


Beliren Yetişkinlerde Yalnızlık ile Yaşam Yönelimi Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkiler: Sürekli Kaygının Aracılık Rolü

Öner ÇELİKKALELİ* & Zeynep KARATAŞ**

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, beliren yetişkinlerde sürekli kaygının yaşam yönelimi ile yalnızlık arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenip üstlenmediğini ortaya koymaktır. Bu amaçla 385 üniversite öğrencisinden (133 erkek ve 252 kadın, yaş ort: 20.56, ss. 2.11) veri toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak Yaşam Yönelimi Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Sürekli Kaygı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, beliren yetişkinlerde yalnızlık ile yaşam yönelimi arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Benzer bir biçimde, yaşam yönelimi ile sürekli kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna karşın, yalnızlık ile sürekli kaygı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Beliren yetişkinlerde sürekli kaygı puanlarının, yalnızlık ile yaşam yönelimi arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenip üstlenmediğine ilişkin bulgulara göre, yalnızlığın yaşam yönelimi üzerindeki doğrudan etkisinin anlamsız olduğu görülmektedir. Diğer taraftan, yalnızlığın yaşam yönelimi üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bulguya dayanarak, sürekli kaygının yalnızlık ile yaşam yönelimi arasındaki ilişkide tam aracılık rolü üstlendiği söylenebilir. Elde edilen bulgular alanyazını ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Yalnızlık, Yaşam yönelimi, Sürekli kaygı, Aracılık analizi

 DOI Number: <http://dx.doi.org/10.22521/jesr.2020.102.2>


Atıf için / Please cite as:

Çelikkaleli, Ö. & Karataş, Z. (2019). Beliren yetişkinlerde yalnızlık ile yaşam yönelimi arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler: Sürekli kaygının aracılık rolü. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi - Journal of Educational Sciences Research*, 10(2), 62-82. <https://dergipark.org.tr/ebader>


Geliş Tarihi / Received Date: 01.08.2020

Kabul Tarihi / Accepted Date: 23.09.2020

* Doç. Dr. - MSKÜ, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR ABD, celikkaleli@gmail.com

 ORCID: 0000-0003-0210-3647

** Prof. Dr. - MAKÜ, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, PDR ABD, zeynepkaratas1972@hotmail.com

 ORCID: 0000-0002-4532-6827

GİRİŞ

İnsanoğlunun yaşayabileceği en önemli travmalardan biri olan yalnızlık, McGuire ve Clifford (2000) tarafından, herkesin eninde sonunda hissedeceği bir duygu olarak ele alınmıştır. Benzer bir biçimde, Weiss (1974) yalnızlık duygusunun, insan yaşamının merkezinde olduğunu ve insanların çoğunun yaşamındaki bir dönemde yalnızlık ile karşı karşıya kalacaklarını söylemektedir.

Yalnızlık, Peplau ve Perlman (1979) tarafından, bir kişinin kişilerarası ilişki ağının istenenden daha küçük veya daha az tatmin edici olduğu sıkıntılı ve yaygın bir durum olarak tanımlanmışken; yine aynı yazarlar bir başka tanımlarında yalnızlığı, bireylerin var olan sosyal ilişkileri ile arzuladığı sosyal ilişki arasındaki tutarsızlık sonucunda oluşan ve hoş olmayan öznel psikolojik bir durum olarak tanımlamışlardır (Peplau & Perlman, 1982). Yalnızlık tanımlarında ortaya çıkan sosyal ihtiyaçlar yaklaşımını en çok savunan yazar olarak bilinen Weiss (1973), sosyal yalnızlık ile duygusal yalnızlık arasında temel bir ayrım olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer bir biçimde, Russell, Cutrona, Rose ve Yurko (1984) yalnızlığı, yalnızlık duygusu ve sosyal destek yokluğu olarak iki boyutta ele almışlardır. Sosyal yalnızlık, diğer insanların fiziksel olarak olmaması anlamına gelen “tekbaşına” olmayı ifade etmekten; duygusal yalnızlık, yakın bir bağın olmaması anlamına gelmektedir (Russell vd., 1984; Weiss, 1974; 1989). Bu durumda, sosyal yalnızlığın psikolojik ya da duygusal bir durum olmadığı söylenebilir. DiTommaso ve Spinner (1997), sosyal izolasyondan kaynaklı yalnızlık durumunda birey diğerleriyle değil, yalnız başına zaman geçirmektedir. Diğer bir ifadeyle bu yalnızlık türünde sosyal ilişki eksikliği söz konusudur (Russell vd., 1984). Buna karşın, duygusal yalnızlık tatmin edici bir bağlanma eksikliğidir yani duygusal bir durum olduğu için nesnel bir fiziksel durum değildir (Weiss, 1989) ve “duygusal yalnızlık” yalnızca tatmin edici bir bağlanma ilişkisiyle azaltılabilmektedir.

Yalnızlığın belirleyicileri ya da yalnızlığa ilişkin risk faktörleri çok ayrıntılı bir biçimde ortaya konulmamışsa da, Weiss'e (1973) göre, kişisel yetersizlikler (örneğin, sosyal beceri yoksunluğu/yetersizlikleri) ve koşulların (örneğin, boşanma, sosyal hareketlilik) bir kombinasyonu olarak ortaya çıkabilmektedir. Betts ve Bicknell (2011), yalnızlığın, bireylerin sosyal olarak tecrit edilip arkadaşlıktan yoksun kaldığı zaman meydana geldiğine inanılıyor olsa da, yalnızlığın yalnız olmakla eş anlamlı olmadığını belirtmektedirler. Hatta Page ve Scanian (1994) yalnızlığın, sosyal ilişkilerin varlığında da yokluğunda da ortaya çıkabildiğini belirtmektedirler. Yalnızlığın bireyin içinde bulunduğu sosyal ağlardan bağımsız olduğunu belirten Asher ve Paquette (2003), geniş bir sosyal çevreye sahip bir birey ihtiyaçlarının çevresindeki kişiler tarafından karşılanmadığını hissediyorsa yalnızlık yaşayabilmekteyken, daha küçük bir sosyal çevreye sahip kişiler ihtiyaçlarının karşılandığını hissedebilir ve bu nedenle yalnızlık yaşamayabilmektedirler. Ayrıca, özellikle tek başına olmayı seçen bireyler yalnızlık yaşamayabilirlerken, geniş sosyal çevreye sahip bireyler yalnızlık ile ilgili sıkıntılar yaşayabilmektedirler (Betts & Bicknell, 2011). Dolayısıyla, kalabalık içerisinde tek başına olmanın yalnızlığın nedeni olup olmadığını belirleyebilmek ancak yaşanan ilişkilerin doyurucu olup olmadığına, ihtiyaçları giderip gidermediğine, duygusal olarak doyurup doyurmadığına göre farklılık gösterecektir. Marcoen ve Brumagne (1985), yalnızlığın ortaya çıkmasına neden olan faktörlerden en önemlilerinden birinin duygusal destek eksikliği olduğunu belirtmektedir. Diğer taraftan yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinde ne istediği veya

umduğu ile bireyin gerçekten ne başardığı arasındaki bir tutarsızlığı tecrübe ettiği ve tanıdığı zaman ortaya çıkmaktadır (Terrell-Deutsch,1999).

Yalnızlığın nasıl veya neden ortaya çıktığına ilişkin tartışmaların ötesinde yalnızlığın sonuçlarının neler olabileceği daha önemli görülmektedir. Araştırmalar, sürekli olarak yaşanan yalnızlığın, bireyin ruh sağlığı ve psikososyal işlevleri açısından ciddi bir tehdit oluşturduğunu göstermektedir (McWhirter, 1990). Yalnızlık ile ilgili yapılan çalışmalarda, yalnızlığın alkol kullanımı, obezite ve intihar girişimi ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Rotenberg, 1999). Diğer bazı çalışmalarda ise, Qualter, Brown, Munn ve Rotenberg, (2010), çocukluk dönemi yalnızlığının ergenlik dönemindeki depresyonla ilişkili olduğunu, Bonetti, Campbell ve Gilmore (2010) kendisini yalnız olarak nitelendiren çocuk ve ergenlerin daha çok online iletişim biçimini seçtiklerini, Storch ve Masia-Warner (2004) yalnızlık ile olumsuz değerlendirilmekten korkma, sosyal kaçınma, açık ve ilişkisel kurban olma ve olumlu sosyal davranışlar arasında anlamlı ilişkiler olduğunu, Brewer ve Kerslake (2015) yalnızlık ile siber zorbalık arasında pozitif yönde; benlik saygısı ile negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu, (DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross & Burgess (2003) genel yalnızlık ile güvenli bağlanma arasında negatif yönde, sosyal yalnızlık ile reddedici bağlanma arasında pozitif yönde, romantik ve ailesel yalnızlık ile endişeli bağlanma arasında pozitif yönde ve romantik, ailesel ve sosyal yalnızlık ile korkulu bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, Mellor, Stokes, Firth, Hayashi ve Cummins (2008) yalnızlık ile ait olma ihtiyacı arasında pozitif yönde, kişilerarasındaki ilişkiden elde edilen doyum arasında negatif yönde ilişki olduğunu belirtmişlerdir. İlgili araştırmalardan da görüldüğü gibi, yalnızlık duygusunun olumsuz psikolojik durumlara neden olabileceğini söylemek mümkündür.

Son dönemlerde, yaşam yönelimi olarak kavramlaştırılan iyimserlik ve karamsarlık kavramları, yaygın bir biçimde psikoloji alanında çok fazla araştırmacının ilgisini çekmeye başlamıştır. Bunun nedeni Peterson (2000) ve Peterson ve Seligman'a (2004) göre, psikoloji biliminin insanların güçlü ve erdemli yönlerine artan bir biçimde ilgi göstermeye başlamalarıdır. Bu güçlü yönlerden birinin iyimserlik olduğu, Carver ve Scheier, (1981) ve Scheier, Carver ve Bridges (1994) tarafından ifade edilmiştir. İyimserliğin bireylere sağladığı birçok faydalı yönünün yanı sıra, güçlü bir biçimde diğer olumlu faktörlerin ortaya çıkmasına olanak sağlamasıdır (Carver, 2014). Benzer bir biçimde, durumsal olmayan iyimserlik (dispositional), psikolojik iyi oluşun önemli bir nedensel belirleyicisi olarak görünmektedir (Chang, 1998).

Scheier ve Carver'a (1985) göre, genelleştirilmiş olumlu ve olumsuz sonuç beklentileri olarak tanımlanan iyimserlik ve karamsarlığın, bireylerin uyumunun önemli nedensel belirleyicilerini temsil ettiğine inanılmaktadır. Bir başka tanımda, iyimserlik tipik olarak gelecekteki olaylarla ilgili olumlu beklentiler olarak tanımlanmaktadır (Sharpe, Martin & Roth, 2011). Bu çerçevede, iyimserliğin olumlu sonuçlarla ilişkili olduğu ve olumlu sonuçların ortaya çıkmasını güvence altına aldığı; buna karşın karamsarlığın olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu ve olumsuz sonuçlara neden olduğu belirtilmiştir (Chang, 2002; Scheier & Carver, 1985). Diğer bir ifadeyle, iyimserler işlerinin onlar için iyi sonuçlar doğurmasını beklerken, kötümserler de bu durumda olası en kötü sonucu beklerler. Carver ve Gaines (1987) bu tür kişiler arasında ortaya çıkan farkın herkes tarafından bilindiğini ve bunun günlük yaşamda kolayca gözlemlendiğini ifade etmektedirler. Ayrıca, iyimserlik, insanların dünyaya bakışlarını (değerlendirme) ve içerisindeki davranışlarını (çaba)

etkilediğinden, iyimserliğin bireyin baş etme davranışını ve uyumunu etkileme olasılığı yüksektir (Nes & Segerstrom, 2006).

İyimserliğin diğer psikolojik faktörlerle ilişkisini ortaya koymaya yönelik birçok çalışma bulunmaktadır. İyimserliğin psikolojik iyi olma hali (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010; Marshall, Wortman, Kusulas, Hervig & Vickers, 1992); kişilerarası ilişkiler (Räikkönen, Matthews, Flory, Owens & Gump, 1999); yaşam doyumu (Chang, Maydeu-Olivares & D'Zurilla, 1997); daha kolay sosyal ilişkilerin oluşturulması (Brisette, Scheier & Carver, 2002); algılanan stres, depresyon ve yaşam doyumu (Chang, 1998); depresif belirtiler (Chang, Sanna & Yang, 2003; Chang vd., 1997; Scheier, Carver & Bridges, 1994); etkili yakın ilişkiler ve kişilerarası çatışma (Srivastava, McGonigal, Richards, Butler & Brüt, 2006), umutlu olmak (Snyder, 1994); yükleme biçimi (Seligman, 1991); yetkinlik inancı (Bandura, 1997; Liu, Cheng, Hsu, Chen, Liu & Yu, 2018); algılanan stres, psikolojik belirtiler ve yaşam doyumu (Chang, 2002); Büyük Beşli Kuramı tarafından tanımlanan kişilik tipleri (Sharpe, Martin & Roth, 2011) arasındaki ilişkileri ortaya konulmuştur. Yalnızlık ile yaşam yönelimi arasındaki ilişkiyi ortaya koymaya yönelik farklı örneklerde yapılan çalışmalar da yalnızlaşan bireylerin yaşam yönelimleri puanlarının azaldığını diğer bir ifadeyle kötümserleştiğini gösterir niteliktedir (Ben-Zur, 2012; Jacobs & Kane, 2012, Montgomery, Haemmerlie & Ray, 2003, Rius-Ottenheim, Kromhout, van der Mast, Zitman, Geleijnse & Giltay, 2012; Rosenstreich, Feldman, Davidson, Maza & Margalit, 2015). İlgili alanyazını ve araştırmalar çerçevesinde, beliren yetişkinlerde yalnızlık ile yaşam yönelimi arasında negatif yönde bir ilişki beklenmektedir.

Bu ilişkinin nedenlerinden birinin bireylerde işlevsizlik, düşük yaşam kalitesi ve artan sağlık bakım maliyetleri ile ilişkili ve nüfusun yaklaşık olarak % 20'sinden fazlasının yaşadığı ifade edilen kaygı (Kessler, McGonagle, Zhao, Nelson, Hughes, Eshleman, Wittchen & Kendler, 1994) olabileceği düşünülmektedir. Kaygının önemli bir sorun olduğunu ifade eden Beesdo, Knappe ve Pine (2009) en yaygın görülen ve erken yaşta başlayan (ortalama 11 yaş) psikopatolojilerden biri olduğunu ve yaşanan bu sorunun yaşamın daha sonraki dönemlerindeki birçok ruhsal bozuklukla ilişkili olduğunu ifade etmektedirler. Diğer taraftan Twenge (2000) son elli yıl içinde kaygı düzeyinde giderek bir artış görüldüğünü, bu artışın da, bireylerin uyuma yönelik çabalarında veya uyumu bozan faktörler üzerinde etkili olabildiğini belirtmiştir.

Temel ve evrensel duygulardan biri olan kaygı (Papay & Spielberger, 1986; Simpson, Neria, Lewis-Fernández & Schneier, 2010; Spielberger, 1972), zaman zaman tüm insanlarda ortaya çıkar ve sıklıkla gün içerisinde bir dereceye kadar yaşanmaktadır (Huberty, 2012) ve kaygının çoğu nevrotik ve psikosomatik hastalıkların asıl sorun olduğu belirtilmektedir (Papay & Spielberger, 1986). Ancak korku ile kaygı arasındaki farka dikkat çeken Gray ve McNaughton (2000) korkunun gerçek bir tehdide karşı savunmacı bir tepki olduğunu, kaygının buna karşın, algılanan bir tehdide karşı savunmacı bir cevap olduğunu öne sürmektedir.

Kaygıyı, bir duruma yönelik duygusal tepki olan kaygı ve kişilik özelliği olan kaygı olarak ayırmanın önemi ilk olarak Cattell ve Scheier (1961) tarafından ortaya atılmıştır. Bu görüşe paralel olarak, Spielberger (1972, 1973) insanların yaşayabileceği iki tür kaygı tanımlamaktadır. Bunlardan ilki süreklilik gösteren kaygıdır. Sürekli kaygı, çok çeşitli

durumlara genelleştirilmiş, düşükten yükseğe doğru bir süreklilik gösteren ve yüksek seviyeler de düşük performansla neden olabilen kaygı türü olarak ele alınmaktadır. Seligman, Walker ve Rosenhan (2001) ise sürekli kaygıyı, bireyin durumsal olmayan ve görece olarak sürekli bir biçimde kaygı yaşayabilme eğilimi olarak tanımlamışlardır. Bu kaygı türü, bireyin tipik işleyişini karakterize etme eğiliminde olduğu için bir kişilik özelliği olarak da kabul edilebilmektedir. Bir kişilik özelliği olarak kaygının giderilmesi beklenemez, ancak yönetilebilir bir seviyeye indirilebilir. Sürekli kaygı seviyesinin yüksekliği kişilik, sosyal ve akademik işlevlerde bozulmalara neden olur (Huberty, 2008).

Kaygı türlerinin ikincisi ise durumluk kaygıdır. Bu kaygı türünü Köknel (1987), bireyin, içinde bulunduğu öznel durumları, benliği tehdit edici durumlar olarak algılaması; bu durumlar ortadan kalkar kalmaz kaygı tepkisinin görülmediği tedirginlik ve mutsuzluk hali olarak tanımlamıştır. Spielberger'e (1972) göre ise durumluk kaygı otonom sinir sisteminin gerginlik, tutukluluk, sınırlılık ve endişe duygularını ve yüksek aktivitesini içeren geçici bir duygusal durumdur. Sürekli kaygıdan farklı olarak, durum kaygısının "tetikleyicileri" genellikle kolayca tespit edilebilir. Bu durumlarda kaygı, tetikleyici ortadan kalktıktan veya tehlike geçtikten sonra ortadan kalkar. Dolayısıyla durumluk kaygı, bir süreliğine herkes tarafından yaşanılacak bir durumdur ve kaygı bozukluğu için kriterleri karşılama konusunda zayıf kalmaktadır. Yüksek düzeyde durumluk kaygısı olan kişiler yüksek düzeyde sürekli kaygı göstermeye eğilimli değildirler, ancak sürekli kaygısı yüksek çocukların durumluk kaygı yaşaması daha olasıdır (Spielberger, 1973).

Kaygı ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda incelendiğinde iki türe ayrıldıklarını söylemek mümkündür. Bunlar kaygının sonuçlarıyla ilgili yapılan çalışmalar ve nedenleriyle ilgili yapılan çalışmalardır. Kaygının nedenlerinin açıklanmaya çalışıldığı son dönemlerdeki bazı çalışmalarda, kaygının etkili problem çözme becerisini negatif yönde etkilediği (Grežo & Sarmány-Schuller, 2018) olumsuz değerlendirilme aracılığıyla depresyona neden olabileceği (Uchida vd.,2018), problem odaklı stresle başa çıkmayı olumsuz yönde etkilediği (Villada, Hidalgo, Almela & Salvador, 2016), uykusuzluğu (insomnia) pozitif yönde etkilediği (Sadigh, Himmanen & Scepanisky, 2014), karar vermede belirsizliğe yol açabildiği (Zhang, Wang, Zhu & Huijuan, 2011) görülmektedir. Hatta özellikle depresyon olmak üzere diğer psikopatoloji türlerine yönelik en önemli risk faktörlerinden biri olduğu (Cole, Peeke, Martin, Truglio & Seroczynski, 1998) ifade edilmektedir. Diğer taraftan, kaygının nedenlerine ilişkin bazı çalışmalarda ise, dış kontrol odaklı ve belirsizliğe karşı tolerans düşüklüğünün (Song & Li, 2019), yetkinlik inancı ve üzüntü yönetiminin (Çolak, Eren ve Doğan, 2017), aleksitiminin (Fietz, Valencia & Silani, 2018) ve umutsuzluğun (Germann, Leonard, Heath, Stewart & Leavey, 2017) kaygının nedenleri olabileceğine ilişkin bulgulara ulaşılmıştır.

Kaygıyla ilgili alanyazını ve araştırmalar incelendiğinde, kaygının bir yandan olumsuz psikolojik faktörlerin bir sonucu olarak ortaya çıkabileceği, bir yandan da ortaya çıkan bu kaygının olumsuz psikolojik sorunlara neden olabileceğini söylemek mümkündür. Ancak kaygının olumsuz bir değişkeninin sonucu olarak ortaya çıkması ve bunun da olumsuz diğer bir faktöre neden olmasına, yani iki değişken arasındaki ilişkinin nedeni olabileceğine ilişkin bir araştırmaya rastlanmamıştır. Gerçekleştirilen çalışmanın bu boşluğu doldurmaya yönelik bir çalışma olması nedeniyle önemli olduğu düşünülmektedir. Bu gelen çerçevede çalışmanın amacı, beliren yetişkinlerde yaşam yönelimi, yalnızlık ve sürekli kaygı arasındaki

doğrudan ve dolaylı ilişkileri ortaya koyarak, sürekli kaygının bu ilişkide aracılık rolü üstlenip üstlenmediğini belirlemektir. Bu amaçla aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

H₁= Beliren yetişkinlerde yalnızlığın yaşam yönelimi üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır (yalnızlık→yaşam yönelimi).

H₂= Beliren yetişkinlerde yalnızlığın sürekli kaygı üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır (yalnızlık→sürekli kaygı).

H₃= Beliren yetişkinlerde sürekli kaygının yaşam yönelimi üzerindeki doğrudan etkisi anlamlıdır (sürekli kaygı→yaşam yönelimi).

H₄= Beliren yetişkinlerde yalnızlığın yaşam yönelimi üzerindeki doğrudan etkisi anlamsızken, sürekli kaygı üzerinden gerçekleşen dolaylı etkisi anlamlıdır (yalnızlık→sürekli kaygı→yaşam yönelimi).

YÖNTEM

Bu çalışma nicel veri toplama yönteminin kullanıldığı, korelasyonel araştırma türünde gerçekleştirilmiştir. Bu tür araştırmalar, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde edebilmek amacıyla gerçekleştirilirler (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2008). Yalnızlık, yaşam yönelimi ile sürekli kaygı arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, yaşam yönelimi bağımlı değişken, yalnızlık bağımsız değişken ve sürekli kaygı aracı değişkendir.

Araştırma Grubu

Araştırma grubu, 133'ü erkek (%34.5), 252'si kadın (%65.5) toplam 385 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Bu öğrencilerin yaş ortalaması 20.56 (2.09), yaş aralığı ise 18 ile 29 arasında değişmektedir. Eğitim aldıkları alanlar açısından değerlendirildiğinde 135'i Fen-Matematik alanında, 173'ü Türkçe-Matematik alanında ve 77'si Sosyal Bilimler alanında eğitim görmektedir. Sınıfları açısından değerlendirildiğinde çalışmaya 1. sınıfa devam eden 200, 2. sınıfa devam eden 48, 3. sınıfa devam eden 92 ve 4. sınıfa devam eden 45 öğrenci katılmıştır. Çalışma grubunu oluşturan bireylerin 75'i köyde, 36'sı kasabada, 129'u ilçede, 104'ü ilde ve 41'i büyükşehirlerde ikamet etmektedir.

Veri Toplama Araçları

UCLA Yalnızlık Ölçeği: Russell, Peplau ve Cutrona'nın (1980) geliştirdiği ölçek Demir (1989) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 20 maddeden oluşan ve Likert tipinde bir ölçme aracı olan ölçek "Tamamen Katılıyorum" (1) ile "Tamamen Katılmıyorum" (4) arasında bir puanlamaya sahiptir. Ölçme aracından alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan ise 80'dir. Alınan puanların yüksek olması bireylerin yalnızlıklarının arttığı biçiminde yorumlanmaktadır. Geçerlik çalışmasında, ölçeğin yalnızlıktan yakınan ve yakınmayanları birbirinden anlamlı bir biçimde ayırabildiği rapor edilmiştir. Ayrıca, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir ($r=.77$, $p < .01$). Ölçeğin uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayısı .96 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin beş hafta ara ile yapılan test tekrar test güvenilirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Bu çalışma çerçevesinde elde edilen verilerden ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .84 olarak elde edilmiştir. İki faktörlü yapının kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğu görülmüştür ($\chi^2=3.87$, $GFI=.86$, $AGFI=.82$, $NFI=.86$, $IFI=.90$, $CFI=.90$, $RMSEA=.08$).

Yaşam Yönelimi Ölçeği (YYT): Ölçme aracı, Scheier ve Carver (1985) tarafından, bireylerin yaşam yönelimlerini belirleyebilmek (iyimserlik-kötümserlik) amacıyla geliştirilmiştir. 12 maddeden oluşan ölçek 0 ile 4 arasında cevaplandırılan Likert tipi bir ölçektir. YYT'nin Türkçeye uyarlama çalışmaları Tezer ve Aydın (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .72 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır. Ölçme aracının puanlanmasında, 4 madde değerlendirme dışı bırakılmaktadır (2., 7., 6., 10. maddeler). Geriye kalan 4 madde (3., 4., 12. ve 14. maddeler) yaşam yöneliminin kötümserlik boyutunu, 4 madde (7., 9., 10. ve 15. maddeler) iyimserlik boyutunu ölçmektedir. Toplam alınabilecek puan 0-32 arasında değişmektedir. Bireylerin ölçekten yüksek puan almaları yaşama ilişkin iyimser bir bakış açısına sahip olduklarını, düşük puan almaları ise yaşama yönelik kötümser bir bakış açısına sahip olduklarını göstermektedir. Bu çalışma çerçevesinde toplanan verilerden ölçeğin iç tutarlık katsayısı .76 olarak hesaplanmışken; yapı geçerliğinde ise iki faktörlü yapının iyi uyum değerlerine sahip olduğu görülmektedir ($\chi^2=3.51$, GFI=.93, AGFI=.89, NFI=.86, IFI= .90, CFI= .90, REMSEA=.08). Bu bulgu Glaesmer, Rief, Martin, Mewes, Brähler, Zenger ve Hinz'in (2012) Yaşam Yönelimi Ölçeği'nin iki faktörlü yapısının daha iyi uyum değerlerine sahip olduğu yönündeki bulgusuyla paralellik göstermektedir.

Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri: Ölçme aracı Spielberger, Gorsuch ve Lushene (1970) tarafından geliştirilmiş ve Türkçeye Öner ve Le Compte (1985) tarafından uyarlanmıştır. 40 maddeden oluşan öz-değerlendirme (self-evaluation) biçiminde puanlanan ölçek Likert tipi bir ölçektir. Bu çalışmada çerçevesinde 20 maddeden oluşan ve bireylerin çoğunlukla kendilerini nasıl hissettiğini ortaya koymayı amaçlayan Sürekli Kaygı Ölçeği alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçekten 20 ile 80 arasında puan elde edilmektedir. Sürekli Kaygı alt ölçeğinin güvenilirlik katsayıları, orijinal İngilizce formu için .86 .92, Türkçe uyarlanmış form için .83-.87 arasında elde edilmiştir. Madde toplam test korelasyonları .34-.72 arasında değişmekteyken; test-tekrar test güvenilirlik katsayıları .71 ile .86 arasında elde edilmiştir (Öner, 1983). Bu çalışma çerçevesinde toplanan verilerinden ölçeğin iç tutarlık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Bu veriler çerçevesinde ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları modelin iki faktörlü hiyerarşik yapısının kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğunu göstermektedir ($\chi^2=3.72$, GFI=.90, AGFI=.87, NFI=.82, IFI= .90, CFI= .90, REMSEA=.06).

Verilerin Analizi

Bu çalışmada verilerin analizinde SPSS 23.0 ve AMOS 23 programları kullanılmıştır. Verilerin analizi aşamasında, değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koyabilmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ve yol (path) analizi kullanılmıştır. Verilerin analizine geçilmeden önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini anlayabilmek amacıyla Skewness-Kurtosis (S-K) katsayıları incelenmiştir. Buna göre, sürekli kaygı için S-K= .098 -.144; yaşam yönelimi için S-K= -.310 -.208; yalnızlık için S-K= -.944 - .508 olarak elde edilmiştir. Bu bulgulara göre verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

Diğer taraftan, sürekli kaygının yalnızlık ve yaşam yönelimi arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenip üstlenmediğine, diğer aracılık testlerine göre daha güçlü olduğu MacKinnon, Lockwood, Hoffman, West ve Sheets (2002) tarafından önerilen, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler incelenerek karar verilmiştir. Değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler anlamlılığı ise Shrout ve Bolger (2002) tarafından önerilen bootstrap

yöntemiyle test edilmiştir. Bootstrap yönteminin ilk aşamasında, orijinal 385 bireyden oluşan örneklemden yeniden örnekleme (resampling) yöntemiyle 5000 yeni örneklem üretilmiştir. Hayes (2009), yeniden örnekleme için bu sayının 5000 olması gerektiğini belirtmektedir. Böylece her bir yol için elde edilen katsayı 5000 farklı örnekleme test edilmiştir. Böylece elde edilen her bir yol katsayısının anlamlılığının tesadüfen elde edilmediğine ilişkin kanıt ulaşılmaya çalışılmıştır. Bu tür çalışmalarda, değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilere ait yol katsayılarının sıfırı içermeyecek biçimde, %95 güven aralığında ve bu yollara ilişkin elde edilen katsayılarının .05 düzeyinde anlamlı olması, sonuçların güvenilir olduğunu göstermektedir. Bu çalışmadaki güven aralıkları, her bir yol için 5000 örneklemden elde edilen anlamlı en düşük ve en yüksek yol katsayılarını ifade etmektedir. Orijinal örneklemden elde edilen bulgunun güven aralığı dahilinde olması bulgunun tesadüfi bir hatadan, yani Tip 1 hatadan kaynaklı olmayabileceğine işaret etmektedir.

BULGULAR

Beliren yetişkinlerde yalnızlık, yaşam yönelimi ve sürekli kaygı puanlarına ilişkin betimsel bulgular ve değişkenler arasındaki ilişkiler Tablo 1’de verilmiştir.

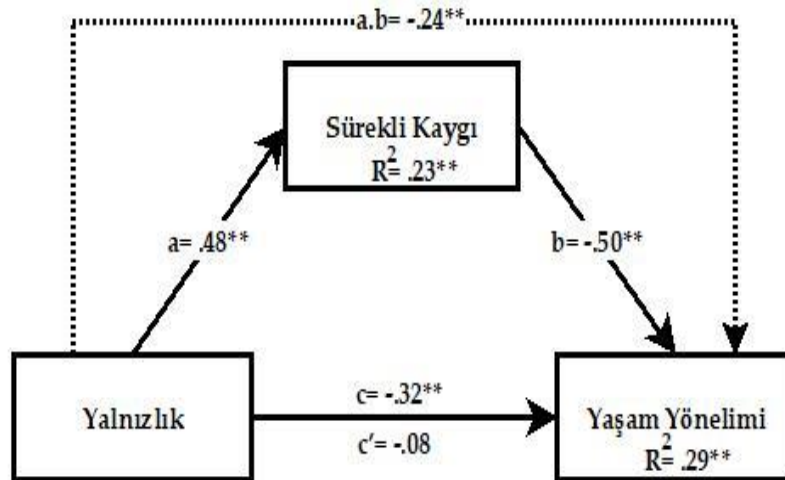
Tablo 1’de görüldüğü gibi, beliren yetişkinlerin yalnızlık puanları ile yaşam yönelim puanları ($r = .32$, $p < .01$) ve sürekli kaygı puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır ($r = .48$, $p < .01$). Diğer taraftan, yalnızlık puanları ile sürekli kaygı puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir ($r = -.50$, $p < .01$).

Tablo 1. Beliren yetişkinlerde yalnızlık, yaşam yönelimi ve sürekli kaygı değişkenlerine ilişkin betimsel bulgular ve değişkenler arasındaki ilişkiler

Değişkenler	Ort	Ss	1	2	3
1-Yalnızlık	66.45	7.60	1		
2-Yaşam Yönelimi	27.06	4.94	-.32**	1	
3-Sürekli Kaygı	45.64	8.20	.48**	-.54**	1

N=385, ** $p < .01$

Beliren yetişkinlerde yalnızlığın yaşam yönelimi üzerindeki doğrudan ve sürekli kaygı aracılığıyla oluşan dolaylı etkisine ilişkin bulgular Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Beliren yetişkinlerde yalnızlık ile yaşam yönelimi arasındaki doğrudan (a ve b) ve dolaylı ilişkilere (a.b) ait yol katsayıları

Şekil 1 incelendiğinde, yalnızlığın yaşam yönelimi üzerindeki toplam etkisinin (c) negatif yönde anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = -.32$, %95 GA= $-.39$ ile $-.24$). değişkenler arasındaki doğrudan etkiler incelendiğinde, yalnızlığın sürekli kaygı üzerindeki etkisinin (a) pozitif yönde ($\beta = .48$, %95 GA= $.41$ ile $.58$), sürekli kaygının yaşam yönelimi üzerindeki etkisinin (b) negatif yönde anlamlı ($\beta = -.50$, %95 GA= $-.58$ ile $-.41$) ve yalnızlığın yaşam yönelimi üzerindeki etkisinin negatif yönde anlamsız olduğu görülmektedir ($\beta = -.08$, %95 GA= $-.04$ ile $-.16$). Yalnızlığın yaşam yönelimi üzerinde kaygı aracılığıyla oluşan etkisinin (a.b) ise negatif yönde anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = -.24$, %95 GA= $.19$ ile $.30$). Elde edilen bulgulara göre, sürekli kaygının yalnızlık ve yaşam yönelimi arasında tam aracılık rolü üstlendiği söylenebilir. Ayrıca, beliren yetişkinlerde yalnızlık tek başına sürekli kaygı varyansının % 23'ünü açıklarken ($F = 114.435$, $p < .001$), yalnızlık ve sürekli kaygı puanları beliren yetişkinlerin yaşam yönelimlerinin %29'unu açıklamaktadırlar ($F = 154.553$, $p < .001$).

TARTIŞMA VE YORUM

Beliren yetişkinlerde yalnızlık ve yaşam yönelimi arasındaki ilişkide sürekli kaygının rolünün araştırıldığı bu araştırma çerçevesinde birçok bulguya ulaşılmıştır. Öncelikle, beliren yetişkinlerde yalnızlık ve yaşam yönelimi arasındaki toplam ilişkinin negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle, beliren yetişkinlerde yalnızlık düzeyi arttıkça yaşam yönelimi puanları düşmekte, yani karamsarlıkları artmaktadır. Elde edilen bu bulgu bu konuda yapılmış birçok araştırma bulgusuyla paralellik göstermektedir (DiTommaso & Spinner, 1993; Givertz, Wozidlo, Segrin & Knutson, 2013; Jackson, Soderlind & Weiss, 2000; Neto & Barros, 2000; Nurmi, Toivonen, Salmela-Aro & Eronen, 1996; Russell, Cutrona, Rose & Yurko, 1984). Yalnızlıkla ilgili birçok kuram olsa da hepsinde ortak noktalar bulunmaktadır (Rotenberg, 1999). Bu ortak noktalar, yalnızlığın kişinin sosyal ilişkilerinde yaşadığı eksikliklerden kaynaklandığı kabul edilir. İkincisi, yalnızlık öznel bir deneyimdir ve ancak bireyin kendi bakış açısından değerlendirilebilir. Üçüncüsü, yalnızlık deneyimi tatsız ve üzücüdür. Dolayısıyla, çevresinde ihtiyacı olan doyumunu sağlayacak niteliklere sahip bir sosyal çevresi olmayan, bu deneyimi yaşamış ve bundan dolayı psikolojik açıdan acı çekmiş bir kişinin gelecekteki yaşamının da böyle sürebileceğine ilişkin bir beklentisi oluşabilir. Böyle bir durum, bireyi gelecekle ilgili karamsar bir beklentinin oluşmasına neden olabilecektir. Diğer taraftan da, durumsal olmayan iyimserliğin, daha iyi bir sosyal çevrenin oluşturulmasına ve böylece yalnızlık duygusunun yaşanmasında koruyucu olabileceğini belirtmektedir (Rius-Ottenheim, Kromhout, van der Mast, Zitman, Geleijnse & Giltay, 2012). Bu çerçevede, yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin yaşam yönelimlerinin kötümser olabileceği gibi, yaşam yönelimindeki kötümser bir eğilim ise yalnızlığa yol açabiliyor denilebilir.

İkinci olarak, beliren yetişkinlerin yalnızlıkları ile sürekli kaygıları arasında pozitif yönde bir ilişki elde edilmiştir. Diğer bir ifadeyle, yaşanan yalnızlığın sürekli kaygı yaşanmasında bir risk faktörü oluşturduğu söylenebilir. Elde edilen bu bulgu bu gerek sürekli kaygı gerekse de farklı kaygı türleriyle daha önce yapılmış birçok araştırma bulgusuyla paralellik göstermektedir (Bonetti, Campbell & Gilmore, 2010, Caplan, 2006; Chang, 2018; Scott, Boyle, Czerniawska & Courtney, 2018; Ebesutani, Fierstein, Viana, Trent, Young & Sprung, 2015; Fontaine, Yang, Burks, Dodge, Price, Petit & Bates, 2009; Pathak & Mhaske, 2017; Huan, Ang & Chye, 2014). Yalnız bireyler sınırlı sosyal ilişkilere sahip olma ve diğerlerinden izole olma ve onlarla bağlantıda olmama duygusu ve düşüncelerine sahip olma

eğilimindedirler. Bu problem sosyal ilişkilerin çok fazla ön plana çıktığı beliren yetişkinlik döneminde daha da önemli ve kritik hale gelebilmektedir. Rokach ve Neto'ya (2000) göre, bu önemli ihtiyacını karşılanmaması bireyde kaygı gibi problemlere neden olabilecek ve psikolojik iyi olma durumlarına zarar verebilecektir. Ayrıca, akranlarla anlamlı sosyal etkileşimlere duyulan gereksinimin ergenlik döneminde kritik olduğunu ve akranlarla olan arkadaşlıkların bulunmamasının sosyal kaygı duygularını içeren psikolojik iyilik hallerini olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir (Engels, Dekovic & Meeus, 2002). Dolayısıyla, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin, sosyal etkileşimde bulunmama, kendini güvende hisseceği bir sosyal çevreden yoksun olma ve sosyal ilişkilerden beklenen kişilerarası ilişki doyumunun sağlanamaması onların aynı zamanda kaygı yaşamalarında etkili olmuş olabilir.

Üçüncü olarak, beliren yetişkinlerde sürekli kaygı ile yaşam yönelim arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Bu çerçevede, sürekli kaygılı bir yetişkinin yaşam yöneliminin karamsar olabileceği görülmektedir. Bu konuda yapılmış çalışmalarda da benzer bulgulara ulaşılmıştır (Barnett & Adams, 2018; Ey, Hadley, Allen, Palmer, Klosky, Deptula, Thomas & Cohen, 2005; Rääkkönen, Matthews, Flory, Owens & Gump, 1999; Rajandram, Ho, Samman, Chan, McGrath & Zwahlen, 2011; Siddique, LaSalle-Ricci, Glass, Arnkoff & Díaz, 2006; Singh & Jha, 2013; Warning, 2011). Prokopčáková (2015) yaptığı karşılaştırmalı çalışmada, iyimserlik puanı düşük (karamsar) üniversite öğrencilerinin sürekli kaygı puanlarının yüksek olduğunu; düşük kaygı düzeyine sahip olanların ise yüksek iyimserlik puanına sahip olduğunu belirtmiştir. Elde edilen araştırma bulgusu Scheier ve Carver'ın (1985), iyimserliğin olumlu faktörlerle pozitif yönde ilişkili olduğu; karşın karamsarlığın olumsuz faktörlerle ilişkili olduğunu ve olumsuz sonuçlara neden olduğunu, yönündeki ifadelerini de destekler niteliktedir. Diğer taraftan, Mash ve Wolfe (2002), kaygının zaman zaman iyi olmasına rağmen çok fazla ve kontrol edilemeyen kaygının bireyi güçsüzleştirdiğini, yapabileceklerini de yapamayacak hale getirebildiğini ifade etmektedir. Ayrıca, Vasey, Crnic ve Carter (1994) kaygıyı, olası tehdit edici durumlar ve bunların potansiyel sonuçları ile ilgili tekrarlayan düşünceleri içeren öngörülebilir bilişsel süreç, olarak ele almaktadırlar. Bunun yanında, sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, durumlarla aktif olarak başa çıkmaya çalışmak yerine, durumdan pasif olarak kaçınarak ya da çekilerek stres kaynağını değiştirmeye çalışırlar (Smith, Pope, Rhodewalt & Poulton, 1989). Tüm bunlardan dolayı, kaygı durumu yüksek bir beliren yetişkinin normalde yapabileceği potansiyeline sahip olduğu bir eylemi yapamayacak duruma gelmesi, olası bu başarısızlığı hakkında sürekli olarak düşünmesi ve problemleri çözmeye çabalamak yerine problemlerden sürekli kaçarak çözebileceğine ilişkin bir inancı geliştirememesi gelecekle ilgili genel olumluluk halini ifade eden iyimserliğini düşürebilecektir.

Araştırmadan elde edilen son bulguya göre, beliren yetişkinlerdeki sürekli kaygının yalnızlık ve yaşam yönelimi arasındaki ilişkide tam aracılık rolü üstlendiği yönündedir. Buna göre, yalnızlık ile yaşam yönelimi arasındaki ilişkinin nedeninin sürekli kaygı olduğunu söylemek mümkündür. Diğer bir ifadeyle, yalnızlık doğrudan yaşam yönelimini negatif yönde etkilememektedir. Bu iki değişken arasındaki ilişkinin nedeni, bu çalışma çerçevesinde, sürekli kaygı yaşamalarından kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla, yalnızlık yaşayan beliren yetişkinlerin bundan dolayı kaygı yaşadıkları, bu kaygının da yaşam yönelimlerini negatif yönde etkileyerek, kötümser bir bakış açısına neden olduğu söylenebilir. Literatür taramasında, yukarıda da değinildiği gibi, değişkenler arasında ikili

ilişkilerin olduğu çalışmaların olduğu görülmektedir. Ancak, sürekli kaygının yalnızlık ile yaşam yönelimi arasındaki ilişkideki rolüne yönelik bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı insan ilişkileri bazında algılamakta ve kişinin gerçekte var olan ilişkilerinin beklentilerini karşılayamadığından kaynaklanan bir duygu olarak ele alırken; Weiss (1973) yalnızlığı bireyin yakınlarına yetersiz bağlanması, ilgi ve etkinlikleri paylaşacağı arkadaş eksikliği hissetmesi olarak ele almaktadır. Bu duygu beraberinde dışlanma, marjinalite, can sıkıntısı ve huzursuzluk duygularına neden olabilmektedir. Weiss'e (1973) göre özellikle duygusal yalnızlık duygusunda ortaya çıkabilen endişe, anahtar rolündedir. Dolayısıyla, ortaya çıkan yalnızlığın kaygıyı tetikleyebileceği söylenebilir. Yaşanılan bu kaygı ise, bireyde sürekli olarak fizyolojik uyarılma, uyanıklık ve endişe ile karakterize edilen olumsuz duyguları ortaya çıkarabilmektedir (Tovote, Fadok & Luthi, 2015). Bu duyguların sürekliliği ise yaşama yönelik beklentilerde olumsuzluk yani karamsarlığı getirmektedir. Dolayısıyla bu çalışma çerçevesinde, sürekli kaygının eşlik etmediği bir yalnızlığın bireylerin yaşam yönelimlerini etkilemeyebileceği söylenebilir.

Bu bulgular ve yorumları çerçevesinde şu önerilerde bulunulabilir:

1. Karamsarlık şikâyetiyle bir psikolojik danışmana, psikoloğa ve psikiyatra başvuran bir danışanın kaygı yaşayıp yaşamadığı irdelenmelidir.
2. Bu çalışma başka yaş grubundaki kişilerle de yürütülerek, elde edilen bu bulguya yönelik yeni kanıtlara ulaşılabilir.
3. Yalnızlık ve yaşam yönelimi arasındaki ilişkide umutsuzluk, depresyon ve stres gibi değişkenlerin rolleri incelenebilir.
4. Sürekli kaygı aracılığıyla oluşan yalnızlık ile yaşam yönelimi arasındaki dolaylı ilişkinin depresyona, intihar eğilimine ve benlik saygısının düşmesine neden olup olmayacağı incelenebilir.

ETİK BEYAN

“Beliren Yetişkinlerde Yalnızlık ile Yaşam Yönelimi Arasındaki Doğrudan ve Dolaylı İlişkiler: Sürekli Kaygının Aracılık Rolü” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir.

KAYNAKÇA

- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 75-78.
- Barnett, M. D., & Adams, C. M. (2018). Ageism and aging anxiety among young adults: relationships with contact, knowledge, fear of death, and optimism. *Educational Gerontology*, 44(11), 1-8.
- Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 32, 483-524.
- Ben-Zur, H. (2012). Loneliness, optimism, and well-being among married, divorced, and widowed individuals. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 23-36.
- Betts, L. R., & Bicknell, A. S. (2011). Experiencing loneliness in childhood: Consequences for psychosocial adjustment, school adjustment, and academic performance. In J. B. Bevin (Ed), *New York Psychology of loneliness* (pp. 1-19), Nova Science Publishers, Inc.

- Bonetti, L., Campbell, M. A., & Gilmore, L. (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 13(3), 279-285.
- Brewer, G., & Kerslake, J. (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 48, 255-260.
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Caplan, S. E. (2006). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
- Carver, C. S. (2014). Self-control and optimism are distinct and complementary strengths. *Personality and Individual Differences*, 66, 24-26.
- Carver, C. S., & Gaines, J. G. (1987). Optimism, pessimism, and postpartum depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11(4), 449-462.
- Carver, C. S., & Scheier, M. R. (1981). *Attention and self-regulation: a control-theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
- Cattell, R. B., & Scheier, I. H. (1961). *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety*. New York: Ronald Press
- Chang, E. C. (1998). Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological well-being? A preliminary investigation. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 233-240.
- Chang, E. C. (2002). Optimism–pessimism and stress appraisal: Testing a cognitive interactive model of psychological adjustment in adults. *Cognitive Therapy and Research*, 26(5), 675-690
- 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.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D’Zurilla, T. J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relations to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23, 433-440.
- Chang, E. C., Sanna, L. J., & Yang, K. M. (2003). Optimism, pessimism, affectivity, and psychological adjustment in US and Korea: a test of a mediation model. *Personality and Individual Differences*, 34, 1195–1208.
- Cole, D. A., Peeke, L. G., Martin, J. M., Truglio, R., & Seroczynski, A. D. (1998). A longitudinal look at the relation between depression and anxiety in children and adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(3), 451-460.
- Çolak, T. S., Eren, G. ve Doğan, U. (2017). İlkokul öğrencilerinin sürekli kaygı, yetkinlik ve üzüntü yönetimine ilişkin araştırma. *İlköğretim Online*, 16(1), 151-160.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417-427.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303-312.
- DiTommaso E., & Spinner B. (1993). The development and initial validation of social and emotional loneliness scale for adults (SELSA). *Personality and Individual Difference*, 14(1), 127-134.

- Ebesutani, C., Fierstein, M., Viana, A. G., Trent, L., Young, J., & Sprung, M. (2015). The role of loneliness in the relationship between anxiety and depression in clinical and school-based youth. *Psychology in the Schools, 52*(3), 223-234.
- Engels, R. C. M. E., Dekovic, M., & Meeus, W. (2002). Parenting practices, social skills and peer relationships in adolescence. *Social Behavior and Personality, 30*, 3-18.
- Ey, S., Hadley, W., Allen, D. N., Palmer, S., Klosky, J., Deptula, D., Thomas, J., & Cohen, R. (2005). A new measure of children's optimism and pessimism: The youth life orientation test. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 46*(5), 548-558.
- Fietz, J., Valencia, N., & Silani, G. (2018). Alexithymia and autistic traits as possible predictors for traits related to depression, anxiety, and stress: A multivariate statistical approach. *Journal of Evaluation in Clinical Practice, 24*(4), 901-908.
- Fontaine, R. G., Yang, C., Burks, V. S., Dodge, K. A., Price, J. M., Petit, G. S., & Bates, J. E. (2009). Loneliness as a partial mediator of the relation between low social preference in childhood and anxious/depressed symptoms in adolescence. *Developmental Psychopathology, 21*, 479-491.
- Germann, J. N., Leonard, D., Heath, C. L., Stewart, S. M., & Leavey, P. J. (2017). Hope as a predictor of anxiety and depressive symptoms following pediatric cancer diagnosis. *Journal of pediatric psychology, 43*(2), 152-161.
- Givertz, M., Woszidlo, A., Segrin, C., & Knutson, K. (2013). Direct and indirect effects of attachment orientation on relationship quality and loneliness in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 30*(8), 1096-1120.
- Gray, J. A., & McNaughton, N. (2000). *The neuropsychology of anxiety*. New York: Oxford University Press.
- Grežo, M., & Sarmány-Schuller, I. (2018). Do emotions matter? The relationship between math anxiety, trait anxiety, and problem solving ability. *Studia Psychologica, 60*(4), 226-244.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs, 76*(4), 408-420.
- Huan, V. S., Ang, R. P., & Chye, S. (2014). Loneliness and shyness in adolescent problematic internet users: the role of social anxiety. *Child & Youth Care Forum, 43* (5), 539-551.
- Huberty, T. J. (2012). *Anxiety and depression in children and adolescents*. Springer New York.
- Jackson, T., Soderlind, A., & 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.
- Jacobs, R. J., & Kane, M. N. (2012). Correlates of loneliness in midlife and older gay and bisexual men. *Journal of Gay & Lesbian Social Services, 24*(1), 40-61.
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., Wittchen, H. U., & Kendler, K. S. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry, 51*, 8-19.
- Köknel, Ö. (1987). *Kaygı çağında stres*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G., & Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effects. *Psychological Methods, 7*, 83-104.
- Marcoen, A., & Brumagne, M. (1985). Loneliness among children and young adolescents. *Developmental Psychology, 21*(6), 1025-1031.
- Marshall, G. N., Wortman, C. B., Kusulas, J. W., Hervig, L. K., & Vickers, R. R. (1992). Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*, 1067-1074.
- Mash, E. J., & Wolfe, D. A. (2002). *Abnormal child psychology*. Belmont: Wadsworth Group.
- McGuire, S., & Clifford, J. (2000). Genetic and environmental contributions to loneliness in children. *Psychological Science, 11*(6), 487-491.

- McWhirter, B. T. (1990). Factor analysis of the revised UCLA Loneliness Scale. *Current Psychology: Research and Reviews*, 9, 56-68.
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y., & Cummins, R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 213-218.
- Montgomery, R. L., Haemmerlie, F. M., & Ray, D. M. (2003). Psychological correlates of optimism in college students. *Psychological Reports*, 92(2), 545-547.
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10(3), 235-251.
- Neto, F., & Barros, J. (2000). Psychosocial concomitants of loneliness among students of Cape Verde and Portugal. *Journal of Psychology*, 134(5), 245-255.
- Nurmi J, Toivonen S, Salmela-Aro K., & Eronen S. (1996). Optimistic, approach-oriented, and avoidance strategies in social situations: three studies on loneliness and peer relationships. *Euro Journal of Personality*, 10(3), 201-219.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1985). *Sürekli kaygı envanteri / Sürekli kaygı envanteri el kitabı* (2. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları
- Page, R. M. & Scanian, A. (1994). Childhood loneliness and isolation: Implications and strategies for childhood educators. *Child Study Journal*, 24, 107-119.
- Papay, J. P., & Spielberger, C. D. (1986). Assessment of anxiety and achievement in kindergarten and first-and second-grade children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 14(2), 279-286.
- Pathak, V. R., & Mhaske, R. S. (2017). Loneliness and anxiety among mobile phone addicted college students. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 8(10), 1174-1177.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L.A. Peplau & D.Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18) New York: John Wiley.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Prokopčáková, A. (2015). Personal need for structure, anxiety, self-efficacy and optimism. *Studia Psychologica*, 57(2), 147-162.
- Qualter, P., Brown, S. L., Munn, P., & Rotenberg, K. J. (2010). Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: an 8-year longitudinal study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(6), 493-501.
- Räikkönen, K., Matthews, K. A., Flory, J. D., Owens, J. F., & Gump, B. B. (1999). Effects of optimism, pessimism, and trait anxiety on ambulatory blood pressure and mood during everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 104-113.
- Rajandram, R. K., Ho, S. M., Samman, N., Chan, N., McGrath, C., & Zwahlen, R. A. (2011). Interaction of hope and optimism with anxiety and depression in a specific group of cancer survivors: a preliminary study. *BMC Research Notes*, 4(1), 519-526.
- Rius-Ottenheim, N., Kromhout, D., van der Mast, R. C., Zitman, F. G., Geleijnse, J. M., & Giltay, E. J. (2012). Dispositional optimism and loneliness in older men. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(2), 151-159.
- Rokach, A., & Neto, F. (2000). Coping with loneliness in adolescence: A cross-cultural study. *Social Behavior and Personality*, 28, 329-342.
- Rosenstreich, E., Feldman, D. B., Davidson, O. B., Maza, E., & Margalit, M. (2015). Hope, optimism and loneliness among first-year college students with learning disabilities: A brief longitudinal study. *European Journal of Special Needs Education*, 30(3), 338-350.
- Rotenberg, K. J. (1999). An introduction. Loneliness in childhood and adolescence. In Rotenberg, K. J., & Hymel, S. (Eds.). *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 1-8) Cambridge University Press.
- Russell, D, Cutrona, C., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313-1321

- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, (39), 472-480.
- Sadigh, M., Himmanen, S., & Scepanisky, J. (2014). An investigation of the prevalence of insomnia in college students and its relationship to trait anxiety. *College Student Journal*, 48(3), 397-406.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health - Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Scott, G. G., Boyle, E. A., Czerniawska, K., & Courtney, A. (2018). Posting photos on Facebook: The impact of narcissism, social anxiety, loneliness, and shyness. *Personality and Individual Differences*, 133, 67-72.
- Seligman, M. E. (1991). *Learned optimism*. New York: AA Knopf.
- Seligman, M. E., Walker, E. F., & Rosenhan, D. L. (2001). *Abnormal psychology* (pp. 265-267). New York: Norton.
- Sharpe, J. P., Martin, N. R., & Roth, K. A. (2011). Optimism and the Big Five factors of personality: Beyond neuroticism and extraversion. *Personality and Individual Differences*, 51(8), 946-951
- Shrout, P. E. ve Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations, *Psychological Methods*, 7, 422-445.
- Siddique, H. I., LaSalle-Ricci, V. H., Glass, C. R., Arnkoff, D. B., & Díaz, R. J. (2006). Worry, optimism, and expectations as predictors of anxiety and performance in the first year of law school. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), 667-676.
- Simpson, H. B., Neria, Y., Lewis-Fernández, R., & Schneier, F. (2010). Introduction: The need for interdisciplinary approaches In Simpson, H. B., Neria, Y., Lewis-Fernández, R., & Schneier, F. (Eds.). (2010). *Anxiety disorders: Theory, research and clinical perspectives* (pp. 1-5). Cambridge University Press.
- Singh, I., & Jha, A. (2013). Anxiety, optimism and academic achievement among students of private medical and engineering colleges: a comparative study. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1), 222-233.
- Smith, T. W., Pope, K. M., Rhodewalt, F., & Poulton, J. L. (1989). Optimism, neuroticism, coping, and symptom reports: An alternative interpretation of The Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 640-648
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York: Free Press.
- Song, Y., & Li, B. (2019). Locus of control and trait anxiety in aged adults: the mediating effect of intolerance of uncertainty. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 13-21.
- Spielberger, C. D. (1972). Current trends in theory and research on anxiety. In *Anxiety: Current Trends in Theory and Research, Volume 1* (pp. 3-19). New York: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1973). *State-trait anxiety inventory for children: Preliminary manual*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press
- Srivastava, S., McGonigal, K. M., Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2006). Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 143-153.
- Storch, E. A., & Masia-Warner, C. (2004). The relationship of peer victimization to social anxiety and loneliness in adolescent females. *Journal of Adolescence*, 27(3), 351-362.
- Terrell-Deutsch, B. (1999). The conceptualization and measurement of childhood loneliness In Rotenberg, K. J., & Hymel, S. (Eds.). *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 11-33) Cambridge University Press.

- Tezer, E., & Aydın, G. (1991) İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 2-9.
- Tovote, P., Fadok, J. P., & Lüthi, A. (2015). Neuronal circuits for fear and anxiety. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(6), 317-331.
- Twenge, J. M. (2000). The age of anxiety? Birth cohort change in anxiety and neuroticism 1952-1993. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 1007-1021.
- Uchida, Y., Takahashi, T., Katayama, S., Masuya, J., Ichiki, M., Tanabe, H., Kusumi, I. & Inoue, T. (2018). Influence of trait anxiety, child maltreatment, and adulthood life events on depressive symptoms. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 14, 3279-3287.
- Vasey, M. W., Crnic, K. A., & Carter, W. G. (1994). Worry in childhood: A developmental perspective. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 529-549.
- Villada, C., Hidalgo, V., Almela, M., & Salvador, A. (2016). Individual differences in the psychobiological response to psychosocial stress (Trier Social Stress Test): The relevance of trait anxiety and coping styles. *Stress and Health*, 32(2), 90-99.
- Warning, L. M. (2011). Are you positive? The influence of life orientation on the anxiety levels of nursing students. *Holistic Nursing Practice*, 25(5), 254-257.
- Weiss, R. S. (1974). The provisions of social relationships. In Z. Rubin (Ed.), *Doing unto others* (pp. 17-26). Englewood cliffs; New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Weiss, R.S. (1989). Reflections on the present state of loneliness research. In M. Hojat & R. Crandall (Eds.), *Loneliness: Theory, research and applications*. London: Sage.
- Zhang, L., Wang, K., Zhu, C., & Huijuan, M. A. (2011). Trait anxiety has effect on decision making under ambiguity, but not decision making under risk. *Chinese Journal of Behavioral Medicine and Brain Science*, 20(11), 980-982.

EXTENDED ABSTRACT

Direct and Indirect Relationship between Loneliness and Life Orientation in Emergence Adulthood: The Mediator Role of State Anxiety

Öner ÇELİKKALELİ* & Zeynep KARATAŞ**


INTRODUCTION

Loneliness, which is one of the most important traumas human beings can experience, is considered by McGuire and Clifford (2000) as a feeling that everyone will eventually feel. Similarly, Weiss (1974) states that the feeling of loneliness is at the centre of human life and that most people will be confronted with loneliness at a time in their lives.


While loneliness is defined by Peplau and Perlman (1979) as a distressing and widespread situation in which a person's interpersonal network is smaller or less satisfactory than the desired one and the authors also defined it as a subjective psychological condition which is formed as a result of inconsistency between the existing social relations of individuals and the social relations they desire (Peplau, & Perlman, 1982). Weiss (1973), known as the author who most strongly advocates the social needs approach seen in the definitions of loneliness, reveals that there is a basic distinction between social loneliness and emotional loneliness. Similarly, Russell, Cutrona, Rose and Yurko (1984) dealt with loneliness at two different dimensions that are the sense of loneliness and lack of social support. While social loneliness refers to "being alone", which means that other people are not physically present; emotional loneliness refers to the absence of a close connection (Russell et al., 1984; Weiss, 1974; 1989). Thus, it can be said that social loneliness is not a psychological or emotional state. According to DiTommaso and Spinner (1997), in the case of loneliness resulting from social isolation, the individual spends time on his/her own, not with others. In other words, there is a lack of social relations in this type of loneliness (Russell et al., 1984). On the other hand, emotional loneliness is a lack of satisfactory attachment, i.e. it is not an objective physical state because it is an emotional state (Weiss, 1989) and 'emotional loneliness' can only be reduced by a satisfactory attachment relationship.

Beyond the debate about how or why loneliness occurs, what the consequences of loneliness may be is more important. Research shows that continuous loneliness poses a serious threat to the individual's mental health and psychosocial functions (McWhirter, 1990). Research on loneliness has shown that loneliness is associated with alcohol use,

* Assoc. Prof. Dr. - Mugla Sıtkı Kocman University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences, celikkaleli@gmail.com

 ORCID: 0000-0003-0210-3647

** Prof. Dr. - Mugla Sıtkı Kocman University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences, zeynepkaratas1972@hotmail.com

 ORCID: 0000- 0002-4532-6827

obesity and suicide attempts (Rotenberg, 1999). In some other studies, it has been stated that loneliness in childhood period is associated with depression in the adolescence period (Qualter, Brown, Munn, & Rotenberg, 2010), that children and adolescents defining themselves as lonely more prefer online communication (Bonetti, Campbell, & Gilmore, 2010), that there are significant relationships between loneliness and fear of negative appraisal, social avoidance, tendency to become a relational victim and positive social behavior's (Storch, & Masia-Warner, 2004), that there is a positive significant correlation between loneliness and cyber bullying and a negative significant correlation between loneliness and self-esteem (Brewer, & Kerslake, 2015), that there is a negative significant correlation between general loneliness and secure attachment, a positive significant correlation between social loneliness and dismissive attachment, a positive significant correlation between romantic and familial loneliness and anxious attachment, a positive significant correlation between romantic, familial and social loneliness and fearful attachment (DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross, & Burgess, 2003), and that there is a positive correlation between loneliness and the need to belong and a negative correlation between loneliness and satisfaction derived from interpersonal relationships (Mellor, Stokes, Firth, Hayashi, & Cummins, 2008). As can be seen from the related research, it is possible to say that loneliness can cause negative psychological conditions.

In recent years, the concepts of optimism and pessimism, which are conceptualized as life orientation, have begun to attract the attention of many researchers in the field of psychology. The reason for this; according to Peterson (2000) and Peterson and Seligman (2004), is that the science of psychology is becoming increasingly interested in people's strengths and virtues. It is stated by Carver and Scheier (1981) and Scheier, Carver and Bridges (1994) that one of these strengths is optimism. Optimism not only provides many benefits for individuals but also allows other positive factors to emerge (Carver, 2014). Similarly, dispositional optimism appears to be an important causal determinant of psychological well-being (Chang, 1998). According to Scheier and Carver (1985), optimism and pessimism, defined as generalized positive and negative outcome expectations, are believed to represent important causal determinants of individuals' adaptation. In another definition, optimism is typically defined as positive expectations for future events (Sharpe, Martin & Roth, 2011). In this context, it is stated that optimism is related to positive outcomes and ensures the emergence of positive outcomes; however, pessimism is associated with negative outcomes and leads to negative outcomes (Chang, 2002; Scheier, & Carver, 1985). In other words, while optimists expect their works to produce good results for them, pessimists expect the worst possible outcome. Carver and Gaines (1987) state that the difference between such people is known by everyone and it is easily observed in daily life. In addition, since optimism affects people's outlook on the world (evaluation) and their behaviors (effort), optimism is likely to affect individual coping behavior and adjustment (Nes, & Segerstrom, 2006).

Anxiety, which is one of the basic and universal emotions (Papay, & Spielberger, 1986; Simpson, Neria, Lewis-Fernández, & Schneier, 2010; Spielberger, 1972), is experienced by all people from time to time and is frequently experienced to some degree during the day (Huberty, 2012) yet excessive amount of anxiety is reported to be the main cause of neurotic

and psychosomatic diseases (Papay, & Spielberger, 1986). However, Gray and McNaughton (2000), who draw attention to the difference between fear and anxiety, argue that fear is a defensive response to a real threat, whereas anxiety is a defensive response to a perceived threat.

Cattel and Scheier (1961) first put forward the importance of separating anxiety into two; anxiety as an emotional response to a situation, and anxiety as a personality trait. Parallel to this view, Spielberger (1972, 1973) defines two types of anxiety that people may experience. The first of these is trait anxiety. Trait anxiety is considered as a type of anxiety that is generalized to a wide variety of situations, shows continuity from low to high, and high levels of it can cause low performance. Seligman, Walker and Rosenhan (2001) defined trait anxiety as an individual's tendency to experience non-situational and relatively continuous anxiety. This type of anxiety can be accepted as a personality feature as it tends to characterize the typical functioning of the individual. As a personality trait, anxiety cannot be expected to be eliminated, but can be reduced to a manageable level. High levels of trait anxiety cause deterioration in personality, social and academic functions (Huberty, 2008).

When the relevant literature and research about anxiety are examined, it is possible to say that anxiety may occur as a result of negative psychological factors on the one hand, and that this anxiety may cause negative psychological problems. However, no research has been found about the possibility that anxiety occurs as a result of a negative variable and that this causes another negative factor, that is, that anxiety can be the reason for the relationship between the two variables. The current study is believed to be important as it will help fill this void. In this general framework, the purpose of the current study is to determine the direct and indirect relationships between life orientation, loneliness and trait anxiety in emerging adults and thus to determine whether trait anxiety plays a mediator role in this relationship. To this end, the following hypotheses were tested:

H₁ = The total effect of loneliness on life orientation in emerging adults is significant (loneliness → life orientation).

H₂ = The direct effect of loneliness on trait anxiety in emerging adults is significant (loneliness → trait anxiety).

H₃ = The direct effect of trait anxiety on life orientation in emerging adults is significant (trait anxiety → life orientation).

H₄ = While the direct effect of loneliness on life orientation is insignificant, its indirect effect realized over trait anxiety is significant (loneliness → trait anxiety → life orientation).

METHOD

The current study was conducted as a correlational research employing qualitative data collection method. Such research is carried out to determine the relationships between two or more variables and to obtain clues about cause and effect relationship (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2008). In the current study conducted to investigate the relationship between loneliness, life orientation and trait anxiety, life orientation is the dependent variable, loneliness is the independent variable and trait anxiety is the mediator variable. The study group of the current research is comprised of 133 male (34.5%) and 252 female (65.5%); a total of 385, university students. UCLA Loneliness

Scale, Life Orientation Scale, and State-Trait Anxiety Inventory were used as measures. In the analysis of the data, SPSS 23.0 and AMOS 23 program packages were used. In the data analysis, Pearson Product-Moment Correlation Coefficient and path analysis were used to reveal the correlations between the variables. On the other hand, whether trait anxiety has the mediator role in the relationship between loneliness and life orientation was determined by analysing the direct and indirect relationships between the variables, which is claimed to be stronger than other mediator tests by MacKinnon, Lockwood, Hoffman, West and Sheets (2002). The significance of the direct and indirect relationships between the variables was tested with the bootstrap method proposed by Shrout and Bolger (2002).

FINDINGS, DISCUSSION and CONCLUSION

There are negative significant correlations between the emerging adults' loneliness scores and life orientation scores ($r = -.32, p < .01$) and between life orientation and trait anxiety scores ($r = -.54, p < .01$). On the other hand, a positive significant correlation was found between their loneliness scores and trait anxiety scores ($r = .48, p < .01$). As can be seen in Figure 1, the total effect (c) of loneliness on life orientation is negative and significant ($\beta = -.32, 95\% \text{ CI} = -.39 - -.24$). When the direct effects between the variables were examined, it was found that the effect of loneliness on trait anxiety (a) is positive and significant ($\beta = .48, 95\% \text{ CI} = .41 - .58$); that the effect of trait anxiety on life orientation (b) is negative and significant ($\beta = -.50, 95\% \text{ CI} = -.58 - -.41$) and that the effect of loneliness on life orientation is negative and insignificant ($\beta = -.08, 95\% \text{ CI} = -.04 - -.16$). The effect of loneliness occurring on life orientation through the mediation of trait anxiety (a.b) was found to be negative and significant ($\beta = -.24, 95\% \text{ CI} = .19 - .30$). In light of these findings, it can be argued that trait anxiety assume a complete mediator role in the relationship between loneliness and life orientation. Moreover, while loneliness, on its own, explains 23% of the trait anxiety variance in emerging adults ($F = 114.435, p < .001$), loneliness and trait anxiety scores explain 29% of life orientation of emerging adults ($F = 154.553, p < .001$).

Within the context of the current study investigating the role of trait anxiety in the relationship between loneliness and life orientation in emerging adults, many findings have been obtained. Firstly, the total correlation between loneliness and life orientation was found to be negative and significant in emerging adults. In other words, as the level of loneliness increases in emerging adults, life orientation scores decrease, that is, their pessimism increases. This finding is parallel to the findings reported in many studies (DiTommaso, & Spinner, 1993; Jackson, Soderlind, & Weiss, 2000; Neto, & Barros, 2000; Nurmi, Toivonen, Salmela-Aro, & Eronen, 1996; Russell et al., 1984). Though there are many theories developed about loneliness, they all have some common points (Rotenberg, 1999).

Secondly, a positive correlation was found between loneliness and trait anxiety in emerging adults. In other words, loneliness can be a risk factor for experiencing trait anxiety. These findings concur with the findings of many other studies focusing on trait anxiety or other types of anxiety (Bonetti, Campbell, & Gilmore, 2010; Caplan, 2006; Chang, 2018; Scott, Boyle, Czerniawska, & Courtney, 2018; Ebesutani et al., 2015; Fontaine et al., 2009; Pathak, & Mhaske, 2017; Huan, Ang, & Chye, 2014). Lonely individuals tend to foster feelings and thoughts that they have limited social relationships, that they are isolated from others and

that they are not connected to them. This problem may become even more important and critical during emerging adulthood period, when social relations are more prominent.

Thirdly, a negative significant correlation was found between trait anxiety and life orientation in emerging adults. Thus, it can be argued that the life orientation of an adult having trait anxiety can be pessimistic. Similar findings have been reported in the literature (Barnett, & Adams, 2018; Ey et al., 2005; Rääkkönen, Matthews, Flory, Owens, & Gump, 1999; Rajandram et al., 1999; Siddique et al., 2006; Singh, & Jha, 2013; Warning, 2011). In his comparative study, Prokopčáková (2015) found that the trait anxiety scores of the university students with low optimism scores (pessimist) are high and that those who have low anxiety levels have high optimism scores.

According to the last finding of the current study, trait anxiety in emerging adults appears to assume a complete mediator role in the relationship between loneliness and life orientation. Accordingly, it is possible to say that the cause of the relationship between loneliness and life orientation is trait anxiety. In other words, loneliness does not directly affect life orientation. The reason for the relationship between these two variables within the context of the current study is that they experience trait anxiety. Therefore, it can be said that the emerging adults who experience loneliness feel anxious about this and that this anxiety negatively affects their life orientations and leads to a pessimistic viewpoint.

In light of these findings, the following suggestions can be made:

1. It should be examined whether a counselee who has consulted to a psychological counselor, psychologist or psychiatrist with the complaints of pessimism experiences anxiety or not.
2. By conducting this study with participants from different age groups, new evidence to support this finding can be obtained.
3. The role of variables such as hopelessness, depression and stress in the relationship between loneliness and life orientation can be examined.
4. Whether the indirect relationship brought about by trait anxiety between loneliness and life orientation can lead to depression, suicidal tendency and low self-esteem can be examined.

Key Words: Loneliness, Life orientation, State anxiety, Mediator analysis