlığı anlamlı şekilde yordadığını belirten çalışmalar yer almaktadır (Abedi ve diğ., 2020; Tavsifian ve diğ., 2017). Benzer şekilde Valizadeh (2016), yalnızlık ile erken dönem uyumsuz şemalar arasında anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Sosyal destek ile yalnızlığın birlikte ele alındığı çalışmalarda sosyal desteğin yalnızlığı negatif yönde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Aydiner Boylu ve diğ., 2019; Chang ve diğ., 2017; Çevik ve Yıldız, 2017; Kozaklı, 2006; Oktan, 2015; Prievera ve diğ., 2019; Salimi ve Bozorgpour, 2012; Segrin ve Passalacqua, 2010; Süel, 2018; Zhang ve diğ., 2018). Ayrıca sosyal destek ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen bir meta-analiz çalışmasında da benzer bulgular elde edilmiş olup sosyal destek arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Mahon ve diğ., 2006).

Yalnızlığın psikolojik belirtiler ile ilişkisini inceleyen birçok çalışma mevcuttur. Çalışmalarda yalnızlık ile psikolojik belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Girelli, 2019; Narchal, 2017; Ogurlu ve diğ., 2018; Yao ve Zhong, 2014). Ayrıca yalnızlığın; psikolojik belirtileri, hem yetişkinlerle yapılan çalışmalarda (Chang, 2018; Gamsız ve Aypay, 2018; Jaya ve diğ., 2017; Meltzer ve diğ., 2013; Muyan ve diğ., 2016) hem de ergenlerle yapılan çalışmalarda (Erzen ve Çıkrıkçı, 2018) pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca Qualter ve diğerlerinin (2010) yürüttükleri boylamsal çalışma ve Pandeya'nın (2010) derleme çalışması sonuçları da bu bulgular ile benzer niteliktedir.

Depresyon, umutsuzluk ve yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda yalnızlığın depresyonu önemli ölçüde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Daniel, 2013; Erzen ve Çıkrıkçı, 2018; Yıldırım ve diğ., 2018). Yapılan çalışmalarda yalnızlık ile depresyon arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Chang ve diğ., 2015; Çağan ve Ünsal, 2014; Grov ve diğ., 2010; Holvast ve diğ., 2015; Özkaya, 2017; Rahman ve diğ., 2012; Yadegarfar ve diğ., 2013; Yao ve Zhong, 2014). Yalnızlık ve umutsuzluğun birlikte ele alındığı çalışmalar incelendiğinde ise umutsuzluk ile yalnızlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Baran ve diğ., 2015; Batıgün, 2008; Chang ve diğ., 2015; Demirel ve diğ., 2015; Döner, 2018; Girgin, 2009; Yıldırım, 2010).

Araştırma bulguları yalnızlığın ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları yordamada önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Alanyazın incelendiğinde akılcı olmayan inançlar (Hoglund ve Collison, 1989), bilişsel çarpıtmalar (Hamamcı ve Duy, 2007; Kılınç, 2005) ve fonksiyonel olmayan tutumlar (Duy, 2003) ile yalnızlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca alt boyutlar açısından incelendiğinde bilişsel çarpıtmaların yakınlıktan kaçınma alt boyutu (Hamamcı ve Duy, 2007); akılcı olmayan inançların engellenme ve aşırı kaygı alt boyutları (Hoglund ve Collison, 1989) ile yalnızlık arasında daha yüksek bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yalnızlıkla ilgili diğer araştırmalar ise yalnızlığın, duygusal destek eksikliği (Alkan, 2014; Stickley ve diğ., 2015), stres (Burke ve Segrin, 2014), bağlanma stilleri (Ünlü, 2021), otomatik düşünceler (Dok, 2018), sosyal yetersizlik (Zhang ve diğ., 2014), düşük benlik saygısı (Eryılmaz ve Ercan, 2010; Świtaj ve diğ., 2015), iletişim becerisi (Armağan, 2014), ilişki doyumu (Ünlü, 2021), utangaçlık (Clark ve diğ., 2015), empati düzeyi ve duygu kontrol düzeyleri (İmamoğlu, 2008) ve düşük düzeyde duygusal zeka (Wols ve diğ., 2015) gibi faktörlerle ilişkisini ortaya koymuştur.

Çalışmalar değerlendirildiğinde yalnızlık ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin incelendiği az sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir. Sınırlı sayıdaki çalışmalarda ise duyguları bastırma ve sosyal izolasyon, duygusal yoksunluk, boyun eğicilik, duyguları bastırma şema alanları ile yalnızlık arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Çalışmalardaki benzer sonuçlara bakıldığında; yalnızlık, depresyon

ve umutsuzluk arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, çocukluk döneminde olumsuz yaşantıları olan bireylerin, yetişkinlikte daha çok yalnızlık yaşadığı, yalnızlık ve psikolojik belirtiler arasında pozitif bir ilişki bulunduğu görülmüştür. Bir diğer çalışmalarda ise cinsiyet, yaş, gelecekte beklenen, kişilerarası ve sosyal ilişkiler, sosyal destek, bireyin romantik ilişkiye sahip olup olmaması, kardeş sayısı, ruh sağlığı, benlik saygısı ve ilişki doyumu gibi değişkenler ile yalnızlık arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

2.4. Umutsuzluk

Umutsuzluk kavramını tam anlamıyla açıklayabilmek açısından öncelikle umut kavramının anlaşılması uygun olabilir. Umut, yaşamak için güçlü bir etkiye sahip evrensel bir kavramdır (Moore, 2005). Umut, öncelikle bir kişinin değer verdiği hedeflere ulaşma, önemli olarak algılanan ilişkileri geliştirme, sürdürme veya maneviyatı güçlendirme yönünde geleceğe yönelik bir beklenti olarak tanımlanmaktadır (Schrack ve diğ., 2008). Kavram tanımından da anlaşılacağı üzere umut; insanın geleceğe yönelik olumlu beklentileri olduğu gibi, gelecekte karşılaşılabileceği sorunlarla başa çıkabileceğine dair inanç olarak da ifade edilebilir (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008). Bireysel ve çevresel etkenlere bağlı pozitif gelişmelerle birlikte, zor durumlar için bir çözüm yolunun olduğuna inanma ve geleceğe dair amaçların gerçekleşeceği öngörüsü, umudun en önemli ve belirgin özellikleridir (Cheavens ve diğ., 2006). Bu bağlamda umut kavramı için bireyin hayatını geliştiren, zenginleştiren ve yaşama arzusunu artıran olumlu gelecek algısı ve beklentisi olduğunu söylemek mümkündür. Umutsuzluk ise, bireyin geleceğine yönelik olumsuz tutumları olarak tanımlanmaktadır (Beck ve diğ., 1974). Gençöz ve diğerlerine (2006) göre umutsuzluk, insanın geleceğe karşı olumsuz bir tutum sergilemesi ve geleceğe yönelik motivasyonunu kaybetmesidir. Üngören ve Ehtiyar (2009) ise umutsuzluğu, bireyin isteksiz ve amaçsız olmasıyla birlikte, yaşam olaylarını da olumsuz algıladığı sağlıklı bir bilişsel değerlendirme olarak açıklamaktadır.

Umutsuzluk, bireyin mevcut koşullar ve durumlara göre geleceğe dair düşüncelerini ve beklentilerini olumsuz değerlendirmesi olarak nitelendirilebilir. Örneğin, bir bireyin içinde bulunduğu koşullar dikkate alındığında gelecekte olabilecek her şeyin bugünden daha kötü olacağını hissetmesi; geleceğe yönelik

beklentilerinin ve bakış açısının olumsuz olmasına ve buna bağlı olarak umutsuzluğa düşmesine neden olmaktadır (Bayram ve diğ., 2002). Bu açıdan bakıldığında umutsuzluk, bireyin geleceğe yönelik olumlu beklentileri azaldığında veya tamamen ortadan kalktığında ortaya çıkan olumsuz inançlar olarak düşünülebilir. Aynı zamanda umutsuzluk, geçmiş yaşantıların bir sonucu olarak bugün ile geleceği birbirine bağlayan köprünün yıkılması olarak da betimlenmektedir (Kodan, 2013). Umutsuzluk kavramının tanımlarına bakıldığında umutsuzluğun; bireylerin yaşamlarını olumsuz bilişsel yapıları ile değerlendirmelerine sebep olduğu söylenebilirken, bireyin geleceğe olan inançsızlığını ve isteksizliğini de ifade ettiği söylenebilir.

Abramson ve diğ. (2002) kişinin umutsuzluğa düşmeden önce olumsuz bir bilişsel atıf tarzı geliştirdiğini ve bununla birlikte bazı stresli ve kötü deneyimlerin meydana geldiğini belirtmişlerdir. Umudu olmayan çaresiz insanlar; kendileri için hiçbir şeyin doğru olmadığına, ne olursa olsun asla başarılı olamayacaklarına, hedeflerine kesinlikle ulaşamayacaklarına ve sorunların asla çözülmeyeceğine inanmaktadırlar (Sert Ağır ve Yavuzer, 2018). Bu bakımdan bireyin yapabileceklerine olan inancının azalması halinde, geleceğini istediği gibi yönlendirebileceğine dair düşüncelerin olumsuz etkilenebileceği ve umutsuzluk duygusunun artmasıyla birlikte kişinin kısır bir döngü içerisine girebileceği söylenebilir.

2.4.1. Umutsuzluğun Nedenleri ve Belirtileri

Umutsuzluğun sebeplerini ortaya koymayı amaçlayan çalışmalardan bazıları, umutsuzluğun temelde bireyin geçmişinde yaşadığı travmatik bir olaydan kaynaklandığını savunmaktadır (Ağır, 2007; Tümkaya, 2005). Bu bağlamda geçmişte yaşanan olayların nedenlerine ve ortaya çıkan olumsuz sonuçlarına bağlı olarak umutsuzluk duygusu oluşmaktadır. Yine aynı şekilde, geçmişte meydana gelen olumsuz deneyimler veya olaylar sebebiyle; bireyin yaşamını olumsuz etkileyecek umutsuzluk, çaresizlik, karamsarlık, kararsızlık ve suçluluk gibi yıkıcı duygular ortaya çıkmakta ve bu duygular da bireyi umutsuzluğa sürüklemektedir (Ağır, 2007). Umutsuzluğun en yaygın nedenleri benliğin zayıflaması, inanç ve anlam kaybı olarak sıralanmaktadır. Bununla birlikte, çatışmaya maruz kalma, üretkenlik kaybı ve fiziksel bir engelle sahip olma gibi faktörler de umutsuzluğa neden olabilmektedir (Vatansever Bayraktar ve Girgin, 2019). DSM 5'e göre ise umutsuzluğun nedenleri, uzun süren

stres, bireyin uzun süre eylemlerinin kısıtlanması ve bunun sonucunda ortaya çıkan yalnızlık, kendine özen göstermeme hali, vücut sağlığının kötüleşmesi ve inanç kaybı olarak sıralanmaktadır (APA, 2015).

Genel olarak umutsuzluk, bireylerde bazı bilişsel süreçlerin birbirleriyle etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bir durum olabilir. Yenibaş (2002), bu süreçleri, başkalarına güven duyma, uzun vadeli hedefler yerine kısa vadeli amaçlara ulaşma çabasına olan inanç, bireyi umutsuzluğa sürükleyen zihinsel süreçler olarak açıklamaktadır. Bu süreçler, bireyin yaşamındaki temel değerlere olan inancını yitirmesine ve içine kapanarak daha da umutsuz hale gelmesine neden olmaktadır. Bu bakımdan umutsuzluk kişinin kendisi kadar, çevresini, ailesini ve iş ortamını da etkileyerek kişinin sadece iyilik halinin değil aynı zamanda üretkenliğinin de kaybolmasına sebep olmaktadır (Yenibaş, 2002). Kısacası umutsuzluğun pek çok sebeple ortaya çıkan bir kötümserlik hali olduğu ve bireyin geleceğe dair beklentilerinin azalmasıyla birlikte çaresizlik ve karamsarlık duygularının eşlik ettiği bilişsel bir döngü olduğu söylenebilir.

2.4.2. Umutsuzluk ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Cinsiyet ile umutsuzluğun birlikte ele alındığı araştırmalarda birbirinden farklı bulgulara rastlanmıştır. Bazı araştırmalarda umutsuzluğun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı (Ağır, 2007; Angı, 2018; Beki, 2015; Dünyaoğulları, 2011; Erol, 2018; Hallensleben ve diğ., 2019; Lew ve diğ., 2019; Ribeiro ve diğ., 2018; Şahin, 2002; Wolfe ve diğ., 2019 ve Yavuz, 2009) bazı araştırmalarda ise farklılaşmadığı (Ersoy ve Çeliker, 2010; Ottekin, 2009) tespit edilmiştir. Yapılan araştırmalarda umutsuzluğun erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğunu gösteren pek çok çalışma mevcuttur (Baş ve Kabasakal, 2013; Çam Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Kula ve Saraç, 2017; Oğuztürk ve diğ., 2011; Özmen ve diğ., 2008; Rodríguez-Naranjo ve Caño, 2016; Sezer, 2019; Yıldırım ve Keskinkılıç, 2017). Diğer yandan kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek umutsuzluk yaşadığını gösteren çalışmalar da yer almaktadır (Coşkun, 2010; Damar, 2015; Doğan, 2012; Güler, 2015; Pavlova ve Bannikov, 2015; Uçaroğlu, 2013; Üngüren, 2007; Vatansever Bayraktar ve Girgin, 2019).

Umutsuzluk ile erken dönem uyumsuz şemaların incelendiği bir çalışmada, kusurluluk, duygusal yoksunluk, boyun eğcilik, başarısızlık ve yetersiz özdenetim şemalarındaki artışın, umutsuzluktaki artışı; onay arama ve yüksek standartlar şemasındaki artışın ise umutsuzluktaki azalmayı yordadığı saptanmıştır (Gürsoy, 2021). Bir diğer çalışmada başarısızlık ve yetersiz özdenetim şemaları ile umutsuzluk arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir (Estévez ve diğ., 2017). Milligan (2013) ise yaptığı çalışmada başarısızlık, boyun eğcilik, duygusal yoksunluk, kusurluluk, yetersiz özdenetim ve onay arama şemalarının umutsuzluğun anlamlı yordayıcısı olduğunu bulgulamıştır.

Depresif belirtiler ile umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda depresyon düzeyi arttıkça umutsuzluk düzeyinde de artış yaşandığı tespit edilmiştir (Ceyhan, 2004; Coşkun ve diğ., 2019; Çam Çelikel ve Erkorkmaz, 2008; Gürsoy, 2021; Kapçı ve Cramer, 2000; Oyekcin ve diğ., 2017; Özmen ve diğ., 2008; Palmeri ve Connelly, 2005; Poch ve diğ., 2004; Yerlikaya, 2006). Diğer yandan yapılan klinik bir çalışmada depresif belirtilerin şiddeti arttıkça umutsuzluğun da arttığı bulgusuna ulaşılmıştır (Dilbaz ve Seber, 1993). Ayrıca intihar girişiminde bulunan insanlar üzerinde yapılan çalışmalarda depresyon ve umutsuzluğun intihar eğilimi ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmış ve umutsuzluğun kontrol altına alınmasıyla depresyon ve intihar eğilimi arasındaki ilişkinin azaldığı saptanmıştır (Baumeister, 1990; Beck ve diğ., 1975; Minkoff ve diğ., 1973).

Evlilik kaygısı ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada umutsuzluk ile evlilik kaygısı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sezer, 2019). Evlilik doyumu ile umutsuzluk arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada ise bireylerin umutsuzluk düzeyleri ve evlilik doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgulara göre bireylerin evlilikten aldıkları doyum arttıkça umutsuzluk düzeylerinin azaldığı ve yaşamı daha olumlu değerlendirdikleri tespit edilmiştir (Yazar ve Ayna, 2020). Bir diğer çalışmada ise umutsuzluğun önemli bir yordayıcısı olan gelecek beklentisi ile evliliğe yönelik tutum ve evliliğe yüklenen anlam arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Yılmaz, 2020). Yapılan çalışmada gelecek beklentisi ile evlilik tutumu ve evliliğe yüklenen pozitif anlam

arasında pozitif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmış fakat aynı çalışmada gelecek beklentisi ile evliliğe yüklenen negatif anlam arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar ile umutsuzluk arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma bulgularında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan çalışmalarda olumsuz otomatik düşünceler ile umutsuzluk arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır (Aras, 2011; Corey, 2008; Dinçer ve Derelioğlu, 2005; Leahy, 2007; O'connor ve diğ., 2002). Diğer bir çalışmada ise otomatik düşünceler ile umutsuzluk arasındaki ilişkiye benlik saygısının aracılık ettiği tespit edilmiştir (Çakar, 2014). Ayrıca bilişsel çarpıtmalar ile umutsuzluk arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda bilişsel çarpıtmaların umutsuzluğu anlamlı bir biçimde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Beck ve diğ., 2004; Corey, 2008).

Umutsuzluk ile çocukluk çağı ruhsal travmaları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantıların ve travmaların umutsuzluğu anlamlı biçimde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Çakar ve diğ., 2018; Haatainen ve diğ., 2002; Mandelli ve diğ., 2011; Türkgil, 2020) Yapılan araştırmalarda çocukluk çağı travmalarından özellikle duygusal ve fiziksel istismarın umutsuzluk ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Courtney ve diğ., 2008; Gibb ve diğ., 2001).

Yapılan diğer araştırmalarda ise umutsuzluk kavramının intihar (Heisel ve diğ., 2003; Oyekcin ve diğ., 2017; Palmeri ve Connelly, 2005), özsaygı ve özgüven (Yerlikaya, 2006), gelir düzeyi ve anne babanın eğitim düzeyi (Tümkiye, 2005), benlik saygısı (Çakar, 2014; Çoban ve Karaman, 2013), cinsiyet ve sınıf düzeyi (Oğuztürk ve diğ., 2011), öğrenilmiş çaresizlik (Güler, 2005), problem çözme becerisi (Şengül ve Güner, 2012) gibi faktörlerle ilişkisi ortaya koyulmuştur.

Umutsuzlukla ilgili çalışmalar incelendiğinde umutsuzluk kavramının çoğunlukla depresyonla birlikte ele alındığı görülmektedir. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde umutsuzluk düzeyinin yaşam doyumunun yordayıcısı olduğu, umutsuzluğun şiddeti ve yalnızlığın şiddeti arasında güçlü bir ilişki olduğu, umutsuzluğun depresyona sebep olan tetikleyici bir faktör olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Diğer yandan, bilişsel çarpıtmalar ve otomatik düşüncelerin umutsuzluk ile ilişkili olduğu ve çocukluk dönemi olumsuz yaşantılar ile travmaların umutsuzluk

düzeyini artırdığı görülmüştür. Ayrıca olumsuz şemalar ile umutsuzluk arasında anlamlı bir ilişki olması sonucu da önemli bulgular arasında yer almaktadır. Evlilikle ilgili yapılan çalışmalarda ise umutsuzluk ile evlilik kaygısı arasında pozitif, evlilik doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak araştırmalar değerlendirildiğinde evliliğe yüklenen anlam ile yalnızlık ve umutsuzluk arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışma olmadığı görülmüştür. Evliliğin hem birey hem de toplum sağlığı için önemli bir olgu olması sebebiyle evliliğe atfedilen anlamı etkileyecek faktörlerin incelenmesi önem arz edebilir. Bu bakımdan yalnızlık ve umutsuzluk kavramlarının evliliğe yüklenen anlamı etkileyecek faktörler arasında ön plana çıktığı söylenebilir. Umutsuzluk ve yalnızlığın bireyin gelecek algılarını ve yükleme tarzlarını etkilemesi bakımından evliliğe yüklenen anlamı da etkileyeceği düşünülmektedir. Umutsuzluğun karamsarlık ve kötü sonuç beklentisi oluşturduğu göz önüne alındığında evliliğe yüklenen anlam ile yalnızlık arasında nasıl bir aracı role sahip olduğunu incelemek, ilgili alanyazına katkı sağlayabilir ve sonraki araştırmalar için fikir verebilir.

III. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, araştırmanın çalışma grubuna, araştırmada kullanılan ölçme araçlarına, verilerin toplanma sürecine ve veri analizi için kullanılan tekniklere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma modeli kullanılarak yapılmıştır. İlişkisel araştırma modeli, iki veya daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığını ve bu ilişkinin derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelidir (Büyüköztürk ve diğ., 2008). Bu araştırma modelinde değişkenler doğal hallerinde ölçülerek, aralarında bir ilişki olup olmadığına karar verilmektedir. Bu bağlamda yapılan bu çalışma evliliğe yüklenen anlam, yalnızlık, umutsuzluk ve bazı değişkenler (cinsiyet, yaş ve romantik ilişki durumu) açısından incelenmiştir. Ayrıca evliliğe yüklenen anlam ve yalnızlık arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracılık rolünün olup olmadığı aracı model ile incelenmeye çalışılmıştır.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 348 (%61.4) kadın ve 219 (%38.6) erkek olmak üzere toplam 567 gönüllü bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1.

Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgiler

Cinsiyet	Frekans	%	Romantik İlişki Durumu	Frekans	%
Kadın	348	61.4	İlişkisi var	220	38.8
Erkek	219	38.6	İlişkisi yok	347	61.2
Toplam	567	100	Toplam	567	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada evliliğe yüklenen anlama ilişkin veriler için Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği (EK-2), yalnızlık düzeyine ilişkin veriler için UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (EK-3) ve umutsuzluk düzeyi ile ilgili veriler için Beck Umutsuzluk Envanteri (EK-4) kullanılmıştır.

3.3.1. Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği

Özabacı, Körük ve Kara tarafından geliştirilen (2018) Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği (EYAÖ), toplam 31 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert (1-Kesinlikle katılmıyorum, 5-Tamamen katılıyorum) tipinde bir ölçme aracıdır. Ölçekte yer alan bazı maddeler (7. ve 18. madde) ters puanlanmaktadır. Yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizine göre bulgular EYAÖ'nin dokuz faktörlü bir yapıdan oluştuğunu göstermektedir (*işlevsellik, yakınlık, bağlılık, iş birliği, engellenmişlik, çaba, tamamlayıcılık, risk ve uyum beklentisi*). Dokuz faktörlü yapının RMSEA değeri .060 olarak bulunmuştur. Bu değere göre dokuz faktörlü yapı kabul edilebilir bir uyum düzeyine sahiptir. Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayısı ise .80 olup; alt faktörlerde .41 ile .77 arasında değerler almaktadır. Bu değerlere göre ölçek kabul edilir düzeyde güvenilirliğe sahiptir.

Ölçeğin *altısı* olumlu (*işlevsellik, tamamlayıcılık, yakınlık, bağlılık, çaba ve iş birliği*); *üçü* ise olumsuz (*engellenmişlik, risk ve uyum beklentisi*) anlama sahiptir. Ölçekten evliliğe yüklenen pozitif anlam ve negatif anlam olmak üzere iki ayrı toplam puan alınmakta ve her bir faktör de kendi içerisinde puanlanmaktadır. Evliliğe yüklenen pozitif anlam için alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük ise 23'tür. Evliliğe yüklenen negatif anlam için ise en yüksek puan 40 iken en düşük 8'dir. Evliliğe yüklenen pozitif anlam puanlarına bakıldığında 69 ve daha yüksek puan alınması genel anlamda evliliğe dair pozitif bir anlam yüklendiğine işaret ederken, negatif anlam puanında ise 24 puandan yüksek alınması evliliğe negatif bir anlam yüklendiğini göstermektedir.

3.3.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8), Hays ve DiMatteo (1987) tarafından 199 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışma sonucunda geliştirilmiş, Doğan, Akıncı Çötök ve Göçet Tekin (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Çalışma kapsamında Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilen UCLA Yalnızlık Ölçeğinde (ULS-20) açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve analiz sonucunda 5 faktörlü bir yapı elde edilip ilk faktörde toplanan 8 maddeyle UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS-8) oluşturulmuştur. Ölçek 4'lü likert tipinden (1- Hiç uygun değil, 4- Tamamen uygun) oluşmakta ve iki adet ters kodlanan madde (3. ve 6. madde) bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 32, en düşük puan ise 8'dir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe bireyin yalnızlık düzeyi de yükselmektedir.

Hays ve DiMatteo (1987), ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında öğrencilerden topladıkları veriler ile Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilmiş olan UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-20) üzerinde açımlayıcı faktör analizi yapmıştır. Analiz sonucunda 5 faktörlü bir yapı elde edilmiş ve ilk faktörde toplanan 8 maddenin toplam varyansın %67,44'ünü açıkladığı görülmüştür. Bu madde yükleri ise 0.31 ile 0.73 arasında değerler almıştır. Doğan ve diğerleri (2011) bu maddeler ile UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu'nu oluşturmuşlardır. Ölçeğin yapı geçerliğini ölçmek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizinin sonuçlarına göre ölçek tek boyuttan oluşmakta ve toplam varyansın %36,69'unu açıklamaktadır. Açımlayıcı faktör analizinden elde edilen tek boyutlu yapıyı sınamak için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ulaşılan uyum indeksleri şu şekildedir: $\chi^2=56.03$, $sd=18$, $\chi^2/sd=3.11$, $GFI=0.97$, $NFI=0.92$, $CFI=0.94$, $IFI=0.94$, $AGFI=0.94$, $RMSEA=0.066$. Ölçüte dayalı geçerlik çalışmalarında ise UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ile arasında 0.29 ($p < .001$) korelasyon elde edilmiştir. Hays ve DiMatteo'nun (1987) yaptığı çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.91; Doğan ve arkadaşlarının (2011) yaptığı çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.72 bulunmuştur.

3.3.3. Beck Umutsuzluk Ölçeği

Beck ve diğerleri, (1974) tarafından geliştirilen ölçek, Seber (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek evet-hayır yanıtları olan 20 önermeden oluşmaktadır. Bu önermelerden 11'i doğru, 9'u yanlış anahtar yanıtı olup; anahtara uyumlu her cevap için 1, uyumsuz her cevap için ise 0 puan verilmektedir. Hesaplanan toplam puan "umutsuzluk puanı" olarak kabul edilmektedir. Elde edilen puanlar 0 ile 20 arasında değişmektedir. BUÖ'nün Türkçe formu, deney ve kontrol gruplarına uygulanmış olup elde edilen ortalama puanlar arasındaki farkın anlamlılığı student-t testi ile sınanmıştır. Gruplar arasındaki puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur ($t=12.49$, $p < 0.001$). Bu anlamlı fark umutsuzluk ölçeğinin deney ve kontrol grubunu birbirinden anlamlı düzeyde ayırdığını açıklamaktadır. Uyum geçerliliği çalışmaları sonucunda BUÖ'nin Beck Depresyon Ölçeği ($r=0.651$, $p<0.001$) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ($r=0.558$, $p<0.001$) ile anlamlı düzeyde ilişkisinin bulunması ölçeğin geçerliğini desteklemektedir.

Yapı geçerliği çalışmaları kapsamında Durak ve Palabıyıkoglu (1994) ise faktör analizi yöntemiyle ölçeğin gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler (1., 3., 7., 11. ve 18. maddeler), motivasyon kaybı (2., 4., 9, 12., 14., 16., 17. ve 20. maddeler) ve umut (5., 6., 8., 10., 13., 15. ve 19. maddeler) olmak üzere üç faktörden oluştuğunu açıklamıştır. Gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler faktörü toplam varyansın %27,9'unu, motivasyon kaybı faktörü %8,1'ini, umut faktörü ise %6,6'sını açıklamıştır. Ayrıca Cronbach Alpha güvenirlik katsayıları "Gelecek ile ilgili duygular ve beklentiler" faktörü için .78, "Motivasyon kaybı" faktörü için .72 ve "Umut" faktörü için .72 olarak hesaplanmıştır. Bu üç faktör arasındaki korelasyon katsayıları ise .48 ile .59 arasında değerler almaktadır. Beck ve arkadaşlarının yaptığı güvenirlik çalışmaları sonucunda ise ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı 0.93 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin her bir maddesinden alınan puanlar ile tüm ölçekten alınan puanlar arasındaki madde-test korelasyonları hesaplanmış ve tüm örneklem üzerinden ($N=373$) elde edilen korelasyon katsayısı en düşük .31, en yüksek .67 olarak bulunmuştur. Bu değerler çalışma grubu için .32 ile .68 arasında karşılaştırma grubu için ise .20 ile .60 arasında değişmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri uygun örnekleme yöntemi ile toplanmıştır. Uygun örnekleme, zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesi olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2014). Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2021-2022 yıllarında Türkiye'nin farklı şehirlerinde ikamet eden 18 yaş ve üstü bireylere uygulanmıştır. Araştırma için veri toplama işlemine başlamadan önce gerekli olan etik ve idari izinler alınmıştır. Veriler, sanal ortama aktarılan bir form aracılığı ile toplanmıştır. Araştırmanın amacı, önemi ve kapsamı hakkında katılımcılar bilgilendirilerek gönüllülük ve gizlilik esasları özellikle vurgulanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında elde edilen verilerin analizi, SPSS 20.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Bulgular %95 güven aralığında ve .05 anlamlılık düzeyi esas alınarak değerlendirilmiştir. Öncelikle verilerin istatistiksel analizler için uygunluğunu değerlendirmek amacıyla veri seti incelenmiş ve veriler sanal ortamda toplandığı için herhangi bir kayıp değer olmadığı görülmüştür. Bu nedenle kayıp veri analizini uygulamaya gerek duyulmamıştır. Veri setindeki uç değerleri tespit edebilmek amacıyla Mahalanobis uzaklık değerleri yöntemiyle gerekli analizler yapılmış ve tespit edilen 15 değer veri setinden çıkartılmıştır. Verilerin normalliğini belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş, normal dağılıma ilişkin değerler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.

Betimleyici İstatistik ve Normal Dağılıma İlişkin Sonuçlar

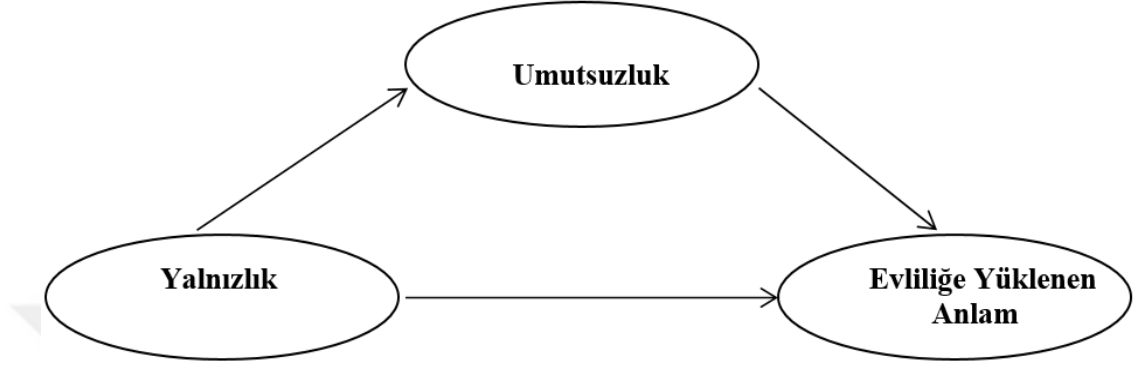
	N	En Düşük	En Yüksek	$\bar{x}$	Standart Hata	Çarpıklık	Basıklık
Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam	567	52	115	91.80	15.324	-.541	-.791
Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam	567	14	31	22.52	4.064	.113	-.744
Yalnızlık	567	8	27	14.89	4.199	.467	-.295
Umutsuzluk	567	0	20	8.71	4.346	.121	-.788

Tabloya göre çarpıklık değerleri -.541 ile .467 arasında, basıklık değerleri ise -.791 ile -.295 arasında değişmektedir. Tablo incelendiğinde tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerinin +1 ile -1 arasında yer aldığı görülmüştür. Hair ve diğerleri (2013) +1 ile -1 arasında yer alan çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal kabul edileceğini belirtmişlerdir. Bu bakımdan çarpıklık ve basıklık değerleri verilerin normallik açısından kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir.

Evliliğe yüklenen anlam ve yalnızlık arasındaki ilişkide umutsuzluk düzeyinin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde aracılık etkisinin olup olmadığı aracı model kullanılarak test edilmiştir. Aracılık etki test edilirken Andrew F. Hayes tarafından geliştirilen Process Macro yazılımı kullanılmıştır. Process yazılımı, gözlemlenen değişkenler üzerinden doğrusal regresyona dayalı yol analizi ile aracı ve düzenleyici etki analizlerini ve çok farklı durumsal etki modellerini test eden bir uygulamadır (Hayes, 2017). Regresyon analizinde 5000 yeniden örnekleme (resample) yöntemi kullanılan Process Macro uygulaması sayesinde aracı, düzenleyici ve durumsal etkiler daha kolay ve pratik şekilde yapılabilen; aracı ve düzenleyici etkiye ilişkin hipotezler, Bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıklarına göre test edilmektedir (Hayes, 2013).

Bootstrap tekniği kullanılarak yapılan analizlerin aracılık modellerinde daha geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edildiği belirtilmektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Bu bağlamda modeldeki aracı değişken olan umutsuzluğun, evliliğe yüklenen anlam üzerinde dolaylı etkisi olup olmadığı Bootstrap tekniği ile elde edilen güven aralıklarına göre tespit edilmiştir. Aracı değişkenlerde %95 güven aralığının, Bootstrap alt ve üst değerleri arasında sıfır bulunmaması, diğer bir ifadeyle alt ve üst değerlerin sıfırın altında veya üstünde olması durumunda aracılığın anlamlı olduğu kabul edilmektedir (Hayes, 2013; Zhao ve diğ., 2010). Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü (K^2), .01'e yakın ise düşük etki, .09'a yakın ise orta etki ve .25'e yakın ise yüksek etki şeklinde açıklanmıştır (Preacher ve Kelley, 2011). Aracı etkinin test edilmesi için Hayes'in (2017) oluşturduğu Process Macro yazılımında Model 4 kullanılmıştır. Bu doğrultuda yalnızlık (X) araştırmanın bağımsız değişkeni, evliliğe yüklenen anlam (Y) bağımlı değişkeni ve umutsuzluk ise aracı değişken (M) olarak belirlenmiştir.

Değişkenlerin doğrudan, dolaylı ve toplam etki değerleri incelenmiş olup Şekil 2’de Model 4’e ilişkin diyagram sunulmuştur.



Şekil 2. Model 4’e ilişkin diyagram

Araştırmanın bağımlı değişkeni ile bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi, demografik değişkenlere ait ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel manidarlığını incelemek amacıyla t testi yapılmıştır.

IV. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölüm araştırmanın hipotezleri doğrultusunda yapılan analizlere ilişkin bulguları içermektedir. Her bir araştırma sorusuna ilişkin elde edilen bulgular sırasıyla ele alınacaktır.

4.1. Değişkenler Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular

Araştırmada evliliğe yüklenen pozitif anlam, negatif anlam, yalnızlık, umutsuzluk ve yaş değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon Analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur. İki değişken arasındaki korelasyon katsayısının .30'dan küçük olması düşük düzeyde; .30 ile .70 arasında olması orta düzeyde, .70'den büyük olması ise yüksek düzeyde ilişki olduğunu açıklamaktadır (Köklü ve diğ., 2007). Bu araştırmadan elde edilen korelasyon analizi sonuçları ise bu bağlamda yorumlanmıştır.

Tablo 3.

Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5
Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam	1				
Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam	-.303**	1			
Yalnızlık	-.280**	.210**	1		
Umutsuzluk	-.295**	.476**	.188**	1	
Yaş	.116**	-.028	-.070	-.069	1
$\bar{x}$	91.80	22.52	14.89	8.71	26.10
SS	15.324	4.064	4.199	4.346	3.923

** $p < .001$

Tablo 3'e göre, Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi sonuçlarına göre, evliliğe yüklenen pozitif anlam ile negatif anlam ($r = -.303$) arasında negatif yönde ve orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre evliliğe yüklenen pozitif anlam ile yalnızlık ($r = -.280$) ve umutsuzluk ($r = -.295$) arasında negatif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Evliliğe yüklenen pozitif anlam ile yaş arasında ise pozitif yönde ve düşük düzeyde ($r = .116$) bir korelasyon bulunmaktadır.

Evliliğe yüklenen negatif anlam ve yalnızlık ($r = .210$) arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde; umutsuzluk ($r = .476$) ile arasında pozitif yönde ve orta düzeyde korelasyon olduğu görülmüştür. Evliliğe yüklenen negatif anlam ile yaş ($r = -.028$) arasında ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamaktadır. Yalnızlık ile umutsuzluk ($r = .188$) arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde ilişki olduğu görülürken yaş ile yalnızlık ($r = -.070$) ve umutsuzluk ($r = -.069$) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır.

4.2. Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam ile Yalnızlık Arasındaki İlişkide Umutsuzluğun Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular

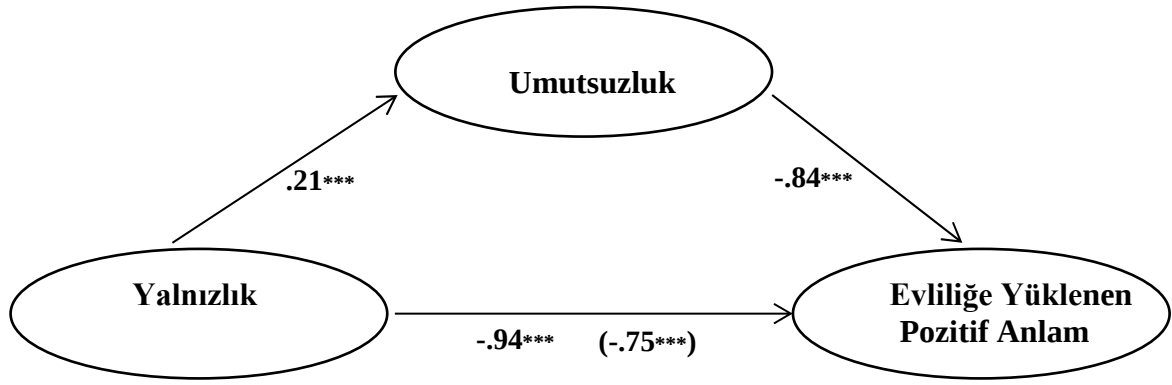
Evliliğe yüklenen pozitif anlam ile yalnızlık arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracı etkisinin olup olmadığını belirlemek amacıyla, Hayes (2013) tarafından geliştirilen Process Macro uygulamasından yararlanılmıştır. Process Macrosu'nda model 4 kullanılarak regresyon analizinde bootstrap tekniği uygulanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4.

Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam ile Yalnızlık Arasındaki İlişkide Umutsuzluğun Aracılık Rolüne İlişkin Sonuçları

Aracı Model 4	Umutsuzluk (M)			Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam (Y)		
	β	SE	t	β	SE	t
Yalnızlık (X)	.213	.045	4.704	-.759	.154	-4.918
M	-	-	.	-.845	.141	-5.973
Sabit	5.555	.691	8.031	110.632	2.435	45.422
	$R^2 = .0384$, $F(1,554) = 22.134$, $p < .01$			$R^2 = .1184$, $F(2,553) = 37.119$, $p < .01$		
Dolaylı Etkiler için Bootstrap Sonuçları			β	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
Dolaylı Etki		Umutsuzluk	-.047	.013	-.075	-.024

Tabloda yalnızlık (X) ile evliliğe yüklenen pozitif anlam (Y) arasında aracı değişken olan umutsuzluğun (M) etkisini gösteren regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Buna göre yalnızlığın umutsuzluğu pozitif ($\beta = .213$; $t = 4.704$; $p < .05$); evliliğe yüklenen pozitif anlamı ise negatif yordadığı ($\beta = -.759$; $t = -4.918$; $p < .05$) belirlenmiştir. Öte yandan evliliğe yüklenen pozitif anlamı, umutsuzluğun negatif yordadığı ($\beta = -.845$; $t = -5.973$; $p < .05$) saptanmıştır. Bu bağlamda aracı değişkenin % 95 güven aralığında dolaylı etkisi incelendiğinde, umutsuzluk için $\text{BootLLCI}_{\text{umutsuzluk}} = -.075$; $\text{BootULCI}_{\text{umutsuzluk}} = -.024$ olarak hesaplanmıştır. %95 güven aralığındaki bootstrap alt (BootLLCI) ve üst (BootULCI) değerlerinin ikisi de sıfır altında bir değer olduğundan, umutsuzluğun bu modelde anlamlı düzeyde aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğüne bakıldığında ($K^2_{\text{umutsuzluk}} = -.047$), umutsuzluğun orta değere yakın bir aracılık etkiye sahip olduğu görülmektedir. Şekil 3'te ise Model 4'ün grafiksel gösterimine yer verilmiştir.



p < .01, *p < .001

Şekil 3: Evliliğe yüklenen pozitif anlam ile yalnızlık arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracı rolü (Aracı Model 4)

4.3. Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam ile Yalnızlık Arasındaki İlişkide Umutsuzluğun Aracılık Rolüne İlişkin Bulgular

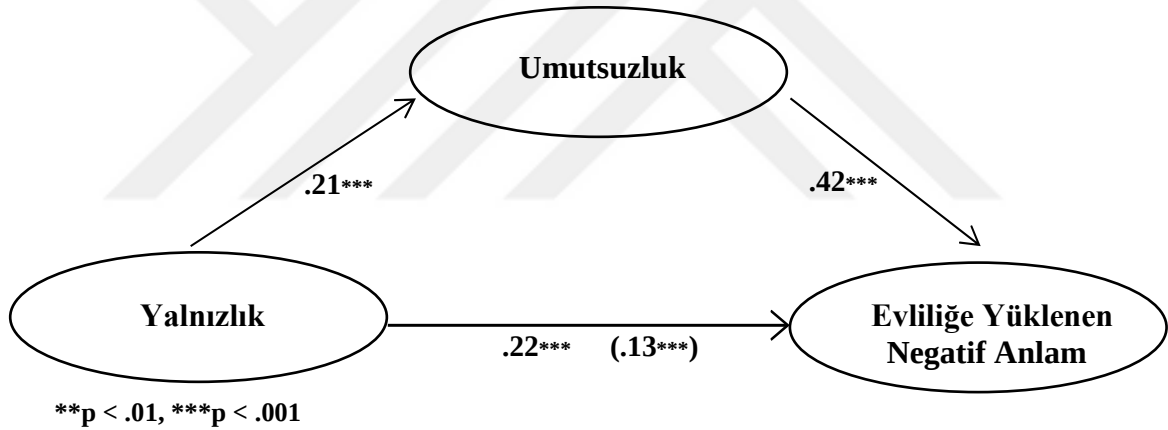
Evliliğe yüklenen negatif anlam ile yalnızlık arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracı rolünü belirlemek amacıyla regresyon analizinde bootstrap tekniği kullanılmış, elde edilen bulgular Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5.

Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam ile Yalnızlık Arasındaki İlişkide Umutsuzluğun Aracılık Rolüne İlişkin Sonuçları

Aracı Model 4	Umutsuzluk (M)			Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam (Y)		
	β	SE	t	β	SE	t
Yalnızlık (X)	.213	.045	4.704	.131	.038	3.395
M	-	-	.	.421	.035	11.9045
Sabit	5.555	.691	8.031	16.920	.6084	27.8109
$R^2 = .0384$, $F(1,554) = 22.134$, $p < .01$			$R^2 = .2413$, $F(2,553) = 87.924$, $p < .01$			
Dolaylı Etkiler için Bootstrap Sonuçları			β	Boot SE	BootLLCI	BootULCI
Dolaylı Etki			Umutsuzluk	.0881	.0200	.0502 .1278

Tablo 5 incelendiğinde, yalnızlığın umutsuzluk ile ($\beta = .213$; $t = 4.704$; $p < .05$); evliliğe yüklenen negatif anlamı pozitif yordadığı ($\beta = .131$; $t = -3.395$; $p < .05$) tespit edilmiştir. Bununla birlikte umutsuzluğun, evliliğe yüklenen negatif anlamı pozitif yordadığı ($\beta = .421$; $t = 11.9045$; $p < .05$) belirlenmiştir. Bu bağlamda aracı değişkenin %95 güven aralığında dolaylı etkisi incelendiğinde, umutsuzluk için $BootLLCI_{umutsuzluk} = .0502$; $BootULCI_{umutsuzluk} = .1278$ olarak hesaplanmıştır. %95 güven aralığındaki bootstrap alt (BootLLCI) ve üst (BootULCI) değerlerinin ikisi de sıfır üstünde bir değer olduğundan, umutsuzluğun bu modelde anlamlı düzeyde aracılık rolünün olduğu tespit edilmiştir. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü incelendiğinde ($K^2_{umutsuzluk} = .08$), umutsuzluğun orta değere yakın bir aracılık etkiye sahip olduğu görülmektedir. Şekil 4'te ise Model 4'ün grafiksel gösterimine yer verilmiştir.



Şekil 4: Evliliğe yüklenen negatif anlam ile yalnızlık arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracı rolü (Aracı Model 4)

4.4. Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam, Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam, Yalnızlık ve Umutsuzluk Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Evliliğe yüklenen pozitif anlam - negatif anlam, yalnızlık ve umutsuzluk değişkenlerinin ortalamaları arasındaki farkın cinsiyete göre anlamlılığını test etmek

amacıyla Bağımsız Örneklem t-Testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6.

Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam, Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam, Yalnızlık ve Umutsuzluk Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	Levene Testi						95% Güven Aralığı	
		N	$\bar{x}$	F	p	t	P	En	En
								düşük	yüksek
Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam	Kadın	348	93.77	5.680	.017	3.855	.000	2.498	7.694
	Erkek	219	88.67						
Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam	Kadın	348	22.08	4.244	.040	-3.212	.001	-1.823	-.439
	Erkek	219	23.21						
Yalnızlık	Kadın	348	14.37	23.068	.000	-3.612	.000	-2.093	-.618
	Erkek	219	15.73						
Umutsuzluk	Kadın	348	8.20	.545	.461	-3.551	.010	-2.047	-.589
	Erkek	219	9.52						

Tablo 6 incelendiğinde, evliliğe yüklenen pozitif anlam puan ortalamasının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{(565)} = 3.85$, $p < .05$). Bu sonuçlara göre, evliliğe yüklenen pozitif anlamın kadınlarda ($\bar{x} = 93.77$) erkeklere göre ($\bar{x} = 88.67$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Evliliğe yüklenen negatif anlamın da benzer şekilde cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir ($t_{(565)} = -3.21$, $p < .05$). Elde edilen bulgulara göre erkeklerin ($\bar{x} = 23.21$) evliliğe yüklediği negatif anlam kadınlara ($\bar{x} = 22.08$) göre daha yüksek bulunmuştur.

Tabloya göre yalnızlığın cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($t_{(565)} = -3.61$, $p < .05$). Bu sonuçlara göre erkeklerin yalnızlık düzeyi

($\bar{x} = 15.73$) kadınların yalnızlık düzeyinden ($\bar{x} = 14.37$) daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde umutsuzluk düzeyi de cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır ($t_{(565)} = -3.551, p < .05$). Elde edilen sonuçlara göre erkeklerin umutsuzluk düzeyinin ($\bar{x} = 9.52$) kadınların umutsuzluk düzeyine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($\bar{x} = 8.20$).

4.5. Evliliğe Yüklene Pozitif Anlam, Evliliğe Yüklene Negatif Anlam, Yalnızlık ve Umutsuzluk Değişkenlerinin, Bireylerin Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Evliliğe yüklene pozitif anlam - negatif anlam, yalnızlık ve umutsuzluk değişkenlerinin bireylerin ilişkisi olup olmama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t-Testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7.

Evliliğe Yüklene Pozitif Anlam, Evliliğe Yüklene Negatif Anlam, Yalnızlık ve Umutsuzluk Değişkenlerinin, Romantik İlişki Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Romantik İlişki Durumu	Levene Testi						95% Güven Aralığı	
		N	$\bar{x}$	F	p	t	P	En düşük	En yüksek
Evliliğe Yüklene Pozitif Anlam	İlişki Yok	220	89.94	.497	.481	-2.313	.021	-5.627	-.459
	İlişki Var	347	92.98						
Evliliğe Yüklene Negatif Anlam	İlişki Yok	220	22.55	1.558	.212	.117	.907	-.647	.730
	İlişki Var	347	22.50						
Yalnızlık	İlişki Yok	220	15.18	5.075	.025	1.275	.203	-.255	1.195
	İlişki Var	347	14.71						
Umutsuzluk	İlişki Yok	220	8.87	.002	.962	.722	.471	-.466	1.006
	İlişki Var	347	8.60						

Tablo 7 incelendiğinde, evliliğe yüklenen pozitif anlamın romantik ilişkisi olup olmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir ($t_{(565)} = -2.31, p < .05$). Bu sonuçlara göre, evliliğe yüklenen pozitif anlamın ilişkisi olan bireylerde ($\bar{x} = 92.98$) olmayanlara göre ($\bar{x} = 89.94$) daha yüksek olduğu görülmektedir. Evliliğe yüklenen negatif anlamın ise ilişkisi olup olmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(565)} = .117, p > .05$).

Tabloya göre yalnızlığın romantik ilişki durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(565)} = 1.275, p > .05$). Benzer şekilde umutsuzluk düzeyinin de ilişkisi olup olmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($t_{(565)} = .722, p > .05$).

V. BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmada elde edilen bulgular ilgili alanyazın bağlamında tartışılmıştır.

5.1.1. Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam, Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam, Yalnızlık, Umutsuzluk ve Yaşa İlişkin Bulguların Sonuçları ve Tartışılması

Araştırmanın bulgularına göre evliliğe yüklenen pozitif anlam ile yalnızlık arasında negatif yönde bir ilişki bulunurken; evliliğe yüklenen negatif anlam ile yalnızlık arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde, evliliğe yüklenen anlam ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Alanyazın incelendiğinde bireydeki gelişimsel yetersizlikler, yakınlık olmadan kurulan ilişkiler, yer değiştirme/önemli ayrılıklar, yakın çevreden veya diğer insanlardan uzak kalmak, eğitim veya gelir düzeyinin düşük olması, yakınların kaybı, işsizlik, yaşanılan yerden ayrılma, partner eksikliği gibi durumların yalnızlığa sebep olduğu belirtilmektedir (Rokach, 2011). Bu durumlar neticesinde ise yalnızlık yaşayan bireylerin ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtma düzeyinin önemli ölçüde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Turan, 2010). Benzer şekilde yapılan araştırmalar yalnızlık ile akılcı olmayan inançlar (Hoglund ve Collison, 1989), bilişsel çarpıtmalar (Hamamcı ve Duy, 2007; Kılınç, 2005) ve fonksiyonel olmayan tutumlar (Duy, 2003) arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bilişsel düzeyde akılcı ve fonksiyonel olmayan tutumlar bireyin gelecekte olumlu bir beklentisinin oluşmamasına ve karamsar tutum geliştirmesine sebep olabilir. Alanyazında yalnızlığın kişilerin gelecek beklentileri üzerine olumsuz etkisi olduğu belirtilmektedir (Perlman ve Peplau 1981). Aynı zamanda Bednar (2000), yalnız insanların çoğunlukla karamsar olup, olumlu düşüncelere sahip olmadıklarını açıklamıştır. Bu bağlamda

yalnızlığın bireylerin gelecek beklentilerini olumsuz etkilemesi ve bilişsel olarak kötümser bir bakış açısı oluşturmaları sebebiyle yalnızlık düzeyi artan kişilerde evliliğe yüklenen negatif anlamın da artması muhtemel bir sonuçtur.

Ayrıca bilişsel çarpıtmaların alt boyutlarından olan yakınlıktan kaçınma alt boyutu (Hamamcı ve Duy, 2007) ve akılcı olmayan inançların alt boyutlarından engellenme ve aşırı kaygı (Hoglund ve Collison, 1989) alt boyutu ile yalnızlık arasında yüksek bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Michela Peplau ve Weeks'e (1982) göre ise reddedilme korkusu, ilişki kurma ve sürdürmede beceri eksikliği ve kişinin sevilmediğini düşünmesi gibi olumsuz düşünceler yalnızlığın nedenleri arasında sayılmaktadır. Bu bağlamda yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin, zamanla benliklerine ait duygu, düşünce ve algılarında değişim meydana gelmesi; öz saygılarını ve özgüvenlerini azaltabilir. Kendilerini değersiz, işe yaramaz, mutsuz hisseden bireylerin geleceğe yönelik olumsuz bir bakış açısı geliştirmeleri, yakınlık kurmak istememeleri, engellenmişlik ve yoğun kaygı hissetmeleri, reddedilme, terk edilme veya boşanma korkusu sebebiyle evliliğe yönelik negatif anlamlar yükledikleri düşünülebilir. Bu bağlamda terk edilme korkusu yaşayan bireylerin ilişkiye ve evliliğe dair daha kaçınan yaklaşması söz konusu olabilir. Gürsoy (2021) yaptığı çalışmada bu durumu destekler nitelikte terk edilme şeması ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptamıştır. Bu durum araştırmada yalnızlığın, evliliğe yüklenen pozitif anlam ile arasındaki negatif ilişkiyi ve evliliğe yüklenen negatif anlam arasındaki pozitif ilişkiyi açıklayabilir.

Araştırmada evliliğe yüklenen pozitif anlam ile umutsuzluk arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülürken, evliliğe yüklenen negatif anlam ile umutsuzluk arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, evliliğe yüklenen anlam ile umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Umutsuzluk kavramı bireyin şimdiki olumsuz algıların geleceğe yansması ve bu durumun sonsuza kadar aynı şekilde devam etme ihtimalinin düşünülmesidir (Öngen, 2012). Bu tanımdan yola çıkılarak, olumsuz sonuç beklentisi ve bu sonuçları değiştirme konusundaki çaresizlik duygusu, umutsuzluğun temel sebeplerinden birisi olarak görülmektedir (Ottekin, 2009). Aynı zamanda umutsuz bireyler, geleceklerine ve kendilerine dair karamsar bir bakışa sahip olup

hayattaki beklentilerinin ve amaçlarının gerçekleşmesinin önünde bir sürü engeller olduğunu düşünmektedirler (Sharf, 2014). Destekler nitelikte Abramson ve diğerleri (2002), yaptıkları çalışmada bireylerin umutsuzluk yaşamadan önce olumsuz bilişsel bir yükleme biçimi geliştirdikleri bulgusuna ulaşmışlardır. Bu bakımdan umutsuzluk içerisinde olan bir birey için evliliğin, yaşamı olumlu yönde değiştiren bir süreç olmadığı, mevcut duygudurumun aynı şekilde devam ederek evliliğe de yansıtacağı şeklinde karamsar bir inanç gelişebilir. Umutsuzluğun, gelecekte olumsuz sonuçlar beklemek olduğu düşünüldüğünde umutsuz bireylerin evliliğe dair güzel beklentileri olmadığı, evliliğe olumsuz bir çerçeveden baktığı, aynı zamanda evliliği bir kurtuluş ve mutlu olma aracı olarak değerlendirmedikleri düşünülebilir. Sezer (2019) yaptığı bir çalışma sonucunda evlilik kaygısı ile umutsuzluk arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Güler (2021) ise evliliğe yüklenen pozitif anlam ile evlilik kaygısı arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Bu bakımdan evlilik kaygısı yüksek olan bireylerin umutsuzluk düzeylerinde artış yaşanması beraberinde evliliğe yönelik olumsuz yüklemeler yapılmasını açıklayabilir.

Ayrıca yapılan çalışmada, umutsuzluktaki artışın yalnızlıktaki artışı, öte yandan yalnızlıktaki artışın umutsuzluktaki artışı yordadığı tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde, araştırma bulgularımız ile benzer olarak, yalnızlık ve umutsuzluk arasında anlamlı ilişki olduğunu belirten çalışmalar bulunmaktadır (Baran ve diğ., 2015; Batıgün, 2008; Girgin, 2009; Demirel ve diğ., 2015; Döner, 2018; Yıldırım, 2010). Yalnızlığa eşlik eden durumlar arasında umutsuzluk ve depresyonun önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Umut, insan doğasındaki en değerli kaynaktır ve insanların yetersizlik, yoksunluk, yalnızlık ve acı çekme gibi zor ve stresli durumlarla baş etmesini sağlamaktadır (Bınar, 2011). Bireyin bu zor durumlar karşısında yaşadığı yalnızlık ve sosyal destek azlığı ise umutsuzluğa yol açmaktadır (Tan ve diğ., 2005). Bununla birlikte gelecek beklentisi olumlu olan bireylerin, gelecek beklentisi olumsuz olanlara göre daha az yalnızlık yaşadıkları bulunmuştur (Özkaya, 2017). Bu bağlamda baktığımızda gelecekte beklentisi az olan bireylerin aynı zamanda umutsuz bir birey olduklarını söylemek mümkündür. Yalnızlığın insana oldukça acı veren ve korkuya sebep olan bir duygu olduğu düşünüldüğünde kendini yalnız hisseden bireylerin bilişsel olarak umutsuz düşüncelere sahip olması ve geleceğe yönelik karamsar yaklaşması muhtemel olabilir. Aynı zamanda umutsuz, karamsar ve bilişsel olarak

olumsuz düşüncelere sahip olan kişiler de harekete geçme konusunda isteksiz olabilir. Yeni arkadaşlıklar edinme, yeni sosyal çevreye girme, romantik ilişki isteme, sürdürme ve evlenme gibi durumlarda isteksizlikler yaşayarak birey kendisini yalnızlaştıracak bir sürece girebilir. Bu bakımdan umutsuzluk ve yalnızlığın birbirini pekiştirdiği söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda yaş ile evliliğe yüklenen pozitif anlam arasında pozitif yönde bir ilişki bulunurken; yaş ile negatif anlam, yalnızlık ve umutsuzluk arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Alanyazında evliliğe yüklenen anlam ile yaş arasındaki ilişkinin anlamlı bulunduğu çalışmalara bakıldığında Pınar'ın (2008) gerçekleştirdiği araştırmada 20 ile 23 yaş ve üzerinde olan öğrencilerin evliliği daha çok “hayatı paylaşmak, sorumluluk almak ve mutluluk” olarak nitelendirdikleri görülmüştür. Devrim'in (2021) yaptığı çalışmaya göre ise 23, 25 ve 26 yaş grubunun evlilik tutum düzeyleri, 18 yaş grubundaki öğrencilerden anlamlı biçimde yüksek bulunmuştur. Evliliğe yüklenen anlam ile yaş arasındaki ilişkinin anlamlı bulunduğu çalışmalardan elde edilen bulgular ile bu araştırmadan elde edilen bulgular paralel niteliktedir. Bu bağlamda yaş arttıkça evliliğe yüklenen pozitif anlamın da artması bireyin yaşam dönemi ihtiyaçlarının değişmesi, hazırbulunuşluk düzeyinin artması ve bağlılık, yakınlık, ait olma, hayatı paylaşma, cinsellik gibi temel ihtiyaçların ön plana çıkması, ayrıca kültürel bağlamda toplumun aile kurma beklentilerine yönelik tutum geliştirmesi ile açıklanabilir.

5.1.2. Evliliğe Yüklenen Pozitif ve Negatif Anlam ile Yalnızlık Arasındaki İlişkide Umutsuzluğun Aracılık Rolüne İlişkin Bulguların Sonuçları ve Tartışılması

Yapılan çalışmada evliliğe yüklenen anlam ile yalnızlık arasındaki ilişkide umutsuzluk değişkeninin aracı rolünün olup olmadığı incelenmiş ve umutsuzluğun, yalnızlık ile evliliğe yüklenen pozitif ve negatif anlam arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği tespit edilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, bu modelin sınındığı başka bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır. Aracı değişken, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini artıran değişken olarak tanımlanmaktadır (Baron ve Kenny, 1986). Elde edilen sonuçlara göre umutsuzluk değişkeni sabit tutulduğunda hem evliliğe yüklenen pozitif anlam hem de negatif anlam ile yalnızlık arasındaki ilişki azalmaktadır. Daha açık bir biçimde ifade edilecek olursa, umutsuzluğun;

yalnızlık ile evliliğe yüklenen anlam arasındaki ilişkide aracı rolünün bulunması, umutsuzluk düzeyindeki artışın bireyin yalnızlık düzeyinin evliliğe yüklenen anlam üzerindeki yordayıcılığını artırdığı ya da güçlendirdiği şeklinde yorumlanabilir. Bireylerin umutsuzluk düzeylerinin hem yalnızlık hem de evliliğe yüklenen pozitif ve negatif anlam ile anlamlı ilişkileri olduğu düşünüldüğünde umutsuzluğun anlamlı güven aralığında bir aracı değişken olması, beklenen bir sonuç olarak görülebilir. Bu sonuca göre bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olması evliliğe yüklenen pozitif anlamı olumsuz yönde etkilemekte ancak umutsuzluk düzeylerinin artmasıyla birlikte evliliğe yüklenen pozitif anlamın daha da düşük düzeyde olacağını açıklamaktadır. Benzer şekilde bireylerin yalnızlık düzeylerinin yükselmesi evliliğe yüklenen negatif anlamı artırmakta ancak umutsuzluk düzeylerinin yüksek olmasıyla birlikte evliliğe yüklenen negatif anlamın daha da yüksek olacağı görülmektedir. Alanyazında evliliğe yüklenen pozitif ve negatif anlam ile yalnızlık arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracılık rolünü inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır.

Yalnızlık yaşayan bireylerde yaşam doyumunun ve gelecek beklentisinin yetersiz olması, düşük özgüven, dayanıksızlık şeması, depresyon ve intihara yatkınlık kişiyi umutsuzluğa sevk etmektedir. Umutsuzluk ise bireyin olumsuz bir bilişsel yükleme biçimi geliştirmesine sebep olmaktadır (Abramson ve diğ., 2002). Bu bağlamda bireylerin, bilişsel olarak olumsuz bir çerçeveden bakmaları geleceğe yönelik karamsar yaklaşımlarına da zemin hazırlamaktadır. Bu durumdan hareketle yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerde umutsuzluğun evliliğe yüklenen anlam için aracı değişken olması; gelecek kaygısı oluşturan, geleceğe dair olumlu beklentilerin oluşmasını engelleyen ve bireyin ne yaparsa yapsın hiçbir şeyin yolunda gitmeyeceğine dair negatif duyguları barındıran (Ottekin, 2009) yönleriyle ilişkili olabilir. Bu olumsuz duygu ve düşünceler hem umutsuzluğun hem de yalnızlığın çok güçlü yordayıcıları olması sebebiyle iki değişkenin birlikte evliliğe yükledikleri negatif anlamı daha da artırması ve pozitif anlamı ise azaltması beklenen bir sonuç olabilir. Yalnızlık ve umutsuzluğun en önemli yordayıcısı olan depresyon, bireyde çökkünlük, değersizlik, isteksizlik, güçsüzlük ve karamsarlık gibi belirtilere sebep olan bir hastalık olarak tanımlanmıştır (Öztürk ve Uluşahin, 2015). Alanyazında depresyon, umutsuzluk ve yalnızlık ile ilgili yapılmış çok sayıda çalışmaya rastlanılmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre depresyon kişinin bilişsel şemalarında olumsuz düşünceler

oluşturmakta ve depresyon ilerledikçe olumsuz düşünceler giderek baskın hale gelmektedir (Arkar, 1992). Depresyonda olan bireylerin değersizlik, isteksizlik ve güçsüzlük duygularının artması kendilerini daha da yalnız hissetmelerine sebep olabilir. Bunun sonucunda ise bireydeki karamsarlığın ve olumsuz düşüncelerin artması, geleceğe dair inançların ise azalması, umutsuzluk düzeylerinde artışa sebep olarak evliliğe yüklenen negatif anlamı da bu bakımdan artıracığı, pozitif anlamı ise azaltacağı söylenebilir. Aynı zamanda yalnızlığın bir diğer yordayıcısı olan sosyal desteğin azlığı da kişide umutsuzluğun artmasına sebep olmaktadır (Tan ve diğ., 2005). Alanyazında yapılmış olan çalışmalara bakıldığında sosyal desteğin yalnızlığı ve umutsuzluğu azalttığı görülmektedir (Bahadır-Yılmaz ve Ergun, 2010; Duru, 2008; Jackson ve diğ., 2000; Panzarella ve diğ., 2006). Sosyal desteğe sahip olan bireyler aile, arkadaşlar, özel birey desteği ve sosyal bağlılığın artmasıyla kendilerini daha az yalnız hissedebilirler. Bunun sonucunda ise bireydeki karamsarlığın ve kötümserliğin azalmasıyla umutsuzluk düzeylerinde yaşanacak olan azalmanın evliliğe yüklenen negatif anlamı azaltacağı, pozitif anlamı ise artıracığı söylenebilir.

5.1.3. Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam, Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam, Yalnızlık ve Umutsuzluk Değişkenlerinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Sonuçları ve Tartışılması

Araştırmanın bulgularına göre evliliğe yüklenen anlamın cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Elde edilen sonuçlar evliliğe yüklenen pozitif anlamın kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğunu; negatif anlamın ise erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Alanyazın incelendiğinde, evliliğe yüklenen anlamın cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar olduğu gibi (Doğru, 2017; Jackson, 2009; Sakmar, 2010; Tunç, 2019; Yazıcı ve Demirli, 2020) bu çalışmanın bulguları ile paralel nitelikte kadınların erkeklere nazaran evliliğe daha olumlu anlamlar yüklediklerini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Akbaş ve diğ., 2019; Günay ve Bener, 2013; Koç, 2007; Tekin, 2020; Ümmet, 2017). Ayrıca Güler'in (2021) yaptığı bir çalışmada erkek katılımcıların evliliğe yüklediği negatif anlam kadın katılımcılardan daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde Yıldırım (2019), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmasında, Tekin (2020) ise evlenmemiş ve evlenip boşanmış bireylerin evliliğe

yükledikleri anlamı incelediği çalışmasında erkek katılımcıların EYAÖ negatif anlam boyutunun alt faktörlerinden olan “engellenmişlik” düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Evliliğe yüklenen negatif anlamın alt boyutlarından olan engellenmişlik, risk ve uyum beklentisinin erkeklerde daha yüksek bulunması erkeklerin evliliği özgürlüğün kısıtlanacağı bir alan olarak görmeleri ve sorumluluk almaktan kaçınmaları ile açıklanabilir. Kadınlarda ise evliliğe yüklenen pozitif anlamın daha yüksek bulunması kadınların bağlılık, yakınlık ve tamamlayıcılık duygularının daha baskın olmasıyla ilişkili olduğu düşünülebilir. Nitekim Tekin’in (2020) yaptığı çalışmada kadın katılımcıların EYAÖ’i alt faktörlerinden “bağlılık” düzeyinin erkeklere göre daha yüksek bulunması bu durumu destekler niteliktedir. Ayrıca bu bulgulardan hareketle kadınların erkeklere göre evlilik ve aile yaşamına yönelik olarak daha geleneksel bir bakış açısına sahip olduklarını söylemek mümkündür. Bu durumda kız ve erkeklerin, evlilik ve aile yaşamına ilişkin tutumları üzerinde toplumsal cinsiyet bakış açısının etkili olduğu düşünülebilir. Erkeklerin cinsiyet rolleri sebebiyle iş bulma, ekonomik bağımsızlığa ulaşma ve yaşamın beraberinde getirdiği koşulların sorumluluğunu daha fazla hissetmelerinden dolayı evliliğe karşı yaklaşımlarının olumsuz olabileceği söylenebilir.

Araştırmanın bulgularına göre yalnızlık düzeyinin erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bazı çalışmalarda yalnızlığın kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Gürses ve diğ., 2011; Kutlu, 2005; Ünlü, 2021). Bazı çalışmalarda ise bu araştırmanın bulgusu ile paralel nitelikte olup erkeklerde yalnızlığın kadınlara göre daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Amil ve Bozgeyikli, 2015; Armağan, 2014; Deniz ve diğ., 2005; Ditommaso ve diğ., 2005; Duyan ve diğ., 2008; Karaoğlu ve diğ., 2009; Muyan-Yılık ve diğ., 2018; Theeke ve diğ., 2019). Elde edilen bu sonuç, kadınların erkeklerden daha fazla sosyal destek alması ile açıklanabilir. Genel olarak kadınlar empati gibi sosyal becerileri erkeklerden daha fazla sergileme eğilimindedir (Adamczyk, 2016; Pohl ve diğ., 2005). Dolayısıyla daha fazla sosyal beceriye sahip olmanın, bireyin aldığı sosyal desteği artırması ve nihayetinde bireyin daha az yalnızlık hissetmesi mümkün olabilir.

Araştırmanın bir diğer bulgusunda umutsuzluk düzeyinin erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Fakat alanyazın incelendiğinde umutsuzluğun kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Coşkun, 2010; Damar, 2015; Güler, 2015; Pavlova ve Bannikov, 2015; Uçaroğlu, 2013; Üngüren, 2007). Sezer'in (2019) yaptığı çalışmaya göre umutsuzluğun cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Bulgulara göre erkek katılımcıların umutsuzluk düzeyinin kadın katılımcılardan daha yüksek bulunması bu araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Benzer şekilde Ağır (2007); Angı, (2018); Beki (2015); Dünyaoğulları (2011); Erol (2018); Hallensleben ve diğerleri, (2019); Lew ve diğerleri, (2019); Ribeiro ve diğerleri, (2018); Saraç (2015); Şahin (2002); Wolfe ve diğerleri, (2019) ve Yavuz (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda da erkek öğrencilerin umutsuzluk düzeyinin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Umutsuzluğun; beklentilerin karşılanmaması, çaresizlik, karamsarlık, kararsızlık ve suçluluk gibi duyguların sonucunda oluştuğu belirtilmektedir (Ağır, 2007). Bu bağlamda cinsiyete göre umutsuzluk düzeyinin erkek ve kadının sahip olduğu toplumsal cinsiyet rolleriyle ilişkili olduğu düşünülebilir. Ataerkil toplum özellikleri çerçevesinde şekillenen cinsiyet rolleri sebebiyle erkeklerde iş bulma, evlenme, maddi, manevi ve diğer hususlardaki kaygıları ve üstlenmeleri beklenen sorumlulukların onları umutsuzluğa sürüklemeye etkili olduğu savunulabilir.

5.1.4. Evliliğe Yüklenen Pozitif Anlam, Evliliğe Yüklenen Negatif Anlam, Yalnızlık ve Umutsuzluk Değişkenlerinin Bireylerin Romantik İlişki Durumuna Göre Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Bulguların Sonuçları ve Tartışılması

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre evliliğe yüklenen pozitif anlamın bireyin romantik ilişkisi olup olmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı fakat evliliğe yüklenen negatif anlam, yalnızlık ve umutsuzluğun bireyde ilişkisi olup olmama durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde, evliliğe yüklenen anlamın bireyin ilişkisi olup olmamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Fakat ilişki durumu ile evlilik tutumu arasındaki ilişkiyi açıklamaya yönelik yapılan bir araştırmada, romantik ilişkisi olan genç yetişkinlerin romantik

ilişkisi olmayanlara göre evliliğe ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları ve evlenmek istedikleri sonucuna ulaşılmıştır (Shurts ve Myers, 2012; Willoughby ve Carroll, 2010). Diğer bir çalışmada ise, ilişkisi olan bireylerin partnerleriyle evlenme eğiliminde oldukları bulgusuna varılmıştır (Pınar, 2008). Devecioğlu'nun (2020), nişanlı bireyler üzerinde yaptığı bir çalışmada ise ilişkiden alınan doyum ile evlilik tutumu arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bağlamda romantik ilişkisi olan katılımcıların evliliğe yönelik pozitif anlamlar yüklemesi ilişkiden aldıkları doyumun yüksek olduğunu, beklentilerin karşılandığını ve partnerleriyle olumlu bir gelecek düşündüklerini gösterebilir.

5.2. Öneriler

Yurt içi ve yurt dışı alanyazını incelendiğinde, araştırma kapsamında incelenen değişkenlerin üçünü bir arada içeren bir araştırma olmadığı görülmüştür. Evliliğe yüklenen pozitif-negatif anlam, yalnızlık ve umutsuzluğu inceleyen araştırma sayısının sınırlı olması daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulabileceği şeklinde değerlendirilmiştir. Bu açıdan, bu araştırma sonuçlarının yapılacak çalışmalar için bir fikir sunacağı düşünülmektedir.

5.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Bu çalışmanın sonuçlarından yararlanılarak gençlerin gereksinimleri ve ihtiyaçları doğrultusunda evlilik öncesi eğitimler, evlilik öncesi danışmanlık programları ve seminerler düzenlenebilir.
2. Başarılı evliliklerin mutlu aileler, mutlu ailelerin de sağlıklı toplumlar oluşturduğu çıkarımından yola çıkarak, evlilik eğitimi örgün eğitim kurumlarında ders olarak okutulabilir veya kitle iletişim araçları yoluyla evlilik eğitimi ile ilgili programlar düzenlenebilir.
3. Bireylerin yalnızlık düzeylerini azaltmak ve sosyal destek kaynaklarını güçlendirmek amacıyla okul öncesi çağından itibaren yaş ve gelişim dönemi özellikleri dikkate alınarak sosyal becerilerini geliştirici iletişim becerileri, sosyal beceriler, atılganlık gibi konuları içeren yapılandırılmış psiko-eğitsel grup çalışmaları yapılabilir.

4. İlköğretim ve lise kademeleri ile yetişkin bireyler için umut temelli yaklaşımlar, gelecek beklentileri ve yaşam amaçları konulu psiko-eğitsel grup çalışmaları yapılabilir.

5.2.2. Yeni Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışma ilişkisel araştırma türünde bir araştırmadır. İlerideki araştırmalarda bu konularla ilgili deneysel çalışmalar da yapılabilir.
2. Evliliğe yüklenen anlam ölçeği ile aynı çiftlerle, evlilik öncesi ve evlilik sonrası olmak üzere evliliğe yüklenen anlamlar konusunda evlilik sürecinin neleri değiştirebileceğini anlamak amacıyla bir araştırma gerçekleştirilebilir.
3. Araştırma değişkenlerinden yalnızlığın ve umutsuzluğun gelişimini ve süreğenliğini daha iyi anlayabilmek için boylamsal çalışmalar yapılabilir.
4. Evliliğe yüklenen pozitif ve negatif anlam alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı düşünüldüğünde; ileride yapılacak olan çalışmalarda toplumsal cinsiyet rolleri açısından ilişkisi incelenebilir.
5. Araştırmada evliliğe yüklenen anlamın romantik ilişki durumuna göre farklılaştığı göz önünde bulundurularak, ileride ilişki doyumu ile ilişkisini inceleyen çalışmalara yer verilebilir.
6. Evliliğe yüklenen anlamın farklı aile türleri, yerleşim yerleri ve farklı meslek grupları gibi değişkenlerle ilişkisi incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Abedi, A., Sepahvandi, M. A. ve Mirderikvand, F. (2020). Loneliness and early maladaptive schemas in Farhangian University students. *Research in Teacher Education*, 3(1), 109-125.
- Abramson, L. Y., Alloy, L. B., Hankin, B. L., Haefel, G. J., MacCoon, D. G. ve Gibb, B. E. (2002). Cognitive vulnerability-stress models of depression in a self-regulatory and psychobiological context. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of depression* (pp. 268-294). The Guilford Press.
- Adamczyk, K. (2016). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Psychology*, 35(4), 674-689. doi:10.1007/s12144-015-9337-7
- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış doktora tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ağır, M. S. ve Yavuzer, H. (2018). Bilişsel Çarpıtma Ölçeği'nin Türkçe Formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(26), 175-198. Doi: 10.29329/mjer.2018.172.10
- Akbaş, M., Gökyıldız, S. Ş., Köroğlu, O. C. ve Öztürk, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin evlilik durumlarını etkileyen faktörler. *Çukurova Medical Journal Dergisi*, 44(1), 93-100.
- Aldous, J. (1996). *Family careers: Rethinking the developmental perspective*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Alkan, N. (2014). Humor, loneliness and acceptance: Predictors of university drop-out intentions. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152, 1079-1086.
- Alonzo, A.A. (1989). Loneliness, Theory, Research and Applications. *Contemporary Sociology*, 18(3), 437-438.

- Alqashan, H. ve Alkadri, H. (2010). Attitudes of Kuwaiti young adults toward marriage and divorce: A Comparative study between young adults from intact and divorced families. *Advances in Social Work*, 11(1), 33-47.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2015). *DSM V tanı ölçütleri el kitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Amil, O. ve Bozgeyikli, H. (2015). Investigating the relationship between social appearance anxiety and loneliness of Turkish University youth. *Journal of Studies in Social Sciences*, 11(1), 68-96.
- Andersson, L. (1998). Loneliness research and interventions: A review of the literature. *Aging & Mental Health*, 2(4), 264-274. <https://doi.org/10.1080/13607869856506>
- Andre, R. (1991). *Positive solitude: A practical program for mastering loneliness and achieving selffulfillment*. New York: HarperCollins.
- Angı, U. (2018). *Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyleriyle depresyon ve anksiyete belirtilerinin ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aras, A. (2011). Müzik bölümü lisans öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin belirlenmesi: Hacettepe Üniversitesi Ankara Devlet Konservatuvarı örneği. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31(2), 509-524
- Arıkan, G. (2019). *Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumlarında toplumsal cinsiyetin ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançların rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam*, 5, 37-40.
- Armağan, A. (2014). Loneliness and interpersonal communication ability relationship: a research on university students. *The Journal of International Social Research*, 7(30), 27-43.

- Arslan, S. (2019). *Öğretmen adaylarında kişiler arası tarz, affetme ve evlilik tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Artukoğlu, F. G. (2016). *Psikoloji öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumlarının yordayıcısı olarak ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atan, A., ve Buluş, M. (2019). Aile iletişim becerileri psikoeğitim programının eşlerin evlilik doyumuna etkisi. *İlköğretim Online*, 18(1), 226-240.
- Avan, O. (2019). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile tek başına olmayı tercih etme düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Çag Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Ayar, T. (2018). *Onkoloji hastalarının algıladıkları yalnızlık ve sosyal destek düzeyinin yaşam kalitesi ve semptom kontrolü üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Aydın, C., Kaya, M. ve Peker, H. (2015). Hayatın Anlam ve Amacı Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 38, 39-55.
- Aydiner Boylu, A., Günay, G. ve Ersoy, A. F. (2019). The investigation of the effect of perceived social support on loneliness in university students. *Sosyoekonomi*, 27(41), 211–221. <https://doi.org/10.17233/sosyoekonomi.2019.03.10>
- Bacanlı, H. (2001). Eş Tercihleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 7-16.
- Bahadır Yılmaz, E. ve Ergun, A. (2010). Kalp yetmezliği olan hastaların algılanan sosyal destek ile umutsuzluk ve ölüm kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 26, 1-10.

- Baran, M., Baran, M. ve Maskan, A. (2015). A study on adolescent students' levels of hopelessness, loneliness and self-esteem: A sample from Turkey. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2 S1), 341.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
- Baş Uz, A. ve Kabasakal, Z. (2013). Öğretmen adaylarının umutsuzluk ve algılanan sosyal destek. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 19-25.
- Baş, A. B. (2018). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin yalnızlık düzeyleri ve evlilik doyumu ile ilişkilerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baş, E. ve Cengiz, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin evlilik ve aileyi anlamlandırma biçimleri: Karadeniz Teknik Üniversitesi örneği. *İmgelem*, 2(2), 5-27.
- Batıgün, A. D. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: İletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk Açısından bir inceleme (Suicide risk and gender: An evaluation of suicide in respect to interpersonal relationship style, reasons for living, loneliness, and hopelessness). *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 65-78.
- Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 97(1), 90-113.
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bayram, G., Okay, T., Dilbaz, N. ve Açıkgöz, Ç. (2002). Anxiety, hopelessness and learned powerfulness levels and posttraumatic stress disorder frequency in civil defense association workers. *Kriz Dergisi*, 10(1), 1-9.
- Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.

- Beck, A. T., Freeman, A. ve Davis, D. D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Beck, A. T., Kovacs, M. ve Weissman, A. (1975). Hopelessness and suicidal behavior: An overview. *Jama*, 234(11), 1146-1149.
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D. ve Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: the hopelessness scale. *Journal of consulting and clinical psychology*, 42(6), 861.
- Bednar, K. L. (2000). *Loneliness and self-esteem at different levels of the self*. Honors Projects. Paper 20. http://digitalcommons.iwu.edu/psych_honproj/20
- Beki, F. (2015). *Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bélangier, C., Di Schiavi, M. F., Sabourin, S., Dugal, C., El Baalbaki, G. ve Lussier, Y. (2014). Self-esteem, coping efforts and marital adjustment. *Europe's Journal of Psychology*, 10(4), 660-671.
- Bener, Ö. ve Günay, G. (2012). Gençlerin evlilik ve aile yaşamına ilişkin tutumları (Attitudes of young people towards marriage and family life). *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(1), 1-27.
- Bınar, E. S. (2011). *Sığınma evinde kalan kadınların algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzları ve umut düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bıyık, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, öfke eğilimleri açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Booth R. (2000). Loneliness as a component of psychiatric disorders. *Medscape General Medicine* 2(2), 1-7. Erişim adresi: <http://www.medscape.com/viewarticle/430545>

- Botkin, D. R., Weeks, M. N. ve Morris, J. E. (2000). Changing marriage role expectations: 1961–1996. *Sex Roles*, 42(9-10), 933–942. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1007006702410>
- Boulze-Launay, I., Rigaud, A. ve Bruère-Dawson, G. (2019). From isolation to the accompaniment of the experience of loneliness in alcoholism. *Cliniques mediterraneennes*, (2), 131-143.
- Bozgeyik, B. (2019). *Öğretmenlerin erken dönem uyumsuz şemalarının, kişilerarası ilişki tarzları ve yalnızlıkları arasındaki ilişkilerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Bozgeyikli, H. ve Toprak, E. (2013). Üniversiteli gençlerin eş seçim kriterlerinin sıralama yargılarıyla ölçeklenmesi (University youth's mate selection criteria by rank order judgments scaling). *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 68–87.
- Buluş, M. (1996). *Ergen öğrencilerde denetim odağı ve yalnızlık düzeyi ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Burç, P. E. (2018). Evlilik ve aile olguları üzerinden gündelik hayata sosyo-kültürel bir bakış. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(13), 135-141.
- Burke, T. J. ve Segrin, C. (2014). Bonded or stuck? Effects of personal and constraint commitment on loneliness and stress. *Personality and Individual Differences*, 64, 101–106.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Cam Celikel, F. ve Erkorkmaz, U. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 45(4).
- Canel, A. N. (2012). *Evlilik ve aile hayatı (Marriage and family life)*. İstanbul, Turkey: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.

- Capan, B. E. ve Körler, Y. (2011). The effect of secondary school students' familial characteristics on loneliness levels. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 1839-1846.
- Carandang, M. N. S. ve Guda, I. V. P. (2015). Indicators of marital satisfaction of Batangueño couples: Components of love and the other external factors in marriage. *International Journal of Information and Education Technology*, 5(1), 60–67. <http://dx.doi.org/10.7763/IJiet.2015.V5.477>
- Carey, K. M. (2006). *Effects of childhood family environment on marital attitudes*. Truman State University.
- Ceyhan, A. A. (2004). Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 91-102.
- Ceyhan, E. ve Ceyhan, A. A. (2011). Loneliness and depression levels of the students applying the university counseling center. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 81.
- Chang, E. C. (2018). Relationship between loneliness and symptoms of anxiety and depression in African American men and women: Evidence for gender as a moderator. *Personality and Individual Differences*, 120, 138–143. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.08.035>
- Chang, E. C., Chang, O. D., Lucas, A. G., Li, M., Beavan, C. B., Eisner, R. S., ... ve Hirsch, J. K. (2019). Depression, loneliness, and suicide risk among Latino college students: A test of a psychosocial interaction model. *Social work*, 64(1), 51-60.
- Chang, E. C., Chang, O. D., Martos, T., Sallay, V., Lee, J., Stam, K. R., ... Yu, T. (2017). Family support as a moderator of the relationship between loneliness and suicide risk in college students: Having a supportive family matters! *Family Journal*, 25(3), 257–263. <https://doi.org/10.1177/1066480717711102>

- Chang, E. C., Muyan, M. ve Hirsch, J. K. (2015). Loneliness, positive life events, and psychological maladjustment: When good things happen, even lonely people feel better! *Personality and Individual Differences*, 86, 150–155.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Woodward, J. T. ve Snyder, C. R. (2006). Hope in cognitive psychotherapies: On working with client strengths. *Journal of cognitive Psychotherapy*, 20(2), 135-145.
- Cheie, L. ve Miu, A. C. (2016). Functional and dysfunctional beliefs in relation to adolescent health-related quality of life. *Personality and Individual Differences*, 97, 173-177.
- Clark, D. M. T., Loxton, N. J. ve Tobin, S. J. (2015). Multiple mediators of reward and punishment sensitivity on loneliness. *Personality and Individual Differences*, 72, 101–106
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (7. Baskı) (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Coşkun, F. (2010). *Üniversite giriş sınavına hazırlanan adaylarda umutsuzluk ve öğrenilmiş güçlülük*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Coşkun, O., Öcalan, A. O., Ocbe, C. B., Semiz, H. O. ve Budakoğlu, I. (2019). Depression and hopelessness in pre-clinical medical students. *The Clinical Teacher*, 16(4), 345-351.
- Cott, N. F. (2002). *Public vows: A history of marriage and the nation*. Cambridge: Harvard University Press.
- Courtney, E. A., Johnson, J. G. ve Alloy, L. B. (2008). Associations of childhood maltreatment with hopelessness and depression among adolescent primary care patients. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(1), 4-17.
- Crissey, S. R. (2005). Race/ethnic differences in the marital expectations of adolescents: The role of romantic relationships. *Journal of Marriage and Family*, 67(3), 697–709. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00163.x>

- Cui, M., Fincham, F. D. ve Durtschi, J. A. (2011). The effect of parental divorce on young adults' romantic relationship dissolution: What makes a difference? *Personal Relationships*, 18(3), 410-426.
- Curran, M. A., Utley, E. A. ve Muraco, J. A. (2010). An exploratory study of the meaning of marriage for African Americans. *Marriage & Family Review*, 46(5), 346-365. <http://dx.doi.org/10.1080/01494929.2010.528314>
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23
- Çağan, Ö. ve Ünsal, A. (2014). Depression and loneliness in disabled adults. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 754-760.
- Çakar, F. S. (2014). Otomatik düşüncelerin umutsuzluk üzerindeki etkisinin incelenmesi: Benlik saygısının aracılık rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(5), 1673-1688.
- Çakar, F. S., İkiz, F. E. ve Asıcı, E. (2018). Çocukluk çağı travmaları ve umutsuzluğun psikolojik belirtileri yordama düzeyi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (14), 85-100.
- Çam Çelikel, F. ve Erkorkmaz, U. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Archives of Neuropsychiatry*, 45(4).
- Çelen, N. (2011). *Ergenlik ve genç yetişkinlik*, (2.Basım). İstanbul: Papatya Yayıncılık.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması (Reliability and validity studies of marital satisfaction scale)*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çelik, E. (2013). Evlilik Hoşnutsuzluğu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 8(12), 249-261.
- Çelik, E. (2014). Evlilik yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliği. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 3(4), 1-9.

- Çelik, E. ve Erkilet, G. (2019). Evlilik Kaygısı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 47-57.
- Çetin, I., Aca, Z., Baysal, B. ve Şenaras, A. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı, yalnızlık ve özsaygı düzeylerinin faktör analizi ile incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (46), 13-27.
- Çetintaş, Ş. ve Ekşi, H. (2020). Spiritually oriented couple, marriage and family therapies. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(1), 7-24.
- Çevik, G. B. ve Yıldız, M. A. (2017). The roles of perceived social support, coping, and loneliness in predicting internet addiction in adolescents. *Journal of Education and Practice*, 8(12), 64-73
- Çoban, A. E. ve Karaman N. G. (2013). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, kaygı ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmaları*, 2(2), 78-88
- Damar, S. B. (2015). *Üniversite öğrencilerinde anne-baba tutumu ve benlik saygısı ile umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Daniel, K. (2013). Loneliness and depression among university students in Kenya. *Global Journal of Human-Social Science Research*, 13(4), 11-18.
- Demir, A. (1990), *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. (Yayınlanmamış doktora tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirbilek, M. (2016). Aile danışmanlığı: Bir uygulama örneği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(2), 109-120.
- Demirel, A. C., Altınbaş, M., Taşyürek, Z., Nuri, A. ve Aslan, K. (2015). Metastaz durumuna göre kanser hastalarının yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (5), 6-15.

- Demirtaş, A. S. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M., Hamarta, E. ve Ari, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 33(1), 19-32.
- Devecioğlu, P. (2020). *Nişanlı bireylerde ilişki doyumunu yordamada bağlanma boyutlarının, evlilik tutumlarının ve beklentilerinin rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Bahçeşehir Üniversitesi. İstanbul.
- Devrim, H. (2021). *Üniversite öğrencilerinin evliliğe yönelik tutumları ile eş seçimleri düzeyi arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K. ve Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138
- Dinçer, D. ve Derelioğlu, Y. (2005). *Üniversite sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- DiTommaso, E., Brannen, C. ve Burgess, M. (2005). The universality of relationship characteristics: A cross-cultural comparison of different types of attachment and loneliness in Canadian and visiting Chinese students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 33(1), 57-68.

- Doğan, T., Çötök, N. A. ve Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.
- Doğru, D. (2017). *Algılanan anne baba tutumlarının eş seçme stratejileri ve evlilik tutumu ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dok, B. (2018). *Predictive roles of loneliness and automatic thoughts on resilience of university students*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Domènech-Abella, J., Mundó, J., Leonardi, M., Chatterji, S., Tobiasz-Adamczyk, B., Koskinen, S., ... ve Olaya, B. (2020). Loneliness and depression among older European adults: The role of perceived neighborhood built environment. *Health & Place*, 62, 102280.
- Dor-Haim, P. ve Oplatka, I. (2021). Feelings of loneliness among school principals: experiences, causes and coping strategies. *Leadership and Policy in Schools*, 20(2), 261-276.
- Döner, M. (2018). *Özel lise öğrencilerinin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleriyle internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Durak, A. ve Palabıyıkoglu, R. (1994). Beck Umutsuzluk Ölçeği geçerlilik çalışması. *Kriz Dergisi*, 2(2), 311-319.
- Duru, E. (2008). The role of social support and social connectedness in predicting loneliness. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 15-26.
- Duy, B. (2003). *Impact of psychological counseling on loneliness and non-functional attitudes with group based on cognitive-behavioral approach*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Duyan, V., Çamur Duyan, G., Gökçearsılançiftçi, E., Sevin, Ç., Erbay, E. ve İkizoğlu, M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150), 28-41.
- Dünyaogulları, Ö. (2011). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin kendilerini gerçekleştirme engelleriyle genel erteleme eğilimi ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ekşi H. ve Kahraman Z., (2012). Bir evlilik ve aile hayatı eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisi. *Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 36, 129-145
- Elkin, N. (2017). Sağlık bilimleri yüksekokulu öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık durumlarını değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, 7(2), 89-96. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/351991>
- Emek, H. (2018). *Zihin kuramı becerisi ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Emery, R. E. (Ed.). (2013). *Cultural sociology of divorce: An encyclopedia*. SAGE publications. Doi:10.4135/9781452274447.
- Erol, H. (2018). *Üniversite okuyan gençlerin dünyaya ilişkin varsayımlarının kaygı ve umutsuzluk düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi (Yüzüncü Yıl Üniversitesi uygulaması)*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Ersanlı, K. ve Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme- Kuram ve uygulama*. (Improvement of marriage relations-Theory and Practice). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2010). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma ve başa çıkma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(2), 381-397.

- Erzen, E. ve Çıkrıkçı, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427-435.
- Estévez, A., Jauregui, P., Ozerinjauregi, N. ve Herrero-Fernández, D. (2017). The role of early maladaptive schemas in the appearance of psychological symptomatology in adult women victims of child abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 26(8), 889-909.
- Evans, J., Karvonen, A., Luque-Ayala, A., Martin, C., McCormick, K., Raven, R. Ve Voytenko Palgan, Y. (2019). Smart and sustainable cities? pipedreams, practicalities and possibilities. *Local Environment*, 24(7), 557-564. <https://doi.org/10.1080/13549839.2019.1624701>
- Evans, S. E., Steel, A. L., Watkins, L. E., ve DiLillo, D. (2014). Childhood exposure to family violence and adult trauma symptoms: The importance of social support from a spouse. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(5), 527
- Gallagher, S., Bennett, K. M. ve Roper, L. (2021). Loneliness and depression in patients with cancer during Covid-19. *Journal of Psychosocial Oncology*, 39(3), 445-451.
- Gamsız, Ö. ve Aypay, A. (2018). The role of loneliness and automatic thoughts in predicting psychological symptoms of the individuals on probation for substance use background. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 765–788. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0043>
- Gaur, P. ve Bhardwaj, A. B. (2015). Relationship between empathy, forgiveness and marital adjustment in couple. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 145-151. Erişim adresi: <http://oaji.net/articles/2015/1170-1449332047.pdf>
- Geçtan, E. (1989) *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. Maya Yayınları.
- Geçtan, E. (1999). *Modern life and abnormal behaviors*. İstanbul: Remzi Publishing.
- Geçtan, E. (2005). *Psikanaliz ve sonrası (Psychoanalysis and post)*. İstanbul: Metis Yayıncılık.

- Gibb, B. E., Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Rose, D. T., Whitehouse, W. G., Donovan, P., ...ve Tierney, S. (2001). History of childhood maltreatment, negative cognitive styles, and episodes of depression in adulthood. *Cognitive Therapy and Research*, 25(4), 425-446.
- Gibson-Davis, C. M., Edin, K. ve McLanahan, S. (2005). High hopes but even higher expectations: The retreat from marriage among low-income couples. *Journal of Marriage and Family*, 67(5), 1301–1312. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00218.x>
- Girelli, T. (2019). *Mediators and moderators of the relation between loneliness and depression/anxiety*. Brandeis University.
- Girgin, G. (2009). Evaluation of the factors affecting loneliness and hopelessness among university students in Turkey. *Social Behavior and Personality*, 37(6), 811-818. Doi: 10.2224/sbp.2009.37.6.811
- Goodwin, R., Cook, O. ve Yung, Y. (2001). Loneliness and life satisfaction among three cultural groups. *Personal Relationships*, 8(2), 225-230.
- Gottman, J. M. (1994). An agenda for marital therapy. *The Heart of the Matter: Perspectives on Emotion in Marital Therapy*, 256-293.
- Grov, C., Golub, S. A., Parsons, J. T., Brennan, M. ve Karpiak, S. E. (2010). Loneliness and HIV-related stigma explain depression among older HIV-positive adults. *AIDS Care*, 22, 630–639.
- Gulec Oyekcin D., Sahin E. M. ve Aldemir E. (2017). Mental health, suicidality and hopelessness among university students in Turkey. *Asian J Psychiatr*; 27(29), 185-9.
- Güler, B. K. (2005). İşsizlik ve yarattığı psiko-sosyal sorunların öğrenilmiş çaresizlik bağlamında incelenmesi. *İktisat Fakültesi Mecmuası*, 55(1), 373-393.
- Güler, K. (2015). *Beden imajının üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluk üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Güler, K. (2021). *Evli olmayan bireylerin evlilik kaygısı ile evliliğe yükledikleri anlam ve evlilik beklentileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Güloğlu B. ve Kararımak Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Günay, G. ve Bener, Ö. (2013). Gençlerin evlilik ve aile yaşamına ilişkin tutumları. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(1), 1-16.
- Gürses, A. S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin evlilik algısı*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürses, A., Merhametli, Z. R., Şahin, E., Güneş, K. ve Açıkyıldız, M. (2011). Psychology of loneliness of high school students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 2578–2581
- Gürsoy, E. Y. (2021). *Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz şemaların yalnızlık, umutsuzluk ve depresif belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Gürsoy, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinde algılanan çocuk yetiştirme stilleri ile suçluluk, utangaç ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi (Balıkesir İli Örneği)*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Gürül, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde evlilik tutumu ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Haatainen, K. M., Tanskanen, A., Kylvä, J., Honkalampi, K., Koivumaa-Honkanen, H., Hintikka, J., ... ve Viinamäki, H. (2003). Gender differences in the association of adult hopelessness with adverse childhood experiences. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 38(1), 12-17.

- Hacıhasanoğlu, R., Yıldırım, A. ve Karakurt, P. (2012). Loneliness in elderly individuals, level of dependence in activities of daily living (ADL) and influential factors. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 54(1), 61-66.
- Halford, W. K., Kelly, A. ve Markman, H. J. (1997). The concept of a healthy marriage. In W. K. Halford & H. J. Markman (Eds.), *Clinical handbook of marriage and couples intervention* (pp. 3-12). Chichester, England: Wiley.
- Hall, S. S. (2006). Marital meaning exploring young adults' belief systems about marriage. *Journal of Family Issues*, 27(10), 1437-1458. <http://dx.doi.org/10.1177/0192513X06290036>
- Hallensleben, N., Glaesmer, H., Forkmann, T., Rath, D., Strauss, M., Kersting, A. ve Spangenberg, L. (2019). Predicting suicidal ideation by interpersonal variables, hopelessness and depression in real-time. An ecological momentary assessment study in psychiatric inpatients with depression. *European Psychiatry*, 56(1), 43-50.
- Hamamcı, Z. ve Duy, B. (2007). Sosyal beceriler, fonksiyonel olmayan tutumlar, akılcı olmayan inançlar ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların yalnızlıkla ilişkisi. *Eurasian Journal of Educational Research*, (26), 121-130.
- Hawkey, L. C. ve Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hayes, J. R. (2013). *The complete problem solver*. Routledge.
- Hays, R. D. ve DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51(1), 69-81.
- Hayward, M. ve Zhang, Z. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 639-657

- Heisel, M. J., Flett, G. L. ve Hewitt, P. L. (2003). Social hopelessness and college student suicide ideation. *Archives of Suicide Research*, 7, 221-235.
- Hoglund, C. L. ve Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development*, 30(1), 53-58.
- Holvast, F., Burger, H., de Waal, M. M., van Marwijk, H. W., Comijs, H. C. ve Verhaak, P. F. (2015). Loneliness is associated with poor prognosis in late-life depression: Longitudinal analysis of the Netherlands study of depression in older persons. *Journal of Affective Disorders*, 185, 1-7.
- Imai, T. (2017). How you see us hurts me! Influences of metastereotypes that international students hold on their self-disclosure, loneliness and depression. *Journal of Intercultural Communication Research*, 46(4), 385-399.
- İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Jackson, J. (2009). *Premarital couple predictors of marital relationship quality and stability: A metaanalytic study*. Unpublished Ph.D Thesis. Brigham Young University.
- Jackson, T., Soderlind, A. ve Weiss, K. E. (2000). Personality traits and quality of relationships as predictors of future loneliness among American college students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 28(5), 463-470.
- Jaya, E. S., Hillmann, T. E., Reininger, K. M., Gollwitzer, A. ve Lincoln, T. M. (2017). Loneliness and psychotic symptoms: The mediating role of depression. *Cognitive Therapy and Research*, 41(1), 106-116. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9799-4>
- Jones, W. H. ve Hebb, L. (2003). The experience of loneliness: Objective and subjective factors. *The International Scope Review*, 5(9), 41-68.

- Kabasakal, Z., ve Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.
- Kahraman, H. (2018). Klinik bir olgu olarak yalnızlık: Yalnızlık ve psikolojik bozukluklar. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(2), 1-24.
- Kalkan, M. ve Kaya, S. N. (2007). Evlilik Öncesi İlişkileri Değerlendirme Ölçeği'nin (EÖİDÖ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 3(11), 36.
- Kammeyer, K. C. W. (1990). Marriage and family: A foundation for personal decisions. *Boston: Allyn and Bacon*.
- Kapçı, E. G. ve Cramer, D. (2000). The mediation component of the hopelessness depression in relation to negative life events. *Counselling Psychology Quarterly*, 13(4), 413-423.
- Karabacak, A. ve Çiftçi, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 36(2), 25-43.
- Karaçelik, F. Y. (2021). Üniversite öğrencilerinin dürtüsellik, romantik ilişki doyumu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Entitüsü, Mersin.
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S. ve Deniz, M. (2009). Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile ilgili bir çalışma. *Marmara Medical Journal*, 22(1), 19-26.
- Kaufman, G. ve Goldscheider, F. (2007). Do men “need” a spouse more than women? Perceptions of the importance of marriage for men and women. *The Sociological Quarterly*, 48, 29-46. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1533-8525.2007.00069.x>
- Kaya (2021). Boşanmış ve hiç evlenmemiş bireylerin evliliğe yükledikleri anlam ile çocukluk çağı olumsuz yaşantılar, benlik saygısı, metakognisyonlar, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve algılanan stres ile ilişkisi. (Yayınlanmamış

yüksek lisans tezi), İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kaya A. (2005). Çocuklar İçin Yalnızlık Ölçeği'nin Türkçe Formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19, 220-237.

Kaya, M. (2002). *Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin eş seçimi tercihlerine göre denetim odakları*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Khalili, F. N. M. (2013). A Meta-analytic for the relationship between personality traits and marital adjustment. *Buletin Psikologi*, 21(1), 1-18. <http://dx.doi.org/10.22146/bpsi.9842>

Kılıç, D., Kaygusuz, C., Bağ, B. ve Tortumluoğlu, G. (2007). Üniversite öğrencilerinin eş seçimine ve evliliğe ilişkin görüşleri (University students' attitudes towards mate selection and marriage). *Sağlık ve Toplum Dergisi*, 17(1), 32-42.

Kılıç, M. E. (2018). *Hayatlarının bir döneminde yetiştirme yurdunda kalmış bireylerde yalnızlık düzeyi ve sosyal bütünleşme arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Kılınç, H. (2005). *Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Kırımoğlu, H., Filazoğlu Çokluk, G. ve Yıldırım, Y. (2010). Yatılı İlköğretim Bölge Okulu 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin spor yapma durumlarına göre yalnızlık ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi (Hatay ili örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 101-108.

Klinenberg, E. (2016). Social isolation, loneliness, and living alone: Identifying the risks for public health. *American Journal of Public Health*, 106(5), 786.

- Klosterman, M. (2012). Self-esteem and relationship perception. *Ursidae: The Undergraduate Research Journal at the University of Northern Colorado*, 2(2), 7.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Kodan, S. (2013). An examination of the relationship between hopelessness and irrational beliefs among university students according to certain variables. *CBU Journal of Social Sciences Institute*, 11(2), 175-190.
- Koesten, J. (2004) Family Communication Patterns, Sex Of Subject and Communication Competence. *Communication Monographs* 71, 226-244
- Kozaklı, H. (2006). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Köklü, N., Büyüköztürk, Ş. ve Çokluk-Bökeoğlu, Ö. (2007). *Sosyal bilimler için istatistik (7.baskı)*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Köroğlu, T. (2013). *Üniversite gençliğinin evlilik, aile ve boşanma konusundaki düşünce ve görüşleri üzerine sosyolojik bir araştırma: Karabük Üniversitesi Örneği*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karabük.
- Körük, S., Özabacı N. ve Kara, A. (2018). Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 235-259.
- Kula, K. Ş. ve Saraç, T. (2017). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi: Ahi Evran Üniversitesi örneği. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-16.
- Kurdek, L. A. (2005). Gender and marital satisfaction early in marriage: A growth curve approach. *Journal of Marriage and Family*, 67, 68-74.

- Kutlu, M. (2005). Yetiştirme yurdu yaşantısı geçiren lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(24), 89-109.
- Larson, J. H. ve Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 228-237.
- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Developmental Review*, 10(2), 155–183. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(90\)90008-R](https://doi.org/10.1016/0273-2297(90)90008-R)
- Lavner, J. A., Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680–694. <http://dx.doi.org/10.1111/jomf.12301>
- Lawrence, E., Bunde, M., Barry, R. A., Brock, R. L., Sullivan, K. T., Pasch, L. A. ve Adams, E. E. (2008). Partner support and marital satisfaction: Support amount, adequacy, provision, and solicitation. *Personal Relationships*, 15(4), 445-463.
- Leahy, R. (2007). *Bilişsel terapi ve uygulamaları* (2. Baskı). (Çev. H. Hacak, M. Macit ve F. Özpilavcı). İstanbul: Litera Yayıncılık
- Levi-Belz, Y., Gvion, Y., Horesh, N. ve Apter, A. (2013). Attachment patterns in medically serious suicide attempts: The mediating role of self-disclosure and loneliness. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 43(5), 511-522.
- Lew, B., Huen, J., Yu, P., Yuan, L., Wang, D. F., Ping, F., ... ve Jia, C. X. (2019). Associations between depression, anxiety, stress, hopelessness, subjective well-being, coping styles and suicide in Chinese university students. *PLoS One*, 14(7), e0217372.
- Maden, H. (2015). *Anne babası boşanmış üniversite öğrencilerinin evlilik tutumu ile anne babası evli üniversite öğrencilerinin evlilik tutumunun karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Mahon, N. E., Yarcheski, A., Yarcheski, T. J., Cannella, B. L. ve Hanks, M. M. (2006). A meta-analytic study of predictors for loneliness during adolescence. *Nursing Research*, 55(5), 308-315. <https://doi.org/10.1097/00006199-200609000-00003>
- Majidova, F. ve İpek, M. (2019). Bağlanma stili ile evliliğe yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 6(1), 57-78.
- Mandelli, L., Carli, V., Roy, A., Serretti, A. ve Sarchiapone, M., (2011). The influence of childhood trauma on the onset and repetition of suicidal behavior: an investigation in a high risk sample of male prisoners. *J. Psychiatr. Res.* 45, 742-747.
- Marks, L. D., Hopkins, K., Chaney, C., Monroe, P. A., Nesteruk, O. ve Sasser, D. D. (2008). Together, we are strong: A qualitative study of happy, enduring African American marriages. *Family Relations*, 57(2), 172-185.
- Mehtap, T. A. N., Okanlı, A., Karabulutlu, E. ve Erdem, N. (2005). Hemodiyaliz hastalarında sosyal destek ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 32-39.
- Meltzer, H., Bebbington, P., Dennis, M. S., Jenkins, R., McManus, S. ve Brugha, T. S. (2013). Feelings of loneliness among adults with mental disorder. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 48(1), 5-13. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0515-8>
- Michela, J. L., Peplau, L. A. ve Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 929.
- Milligan, K. (2013). *Cognitive distortions as a mediator between early maladaptive schema and hopelessness*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Philadelphia College of Osteopathic Medicine, Philadelphia.
- Minkoff, K., Bergman, E., Beck, A. T. ve Beck, R. (1973). Hopelessness, depression, and attempted suicide. *American Journal of Psychiatry*, 130(4), 455-459.

- Mir, M. S., Wani, M. A. ve Sankar, R. (2016). Marital adjustment among love marriage and arranged marriage couples. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 51-56.
- Mohammadi, B. ve Soleymani, A. (2017). Early maladaptive schemas and marital satisfaction as predictors of marital commitment. *International Journal of Behavioral Sciences*, 11(1), 16-22.
- Moore, S. L. (2005). Hope makes a difference. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 12(1), 100-105.
- Mustafa, K., Sezer, A., Balçın, M., Turhan, H., Polat, Ü. ve Bölükbaş, O. (2016). Üniversite öğrencilerinin evlilik kavramına atfetikleri anlamlar. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 110-123.
- Muyan, M., Aydın, G. S. ve Demir, A. (2018). Predictors of loneliness in Turkish University students: Shyness and gender. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 47(1), 246-259.
- Muyan, M., Chang, E. C., Jilani, Z., Yu, T., Lin, J., Hirsch, K., ... Lin, J. (2016). Loneliness and negative affective conditions in adults : Is there any room for hope in predicting anxiety and depressive symptoms? *The Journal of Psychology*, 150(3), 333-341. <https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1039474>
- Muyan, M., ve Chang, E. C. (2015). Perfectionism as a predictor of suicidal risk in Turkish college students: Does loneliness contribute to further risk? *Cognitive Therapy and Research*, 39(6), 776-784.
- Narchal, R. (2017). Loneliness and anxiety sensitivity: Understanding behavioural avoidance in the lonely. *Acta Psychopathologica*, 3(5), 1-8. <https://doi.org/10.4172/2469-6676.100130>
- Nichols, M. (2013). *Aile terapisi (Family therapy)*. (O. Gündüz, Çev.) İstanbul: Kaknüs Psikoloji
- O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J. ve Gilbert, P. (2002). Guilt, fear, submission, and empathy in depression. *Journal of Affective Disorders*, 71, 19-27.

- Ogurlu, U., Yalin, H. S. ve Yavuz Birben, F. (2018). The relationship between psychological symptoms, creativity, and loneliness in gifted children. *Journal for the Education of the Gifted*, 41(2), 193–210. <https://doi.org/10.1177/0162353218763968>
- Oğuztürk, Ö., Akça, F. ve Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 85-93.
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Olthuis, J. V., Stewart, S. H., Watt, M. C., Sabourin, B. C. ve Keogh, E. (2012). Anxiety Sensitivity and Negative Interpretation Biases: Their Shared and Unique Associations with Anxiety Symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(3), 332-342.
- Ondaş, B. (2007). *Üniversite öğrencilerinin evlilik ve eş seçimiyle ilgili görüşlerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Orbuch, T. L. ve Custer, L. (1995). The social context of married women's work and its impact on Black husbands and White husbands. *Journal of Marriage and the Family*, 333-345.
- Ottekin, N. (2009). *Ailelerinden ayrı olarak öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Oyekcin, D. G., Sahin, E. M. ve Aldemir, E. (2017). Mental health, suicidality and hopelessness among university students in Turkey. *Asian Journal of Psychiatry*, 29, 185-189.
- Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler*.

(Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Öngen, D. E. (2012). The relationship between hopelessness and sensation seeking in secondary school teacher Candidates. *Procedia- Social and Behavioral Sciences* 46, 3021-3025.

Öz, F. (2010). *Sağlık alanında temel kavramlar ve beceriler* (s. 1-258). Ankara: Mattek Matbaacılık.

Özabacı, N. ve Erkan, Z. (2014). Aile danışmanlığı. Kuram ve uygulamalara genel bir bakış. Ankara: Pegem

Özabacı, N., Körük, S. ve Kara, A. (2018). Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği'nin (EYAÖ) geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 235-259.

Özabacı, N., Körük, S. ve Kara, A. (2019). A metaphoric examination of the meaning of marriage. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 48(1), 693-736. Doi: 10.14812/cufej.489292

Özalp, A. (2017). *Sembolik etkileşimcilik, entelektüel kökenler, kuramlar ve din olgusu*. Ankara: Gece Kitaplığı.

Özgüven, İ. E. (2001). Kişiler arası iletişim. Ailede iletişim ve yaşam. Ankara: PDREM

Özgüven, İ. E. (2014). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.

Özkaya, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özmen, D., DüNDAR, P. E., Çetinkaya, A. Ç., Taşkın, O. ve Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(1), 8-15.

- Özmen, D., DüNDAR, P.E., Çetinkaya, A., Taşkın, O. ve Özmen, E. (2008). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve umutsuzluk düzeyini etkileyen etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9, 8-15.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2015). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. (14. Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitabevi. ISBN: 9786056485718.
- Özyiğit, M. K. (2017). The meaning of marriage according to university students: A phenomenological study. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17(2), 679–711.
- Palmeri, E. J. ve Connelly, R. (2005). Depression, hopelessness and suicide ideation among vulnerable prisoners. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 15(3), 164-170.
- Pandeya, N. (2010). The significance of loneliness for mental health: A literature review. *Indian Journal Of Psychological Science*, 1(1), 69-84.
- Panzarella, C., Alloy, L. B. ve Whitehouse, W. G. (2006). Expanded hopelessness theory of depression: On the mechanisms by which social support protects against depression. *Cognitive Therapy and Research*, 30(3), 307-333.
- Park, S. S. ve Rosén, L. A. (2013). The marital scales: Measurement of intent, attitudes, and aspects regarding marital relationships. *Journal of Divorce & Remarriage*, 54(4), 295-312.
- Pavlova, T. ve Bannikov, G. (2015). Loneliness and hopelessness in teenagers. *European Psychiatry*, 30, 1796.
- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1982). *Loneliness, a sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley.
- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1981). Towards a social psychology of loneliness. (Gilmour, R. & Duck, S. eds.) *Personal relationships 3: personal relationships in disorder*. (pp. 31-56). London: Academic Press.

- Perlman, D. ve Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: A survey of empirical findings. *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*, 13, 46.
- Pervin, M. M. ve Ferdowshi, N. (2016). Suicidal ideation in relation to depression, loneliness and hopelessness among university students. *Dhaka University Journal of Biological Sciences*, 25(1), 57-64.
- Pınar, G. (2008). Üniversite son sınıf öğrencilerinin evliliğe bakış açısı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14), 49-60.
- Plotnick, R. D. (2007). Adolescent expectations and desires about marriage and parenthood. *Journal of Adolescence*, 30(6), 943-963.
- Poch, F. V., Esperanza, V., Caparros, B., Juan, J., Cornella, M. ve Perez, I. (2004). Feelings of hopelessness in a Spanish university population: Descriptive analysis and its relationship to adapting to university, depressive symptomatology and suicidal ideation. *Social Psychiatry and Psychiatry Epidemiology*, 39, 326-334.
- Pohl, R. F., Bender, M. ve Lachmann, G. (2005). Autobiographical memory and social skills of men and women. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 19(6), 745-759.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Preacher, K. J. ve Kelley, K. (2011). Effect size measures for mediation models: quantitative strategies for communicating indirect effects. *Psychological methods*, 16(2), 93.
- Prievara, D. K., Piko, B. F. ve Luszczynska, A. (2019). Problematic internet use, social needs, and social support among youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1008–1019. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9973-x>

- Proulx, C. M., Helms, H. M. ve Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and family*, 69(3), 576-593.
- Qualter, P., Brown, S. L., Munn, P. ve Rotenberg, K. J. (2010). Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms : An 8-year longitudinal study. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 19, 493–501. <https://doi.org/10.1007/s00787-009-0059-y>
- Rahman, A., Bairagi, A., Dey, B. K. ve Nahar, L. (2012). Loneliness and depression of university students. *The Chittagong University Journal of Biological Science*, 7(1-2), 175-189.
- Rauch, J. (2004). *Gay marriage: Why it is good for gays, good for straights, and good for America*. New York: Time Books.
- Ribeiro, J. D., Huang, X., Fox, K. R. ve Franklin, J. C. (2018). Depression and hopelessness as risk factors for suicide ideation, attempts and death: meta-analysis of longitudinal studies. *The British Journal of Psychiatry*, 212(5), 279-286.
- Riggio, H. R. ve Fite, J. E. (2006). Attitudes toward divorce: Embeddedness and outcomes in personal relationships. *Journal of Applied Social Psychology*, 36(12), 2935-2962.
- Riggio, H. R. ve Weiser, D. A. (2008). Attitudes toward marriage: Embeddedness and outcomes in personal relationships. *Personal relationships*, 15(1), 123-140.
- Rodríguez-Naranjo, C. ve Caño, A. (2016). Daily stress and coping styles in adolescent hopelessness depression: Moderating effects of gender. *Personality and Individual Differences*, 97, 109-114.
- Rokach, A. (1996). The subjectivity of loneliness and coping with it. *Psychological Reports*, 79(2), 475-481.
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 23(1), 24-40.

- Rokach, A. ve Brock, H. (1996). The causes of loneliness. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 33(3), 1-11.
- Rokach, A. (2011). From loneliness to belonging: A review. *Psychology Journal*, 8(2), 70-81.
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E. ve Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 58-68. <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x>
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472.
- Sabre, K. (2016). Marital adjustment among women: A comparative study of nuclear and joint families. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(2), 26-32.
- Sadler, W. A. (1978). Dimensions in the problem of loneliness: A phenomenological approach in social psychology. *Journal of Phenomenological Psychology*, 9(1), 157.
- Sakmar, E. (2010). *The predictive role of communication on relationship satisfaction in married individuals with and without children and in cohabiting individuals: The moderating role of sexual satisfaction*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Saks, M. J. ve Krupat, B. (1988). *Social psychology and it's applications*. New York: Harper and Row. Pub.
- Salimi, A. ve Bozorgpour, F. (2012). Percieved social support and social-emotional loneliness. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69, 2009-2013. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.158>
- Saraç, T. (2015). *Ahi Evran Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı ve umutsuzluklarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ahi Evran Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Kırşehir.

- Savaşır, I. ve Şahin, N. H. (Eds.). (1997). *Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler*. Türk Psikologlar Derneği.
- Sayın, C. (2018). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile yalnızlık ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schrank, B., Stanghellini, G., & Slade, M. (2008). Hope in psychiatry: a review of the literature. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 118(6), 421-433.
- Seber, G. (1991). *Beck Umutsuzluk Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği üzerine bir çalışma*. (Yayınlanmamış doçentlik tezi). Anadolu Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü, Eskişehir.
- Segrin, C. ve Passalacqua, S. A. (2010). Functions of loneliness, social support, health behaviors and stress in association with poor health. *Health Communication*, 312-322. <https://doi.org/10.1080/10410231003773334>
- Sezer, S. (2019). *Evli olmayan bireylerde evlilik kaygısı ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shackelford, T. K., Schmitt, D. P. ve Buss, D. M. (2005). Universal dimensions of human mate preferences. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 447-458. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2005.01.023>
- Shanavas, P. ve Venkatammal, P. V. (2014). A study on determinants of marital adjustment. *Online International Interdisciplinary Research Journal*, 4(4), 261-269.
- Sharf, R. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları kavramlar ve örnek olaylar* (N. V. Acar, Çev.). (5. Baskı.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Shurts, W. M. ve Myers, J. E. (2012). Relationships among young adults' marital messages received, marital attitudes, and relationship self-efficacy. *Adultspan Journal*, 11(2), 97-111.

- Soylu, G. (2019). *Üniversite öğrencilerinin şiddet eğilimlerinin yordayıcısı olarak yalnızlık düzeyleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Stickley, A. ve Koyanagi, A. (2018). Physical multimorbidity and loneliness: A population-based study. *PloS one*, 13(1), e0191651.
- Stickley, A., Koyanagi, A., Leinsalu, M., Ferlander, S., Sabawoon, W. ve McKee, M. (2015). Loneliness and health in Eastern Europe: Findings from Moscow, Russia. *Public Health*, 129, 403-410.
- Stokes, J. P. (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 981.
- Süel, N. (2018). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının yalnızlık ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Aksaray Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aksaray.
- Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D. ve Furnham, A. (2007). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(2), 161-166.
- Świtaj, P., Grygiel, P., Anczewska, M. ve Wciórka, J. (2015). Experiences of discrimination and the feelings of loneliness in people with psychotic disorders: The mediating effects of self-esteem and support seeking. *Comprehensive Psychiatry*, 59, 73–79.
- Şahin, A. (2002). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin umutsuzluk düzeyleri üzerine bir araştırma. *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13(13), 143-157.
- Şahin, D. (2019). *Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutumların, yalnızlık, depresyon ve beğenilme arzusuyla ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa. Erişim adresi: <http://docs.neu.edu.tr/library/6816084312.pdf>

- Şengül, S. ve Güner, P. (2012). *İlköğretim matematik öğretmenliği programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi*. X. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi'nde sunulan bildiri, Niğde Üniversitesi, Niğde.
- Şenol, D. (2017). *Sembolik etkileşimcilik*. (2. Baskı). Ankara: Net Kitaplık Yayıncılık.
- Tavsifian, N., Qaderi, B. K., Mahmoodi, A. ve Khaledian, M. (2017). Structural modeling of early maladaptive schemas and executive functions of people diagnosed with MS emphasizing on the role of the sense of loneliness factor. *Journal of Neuropsychology*, 3(10), 93-108.
- Tayiz V. (2018). *Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Tekin, S. (2020). *Evlenmemiş ve evlenip boşanmış bireylerin evliliğe yükledikleri anlam*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Theeke, L., Carpenter, R. D., Mallow, J. ve Theeke, E. (2019). Gender differences in loneliness, anger, depression, self-management ability and biomarkers of chronic illness in chronically ill mid-life adults in Appalachia. *Applied Nursing Research*, 45, 55-62.
- Toker Tekin, G. (2018). *Alzheimer hastalarına bakım veren aile bireylerinin bakım yükü ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Tosang, M. A., Maleki, H., Ahmadimehr, Z., Hariri, M. ve Shooshtari, M. (2013). Relationships between self-esteem with emotional intelligence and marital satisfaction among women. *World of Sciences Journal*, 1(11), 123-130.
- Tsai, H. H., Tsai, Y. F., Wang, H. H., Chang, Y. C. ve Chu, H. H. (2010). Videoconference program enhances social support, loneliness, and depressive

status of elderly nursing home residents. *Aging and Mental Health*, 14(8), 947-954.

TUİK (2021). *Türkiye İstatistik Kurumu, evlenme ve boşanma istatistikleri 2020*. 28 Ekim 2021 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=37211&dil=1> adresinden erişildi.

Tunç, D. (2019). *Evli bireylerde cinsel doyumun depresyon düzeyi ve evlilik uyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Turan, A. F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Turan, Y. (2018). Yalnızlıkla başa çıkma: Yalnızlık, dini başa çıkma, dindarlık, hayat memnuniyeti ve sosyal medya kullanımı. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22(1), 395-434.

Tümkaya, S. (2005). Ailesi yanında ve yetiştirme yurdunda kalan ergenlerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(4), 445-457.

Tümkaya, S., Aybek, B. ve Çelik, M. (2007). KPSS'ye girecek öğretmen adaylarındaki umutsuzluk ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerini yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(2), 953-974.

Türkaslan, N. ve Süleymanov, A. (2010). Üniversite son sınıf öğrencilerinin evlilik konusundaki görüş ve düşünceleri Azerbaycan karşılaştırması. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, 5, 54-66.

Türköl, B. (2021). *Çocukluk çağı travmaları olan yetişkinlerde çocukluk çağı travmaları, ruminatif düşünce biçimi ve umutsuzluk düzeyi arasındaki ilişkinin*

- incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Uçaroğlu, Z. I. (2013). *Üniversite öğrencilerinde travmatik yaşantıların, anksiyete ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uğur, E. (2016). Marital attitudes as a mediator on the relationship between respect toward partner and subjective happiness. *Journal of Family Counseling and Education*, 1(1), 25-30.
- Uğur, E. (2018). Respect toward partner mediates the relationship between authenticity and subjective happiness. *International Journal of Happiness and Development*, 4(3), 181-194.
- Ulu Yalçınkaya, A. (2015). *Loneliness with regard to maternal and paternal acceptance-rejection and sibling relationship quality in high school students*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Ümmet, D. (2017). Üniversite mezunu evli bireylerin evlilik algıları üzerine metaforik bir inceleme. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 205-235.
- Üngüren, E. (2007). *Lise ve üniversitelerde turizm eğitimi alan öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi: Antalya’da bir uygulama*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Üngüren, E. ve Ehtiyar, R. (2009). Türk ve Alman öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin karşılaştırılması ve umutsuzluk düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi: Turizm eğitimi alan öğrenciler üzerinde bir araştırma. *Journal of Yasar University*, 4(14).
- Ünlü, D. (2021). *İlişkideki yalnızlık*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni boşanmış bireylerde; benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Üsküp Koca, B. (2017). *Üniversite öğrencilerinde evlilik tutumu ile karar verme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Valizadeh, L. (2016). Investigating the relationship between the perceived parenting styles and early maladaptive schemas with loneliness. *Journal of Administrative Management, Education and Training*, 12(3).
- Vatan, S. ve Dağ, İ. (2009). Problem çözme, umutsuzluk, çaresizlik ve talihsizlik MMPI-2 ile ölçülen psikopatolojinin yordayıcıları olabilir mi? *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 10(3), 187-197.
- Vatansever Bayraktar, H. ve Girgin, S. (2019). Öğretmenlerin umutsuzluk düzeyleri. *Journal of International Social Research*, 12(63).
- Vefikuluçay-Yılmaz, D., Zeyneloğlu, S., Kocaöz, S., Kısa, S., Taşkın, L. ve Eroğlu, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin görüşleri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 775-792.
- Wakefield, J. R., Bowe, M., Kellezi, B., Butcher, A. ve Groeger, J. A. (2020). Longitudinal associations between family identification, loneliness, depression, and sleep quality. *British Journal of Health Psychology*, 25(1), 1-16.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- White, L. K. (1994). Growing up with single parent and stepparents: Long-term effects on family solidarity. *Journal of Marriage and the Family*, 56, 935-948
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 44(4), 470.

- Willoughby, B. J. ve Carroll, J. S. (2010). Sexual experience and couple formation attitudes among emerging adults. *Journal of Adult Development*, 17(1), 1-11.
- Willoughby, B. J., Hall, S. S. ve Luczak, H. P. (2015). Marital paradigms: A conceptual framework for marital attitudes, values, and beliefs. *Journal of Family Issues*, 36(2), 188-211.
- Wolfe, K. L., Nakonezny, P. A., Owen, V. J., Rial, K. V., Moorehead, A. P., Kennard, B. D. ve Emslie, G. J. (2019). Hopelessness as a predictor of suicide ideation in depressed male and female adolescent youth. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(1), 253-263.
- Wols, A., Scholte, R. H. J. ve Qualter, P. (2015). Prospective associations between loneliness and emotional intelligence. *Journal of Adolescence*, 39, 40-48.
- Yadalijamaloye, Z., Naseri, E., Shoshtari, M., Khaledian, M. ve Ahrami, R. (2013). Relationships between selfesteem and marital satisfaction among women. *Psychology and Behavioral Sciences*, 2(3), 124-129.
- Yadegarfar, M., Ho, R. ve Bahramabadian, F. (2013). Influences on loneliness, depression, sexual-risk behaviour and suicidal ideation among Thai transgender youth. *Culture, Health & Sexuality*, 15, 726-737.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 250-261.
- Yaman, N. ve Yavuz, E. (2020). Relationship beliefs And Satisfaction of University Students: The mediating role of mate selection attitude and meaning of marriage. *Journal of International Social Research*, 13(75), 554-564.
- Yao, M. Z. ve Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.08.007>
- Yavuz, A. (2009). *18-25 Yaş üniversite gençliğinde dinî inanç ve umutsuzluk ilişkisi: Sakarya Üniversitesi örneği*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Yavuzer, H. (2012). Aile ilişkileri ve çocuk. (H. Yavuzer, Ed.), *Evlilik okulu* (ss. 164–172). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazar, R. ve Ayna, Y. E., (2020). Özel gereksinimli çocuğa sahip olan ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerinin evlilik doyumları ve sahip oldukları sosyal destek faktörleri açısından incelenmesi (Diyarbakır örneği). *Route Educational and Social Science Journal*, 7(1), 641-651.
- Yazıcı, B. ve Demirli, C. (2020). Evlilik kararı alan bireylerin evliliğe yükledikleri anlam ile evlilik öncesi ilişkilerin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(7), 295-326.
- Yazıcı, H. (2019). Evliliğin niteliği olarak evlilikte bireyselleşme ve bütünleşme. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(2), 606-622.
- Yenibaş, R. (2002). *Aile içi istismarın ergenin umutsuzluk düzeyi ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı umut eğitimi programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi*. (Doktora tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, B. ve Keskinilic Kara, S. B. (2017). Öğretmenlerin umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Ulakbilge*, 5(11), 571-587.
- Yıldırım, E. ve Parlar, H. (2020). Üniversite öğrencilerinin aşk stillerinin evlilik tutumları üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 9(3), 188-195.
- Yıldırım, İ. (2007). Üniversite öğrencilerinin eş seçme kriterleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 15-30.
- Yıldırım, N. H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ile evliliğe yükledikleri anlam ve eş seçme kriterleri arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Yıldız, M. A. ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1).
- Yıldız, T. G. (2017). *Ailenin tanımı, tarihsel gelişimi ve aile çeşitleri*. (ss. 1-14). Ankara: Pegem
- Yılğör, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin evlilik tutumlarının ve psikolojik belirtilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlara göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Kırıkkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Yılmaz, C. (2020). *Parçalanmış aile ortamındaki kız ergenlerin gelecekle ilgili beklentilerinin ve evliliğe yönelik tutumlarının değerlendirilmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), KTO Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Disiplinlerarası Aile Danışmanlığı, Konya.
- Yılmaz, C. ve Yalçın, H. (2021). Tek ebeveynli ergenlerin evliliğe yönelik tutumları ile gelecek beklentileri. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (6), 51-72.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79. Erişim adresi: http://geneltip.org/upload/sayi/56/kapak_dosyasi_1356613439.pdf
- Ying, Y. ve Han, M. (2008). Cultural orientation in Southeast Asian American young adults. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 14, 29-37.
- Young, J. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema focused approach*. (3 ed.). Sarasota, FL: Professional Resource Press.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression, and cognitive therapy: Theory and application. (Eds. L. A. Peplau & D. Perlman) *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: Wiley.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, E. M. (2003). *Şema terapi* (Çev. TV Soylu). İstanbul: Litera Yayıncılık.

- Ypsilanti, A., Lazuras, L., Powell, P. ve Overton, P. (2019). Self-disgust as a potential mechanism explaining the association between loneliness and depression. *Journal of affective disorders*, 243, 108-115.
- Yüksel, B.Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak aleksitimi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Zhang, F., You, Z., Fan, C., Gao, C., Cohen, R., Hsueh, Y. ve Zhou, Z. (2014). Friendship quality, social preference, proximity prestige, and self-perceived social competence: Interactive influences on children's loneliness. *Journal of School Psychology*, 52, 511–526.
- Zhang, S. ve Kline, S. L. (2009). Can I make my own decision? A cross-cultural study of perceived social network influence in mate selection. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40(1), 3–23.
- Zhang, S., Tian, Y., Sui, Y., Zhang, D., Shi, J., Wang, P., ... Si, Y. (2018). Relationships between social support, loneliness, and internet addiction in Chinese postsecondary students: A longitudinal cross-lagged analysis. *Frontiers in Psychology*, 9(SEP), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01707>
- Zhao, X., Lynch Jr, J. G. ve Chen, Q. (2010). Reconsidering Baron and Kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research*, 37(2), 197-206.

EK- 2: Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği

Bu ölçek bireylerin evliliğe yükledikleri anlamları belirlemek için hazırlanmıştır. 5’li derecelendirme üzerinde 1 ilgili ifadeye kesinlikle katılmadığınızı, 5 ise kesinlikle katıldığınızı göstermektedir. Lütfen maddeleri dikkatlice okuyarak size en yakın gelen seçeneği işaretleyiniz.

1-----2-----3-----4-----5
Kesinlikle katılmıyorum Kararsızım Tamamen katılıyorum

1. Evlilik yaşamı kolaylaştırır	1	2	3	4	5
2. Evlilik sevgi, güven ve bağlılıkla kurulan bir birlikteliktir	1	2	3	4	5
3. Evlilik hayatı paylaşmaktır	1	2	3	4	5
4. Evlilik aşk ve sevgiyle beslenen bir süreçtir	1	2	3	4	5
5. Evlilik kişisel özgürlüklerden vazgeçmektir	1	2	3	4	5
6. Evlilik hayallerin gerçekleşmesidir	1	2	3	4	5
7. Evlilikte eşlerin birbirlerine güvenmemesi önemli bir sorun oluşturmaz*	1	2	3	4	5
8. Evlilik hayatı renklendirir	1	2	3	4	5
9. Evlilik işbirliği içinde yaşamayı gerektirir	1	2	3	4	5
10. Evlilik ömür törpüsüdür	1	2	3	4	5
11. Evlilik sabır gerektirir	1	2	3	4	5
12. Evlilik birlikte yaşama sanatıdır	1	2	3	4	5
13. Evlilikte hoşgörü olmalıdır	1	2	3	4	5
14. Evlilik iki yarım elmanın bir olmasıdır	1	2	3	4	5
15. Evlilik bir ömür boyu sürmelidir	1	2	3	4	5
16. Evlilikte fedakârlık önemlidir	1	2	3	4	5
17. Evlilikte benzer karakterdeki bireyler daha mutlu olurlar	1	2	3	4	5
18. Evlilikte farklı karakterdeki bireylerin birlikteliği daha fazla mutluluk getirir*	1	2	3	4	5
19. Evlilik günlük hayatı kolaylaştırır	1	2	3	4	5
20. Evlilik geleceğe yönelik bir yatırımdır	1	2	3	4	5
21. Evlilik aynı evi paylaşmaktır	1	2	3	4	5
22. Evlilik bir kumardır	1	2	3	4	5
23. Evlilik hayata anlam katar	1	2	3	4	5

24. Evlilik ekonomik bir işbirliğidir	1	2	3	4	5
25. Evlilik zorluklarla mücadele gücü gerektirir	1	2	3	4	5
26. Evlilik çiftlerin birbirlerine özen göstermelerini gerektirir	1	2	3	4	5
27. Evlilik sevdiğine ait olmaktır	1	2	3	4	5
28. Evlilikte kişisel özgürlük diye bir şey yoktur	1	2	3	4	5
29. Evlilikte saygı her şeyden önce gelir	1	2	3	4	5
30. Evlilik bireyde şefkat ve merhamet duygularını oluşturur	1	2	3	4	5
31. Evlilikte eşlerden biri ihtiyaç duyduğunda, diğer eş koşulsuz destek sağlamalıdır	1	2	3	4	5



EK- 3: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu

CİNSİYET:		YAŞ:	Hiç uygun Değil	Uygun Değil	Uygun	Tamamen uygun
BÖLÜM:						
1.	Arkadaşım yok.		1	2	3	4
2.	Başvurabileceğim hiç kimse yok.		1	2	3	4
3.	Cana yakın bir insanım.		1	2	3	4
4.	Kendimi dışlanmış hissediyorum.		1	2	3	4
5.	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.		1	2	3	4
6.	İstediğim zaman arkadaş bulabilirim.		1	2	3	4
7.	Bu kadar içe kapanık olmaktan dolayı mutsuzum.		1	2	3	4
8.	Çevremde insanlar var ancak benimle birlikte değiller.		1	2	3	4

EK- 4: Beck Umutsuzluk Ölçeği

Geleceğe yönelik olumsuz beklenti ya da düşünceleri içeren cümlelerden size uygun olanları evet ya da hayır olarak kodlayınız.

EVET HAYIR

1- Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum	()	()
2- Kendim ile ilgili şeyleri düzeltemediğime göre çabalamayı bıraksam iyi olur.	()	()
3- İşler kötüye giderken bile her şeyin hep böyle kalmayacağını bilmek beni rahatlatıyor.	()	()
4- Gelecek on yıl içinde hayatimin nasıl olacağını hayal bile edemiyorum.	()	()
5- Yapmayı en çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var.	()	()
6- Benim için çok önemli konularda ileride başarılı olacağımı umuyorum.	()	()
7- Geleceğimi karanlık görüyorum.	()	()
8- Dünya nimetlerinden sıradan bir insandan daha çok yararlanacağımı umuyorum.	()	()
9- İyi fırsatlar yakalayamıyorum. Gelecekte yakalayacağıma inanmam için de hiç bir neden yok.	()	()
10-Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı	()	()
11-Gelecek benim için hoş şeylerden çok tatsızlıklarla dolu görünüyor	()	()
12-Gerçekten özlediğim şeylere kavuşabileceğimi ummuyorum	()	()
13-Geleceğe baktığımda şimdikine oranla daha mutlu olacağımı umuyorum.	()	()
14-İşler bir türlü benim istediğim gibi gitmiyor.	()	()
15-Geleceğe büyük inancım var.	()	()
16-Arzu ettiğim şeyleri elde edemediğime göre bir şeyler istemek aptallık olur.	()	()
17-Gelecekte gerçek doyuma ulaşmam olanaksız gibi.	()	()
18-Gelecek bana bulanık ve belirsiz görünüyor.	()	()
19-Kötü günlerden çok, iyi günler bekliyorum.	()	()
20-İstediğim her şeyi elde etmek için caba göstermenin gerçekten yararı yok, nasıl olsa onu elde edemeyeceğim.	()	()

EK-5: Evliliğe Yüklenen Anlam Ölçeği Kullanım İzni

Ölçek izni

Gelen Kutusu x

Kübra Dombak <

Alici:

Hocam merhaba. Ben Düzce Üniversitesi yüksek lisans öğrencisi Kübra Dombak. Tez çalışmam gereği geliştirmiş olduğunuz Evliliğe Yüklenen Anlam ölçeğini kullanmak istiyorum izniniz olursa. Ölçek maddelerini ve puanlandırmasını gönderebilirsенiz çok sevinirim. İyi çalışmalar.

Serdar Körük <

Alici: ben ▾

Tabi ki iyi çalışmalar.

Dr. Öğr. Üyesi / Assist. Prof. Serdar Körük
Yeditepe University
Psychological Counseling and Guidance Department
Atasehir/Istanbul