T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YAKIN İLİŞKİLERDE YALNIZLIĞIN BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ AÇISINDAN İNCELENMESİ

Sevda KISRIK

(Yüksek Lisans Tezi)

İstanbul, 2024

T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

YAKIN İLİŞKİLERDE YALNIZLIĞIN BAĞLANMA STİLLERİ VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ AÇISINDAN İNCELENMESİ

IN TERMS OF THE ATTACHMENT STYLES AND EMOTION DYSREGULATION OF LONELINESS INTIMATE RELATIONSHIPS

Sevda KISRIK

(Master's Thesis)

Danışman

Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

İstanbul, 2024

Tüm kullanım hakları

M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.

© 2024

ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurullar çerçevesinde elde ettiğimi,

- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,

- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

05/12/2024

Sevda KISRIK

ONAY

Sevda KISRIK tarafından hazırlanan "Yakın İlişkilerde Yalnızlığın Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Açısından İncelenmesi" konulu bu çalışma 05/12 /2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda aşağıda isimleri yer alan jüri üyeleri tarafından başarılı bulunmuş ve yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ DANIŞMANI: Doç. Dr. Durmuş ÜMMET

JÜRİ ÜYESİ: Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz

JÜRİ ÜYESİ: Prof. Dr. Müge YÜKSEL

ÖZGEÇMİŞ

2016	Siirt Atatürk Anadolu Lisesi
2020	Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Lisans Eğitimi
2022	Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Eğitimi
2023….	Boğaziçi Üniversitesi Okul Öncesi Eğitimi Birimi Psikolojik Danışman

ÖN SÖZ

"İnsan başkasıyla insan olur." Sevdiklerimiz ve bizi sevenlerle var oluruz. Onların sevgisiyle büyür, destekleriyle güçleniriz. Yakın ilişkilerin doğası biraz karışıktır ve her şey bir anda hızla değişebiliyor. Yakın ilişkilerde yaralanırız ama yine o ilişkilerde yaralarımızı sarmayı öğreniriz. Sürecimden söz etmek gerekirse bu tez, yalnızca bir akademik çalışma değil beni şekillendiren insanların yüreğime dokunuşlarıyla anlam kazanan bir yolculuktu. Bu yolculukta yanımda olan, bana inanan ve her zaman destek veren herkese en içten duygularımla teşekkür ederim.

İlk tanıştığımız andan itibaren samimiyetiyle bana güç veren, attığım her adımımda yanımda olan, bilgisi ve rehberliğiyle bana yol gösteren tez danışmanım kıymetli hocam **Doç. Dr. Durmuş Ümmet**; sizin gibi bir hoca ile çalışmak hayatımın en büyük şanslardan biri oldu. Desteğiniz, sabrınız ve bana olan inancınız için minnet doluyum. Var olun!

Tezime olan katkıları için değerli jüri üyelerim **Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz'e;** samimiyeti ve şefkatiyle Marmara'yı benim için yuva yapan **Prof. Dr. Müge Yüksel'e** teşekkürlerimi sunarım. Kendisiyle geç tanışmış olsam da hayatımda hep var olmasını istediğim, mütevazılığına hayranlık duyduğum **Prof. Dr. Azize Nilgün Canel'e**, tezime adını veren ve asıl ana ölçeğini beraber uyarladığımız değerli hocam **Prof. Dr. Halil Ekşi'ye**, her daim cömert bilgi paylaşımıyla desteğini esirgemeyen **Doç. Dr. Ali Özdemir'e** ve son olarak gönül bağı kurduğum **Dr. Gamze Alçekiç Yaman'a** sonsuz teşekkürler. Sizlerin öğrencisi olmak, bu yolculuğumun en kıymetli parçalarından biri oldu. Sizin gibi değerli hocaların akademide daha fazla olmasını yürekten diliyorum.

Açıkçası bu paragrafı yazmak benim için en zorlayıcı kısımlardan biri oldu. Hayatıma değer katan yakın ilişkiler geliştirdiğim genişçe bir sosyal desteğe sahip olsam da birkaç kişinin yeri apayrı. Öncelikle süreçte yalnızca bir sınıf değil gönül bağı kurduğumuz değerli sınıf arkadaşlarıma teşekkür ederim. Sınıf arkadaşlarımdan biri olan akademik dert ortağım sevgili **Gamze Bozkaya Tonğuç** yüksek lisans sürecini değerli kıldın. Uzakları yakın eden canım arkadaşım **Uzman Psikolojik Danışman Ramazan Aydın'a;** her daim destekçim, dostum değerli **Dr. Ferhat Bayoğlu'na;** yılların eskitemediği çocukluk arkadaşım **Dr. Ayfer Ertaş'a**; hayatımı değerli kılan iki önemli kadın **Zehra Özdoğan** ve **Dima Mansoor'a** teşekkür ederim.

Ve ailem… Beni bin bir emekle büyüten, her zaman yanımda olan yoğunluğumdan şikâyet edip başarılarımla/başarısızlıklarımla en çok gurur duyan canım ailem… Sizin sevginiz ve inancınız, desteğiniz olmasaydı bu süreç çok daha zor olurdu benim için. Bu tez sizin emeğinizin bir parçasıdır. Teşekkür ederim.

Sevda KISRIK

İstanbul, 2024

“Bir konuda uzman olan biri, bunun bedelini onun kurbanı olarak öder.”

Friedrich Nietzsche

ÖZET

Bu çalışma, bireylerin yakın ilişkilerde yaşadıkları yalnızlık duygusunun bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Katılımcılar; 18-35 yaş aralığında en az bir romantik ilişki deneyimi olan 510 kişiden meydana gelmektedir. Çalışma kapsamında veriler çevrimiçi anketler aracılığıyla toplanmıştır. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise IBM SPSS Statistics 26 paket programı ve JAMOVI kullanılmıştır. Yakın ilişkilerde yalnızlığın demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için Bağımsız Grup t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Yakın ilişkilerde yalnızlığın, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü ile arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki yordayıcılık gücünü belirlemek amacıyla Çoklu Regresyon Analizine başvurulmuştur. Bulgular, yalnızlık, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin yalnızlık düzeyi ve duygu düzenleme güçlüğü daha düşük bulunurken, kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireylerde daha yüksek düzeyde yalnızlık ve duygu düzenleme güçlüğü gözlemlenmiştir. Çalışmanın demografik bulgularına göre yalnızlık düzeyleri; yalnızca cinsiyet, yaş ve medeni duruma göre anlamlı farklılıklar göstermektedir. Örneğin, kadınların yalnızlık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu, genç yetişkinlerde yalnızlık puanlarının daha yüksek çıktığı ve boşanmış bireylerin yalnızlık düzeylerinin evli bireylerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma yalnızlık, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkileri ele alarak alan yazındaki bilgi boşluğunu doldurmayı hedeflemektedir. Elde edilen bulgular, bireylerin yalnızlık deneyimlerinin daha iyi anlaşılmasına ve aile ve çift danışmanlığı alanında uygulanabilir yöntemler geliştirilmesine katkı sağlayacaktır.

Anahtar kelimeler: Yakın ilişki, yalnızlık, bağlanma, duygu düzenleme

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between the loneliness experienced by individuals in intimate relationships, attachment styles, and emotion regulation difficulties. The participants consisted of 510 individuals aged between 18 and 35 who had experienced at least one romantic relationship. Data were collected through online surveys as part of the research. Correlational research design, one of the quantitative research methods, was employed in this study. IBM SPSS Statistics 26 and JAMOVI software were used for data analysis. To investigate whether loneliness in intimate relationships differs according to demographic variables, Independent Samples t-Test and One-Way Analysis of Variance (ANOVA) were applied. Pearson Product-Moment Correlation Coefficient Analysis was used to examine the relationship between loneliness in intimate relationships, attachment styles, and emotion regulation difficulties. Multiple Regression Analysis was conducted to determine the predictive power of the variables.

The findings revealed significant relationships between loneliness, attachment styles, and emotion regulation difficulties. Individuals with a secure attachment style exhibited lower levels of loneliness and emotion regulation difficulties, whereas individuals with anxious and avoidant attachment styles showed higher levels of loneliness and emotion regulation difficulties. According to the demographic findings, loneliness levels differed significantly based on gender, age, and marital status. For instance, women reported higher loneliness levels compared to men, younger adults had higher loneliness scores, and divorced individuals exhibited greater loneliness levels than married individuals.

This study aims to fill a gap in the literature by addressing the relationships among loneliness, attachment styles, and emotion regulation difficulties. The findings contribute to a better understanding of individuals' experiences of loneliness and offer practical implications for developing interventions in family and couple counseling.

Keywords: Intimate relationship, loneliness, attachment, emotion regulation

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYANI ..... **ii**

ONAY ..... **iii**

ÖZGEÇMİŞ ..... **iv**

ÖN SÖZ ..... **v**

ÖZET ..... **viii**

ABSTRACT ..... **ix**

1.BİRİNCİ BÖLÜM GİRİŞ **1**

1. 1. Problem Durumu 1

1.2.Amaç 4

1.3.Araştırmanın Önemi 5

1.4.Araştırmanın Sınırlılıklar 6

1.5.Araştırmanın Sayıltıları 6

1.6.Araştırmanın Tanımları 6

Yakın İlişki: 6

Yakın İlişkide Yalnızlık: 6

Kaygılı Bağlanma: 7

Kaçınan Bağlanma: 7

Güvenli Bağlanma: 7

Duygu Düzenleme Güçlüğü: 7

KISALTMALAR LİSTESİ **8**

2.İKİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE **9**

2.1. Yakın İlişkiler 9

2.1.1. Partner Seçimi 9

2.1.2. Yakın İlişki Kuramları 10

2.1.3. Yakın İlişkilerde Yalnızlık 14

2.3.Bağlanma 17

2.3.1. Bağlanma Çeşitleri 18

2.3.2. Yetişkinlikte Bağlanma 20

2.3.3. Bağlanma ile İlgili Yapılan Çalışmalar 22
2.4. Duygu Düzenleme 26
2.4.1. Duyguların Yapısı 26
2.4.2. Duygu Düzenleme Modelleri 27
2.4.3. Yakın İlişkilerde Duygu Düzenleme 29
2.4.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Müdahaleler 32
3.ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM 34
3.1. Çalışma Modeli 34
3.2. Çalışma Grubu 34
3.3. Veri Toplama Araçları 35
3.3.1. Yakın İlişkilerde Yalnızlık Ölçeği 35
3.3.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği 35
3.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Form 36
3.4. Verilerin Toplanması 36
3.5. Verilerin Analizi 37
4.DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR 37
4.1.Araştırmanın Temel Amacına İlişkin Bulgular 37
4.2. Alt Amaçlara İlişkin Bulgular 38
4.2.1. Demografik Değişkenlere Yönelik Bulgular 38
4.2.2. Korelasyon Analizine Yönelik Elde Edilen Bulgular 45
4.2.3. Regresyon Analizine Yönelik Elde Edilen Bulgular 46
Tablo 4. 13. Ayrılma Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi 47
5.BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER 48
5.1. Demografik Değişkenlere Göre Bulguların Tartışılması 48
5.2. Yakın İlişkilerde Yalnızlık Ölçeğinin, Üç boyutlu Bağlanma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Korelasyon ve Regresyon Analiz Sonuçlarına Yönelik Tartışma 55
5.3. Sonuçlar 57
5.4. Öneriler 58
5.4.1. Araştırmacılara Öneriler 58

5.4.2.Uygulayıcılara Öneriler 58
KAYNAKÇA 59
EKLER 76
EK 1: Kişisel Bilgiler Formu 76
EK 2: Yakın İlişkilerde Yalnızlık Ölçeği Madde Örnekleri 77
EK 3: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Madde Örnekleri 78
EK 4: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Madde Örnekler 79
EK 5: Kullanılan Ölçeklerin İzinleri 80
EK 6: Etik Kurul Onayı 81

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.1. Bebeklik, Çocukluk, Ergenlik ve Yetişkinlik Dönemindeki Bağlanma Davranışları (Onur, 2006). 19

Tablo 4. 1. Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistik Değerleri 37
Tablo 4. 2.Cinsiyet Değişkenine Ait Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları 38
Tablo 4. 3. Yaş Değişkenine Ait Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları 39
Tablo 4. 4. Medeni Durum Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 40
Tablo 4. 5. İlişki Süresi Değişkenine (Mevcut İlişkisi Olanlar) Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 41
Tablo 4. 6. İlişki Süresi Değişkenine (Mevcut İlişkisi Olanlar) Ait ANOVA Sonuçları 42
Tablo 4. 7. Eğitim Düzeyi Değişkenine Ait Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları 42
Tablo 4. 8. Algılanan Gelir Durumu Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 43
Tablo 4. 9. Doğum Sırası Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları . 43
Tablo 4. 10. Aile Tipi Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları 44
Tablo 4. 11. Alt Boyutlara İlişkin Korelasyon Analizi 45
Tablo 4. 12. Yalnızlık Toplam Puanlarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi 46
Tablo 4. 13. Ayrılma Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi 47

Tablo 4. 14. Ayrılma Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi 47
Tablo 4. 15. Suçluluk Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi 48

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Gros ve Thomson'un Duygu Düzenleme Süreç Modeli 28

1. BİRİNCİ BÖLÜM GİRİŞ

1. 1. Problem Durumu

Evrimsel bakış açısı, insanın birçok canlıdan daha güçsüz yapıda olduğunu söyler. Bu durum, insanın tek başına hayatını sürdürebilmesini zorlaştırdığı için hayatta kalmak ve yaşamını idame ettirebilmek adına yakın ilişkiler kurma ihtiyacını beraberinde getirir (Regan, 2011). Yakın ilişkiler aile ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkiler olmak üzere çok kapsamlıdır. Bu çalışmada sözü edilen yakın ilişkiler çeşidi romantik bir partner ile olan ilişkidir. Yakın ilişkiler, bireylerin duygusal refahını ve genel yaşam memnuniyetini artırmada hayati bir rol oynar. Bu ilişkilerdeki dinamikler bireylerin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme stratejileri tarafından büyük ölçüde etkilenir. Bu dinamikleri anlamak, partnerlerin nasıl etkileşimde bulunduğunu, birbirlerine nasıl destek sağladıklarını ve zamanla bağlarını nasıl sürdürdüklerini anlamak açısından önemlidir (Spencer ve Fehr, 2005). Yakın ilişkiler bireylerin duygusal, sosyal ve fiziksel refahını destekleyen ve yaşam memnuniyetini artıran önemli sosyal bağlardır. Bu ilişkiler, romantik partnerler, aile üyeleri ve yakın arkadaşlar gibi bireylerin birbirlerine duygusal olarak bağlı olduğu ilişkileri kapsar. Yakın ilişkilerin üç temel boyutu vardır: bağlılık, samimiyet ve tutku. Bağlılık, bireylerin ilişkilerini sürdürme konusundaki kararlılıklarını ifade ederken; samimiyet, duygusal yakınlığı ve paylaşımı ifade eder. Tutku ise bireylerin birbirlerine verdikleri desteği ve ilişkideki sorumluluklarını ifade eder (Regan, 2011). Yakın ilişkiler bireylerin birbirlerine sağladıkları duygusal destek, güven ve bağlılık üzerinden değerlendirilir. Bu ilişkilerin sağlıklı ve doyurucu olması, bireylerin genel yaşam memnuniyeti ve psikolojik sağlığı üzerinde olumlu etkiler yapar. Yakın ilişkilerin kalitesi bireylerin bu ilişkilerde ne kadar samimi, güvenli ve destekleyici hissettiklerine bağlıdır. Bu bağlamda, yakın ilişkilerin temel teorik çerçeveleri, bireylerin ilişkilerinde nasıl davrandıklarını, ne tür beklentilere sahip olduklarını ve bu ilişkilerden nasıl doyum aldıklarını anlamak için kullanılır (Finkel ve Eastwick, 2015).

Yalnızlık kelimesi bireyin tek başına yaşaması, topluluğuna yabancılaşması, çevresi tarafından kabul görmemesi veya kendi tercihiyle ilişkilerini sınırlaması gibi çeşitli durumları ifade eder (Geçtan, 2018). Yalnızlık, özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında giderek artan bir sorun haline gelmiştir. Bu duygunun ortaya çıkmasında hem kişisel geli1şim faktörleri hem de çevresel etkileşimler rol oynar. Utangaçlık, sosyal kaygı, düşük özsaygı ve demografik değişkenler, yalnızlıkla ilişkili olan başlıca etmenlerdir. Moss ve Schwebel (1993) yakın ilişkilerdeki yakınlığı tanımlarken duygusal, bilişsel ve fiziksel yakınlık düzeylerinin, çiftlerin karşılıklı etkileşimleri ve bağlılıkları ile şekillendiğini belirtmişlerdir. Bu yakınlık düzeyleri,

bireylerin hem kendi iç dünyalarını hem de partnerlerinin dünyalarını ne kadar derinlemesine anladıklarını ve bu anlama düzeyini nasıl ifade ettiklerini içerir. Yakın ilişkilerdeki yakınlığın eksikliği bireylerin stresle ilişkili psikosomatik bozukluklara, depresyona ve diğer duygusal rahatsızlıklara karşı daha savunmasız hale gelmelerine neden olabilir (Medalie ve Goldbourt, 1976; Patton ve Waring, 1984). Ayrıca yeterli düzeyde yakınlık sağlayamayan ilişkilerde bireyler ilişkilerini sonlandırma eğiliminde olabilirler ve bu da boşanma oranlarını artırabilir (Horowitz, 1979; Waring, 198).

Peplau ve Perlman'a (1982) göre yalnızlık kişinin mevcut sosyal ilişkileri ile arzuladığı ilişkiler arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanan hoşnutsuz bir durumdur. Booth vd., (1992) yalnızlığın sosyal izolasyon ve zayıf iletişim becerileri olan bireylerde yaygın olduğunu belirtmişlerdir. Asher vd., (1998) yalnızlığın kabul görmeme ve sevilmeme duygularını tetikleyebileceğini savunur. Hagerty ve Williams (1999) ise ait olamama hissi ve azalan sosyal desteğin yalnızlık ve negatif duygusal durumların gelişiminde önemli olduğunu vurgular. Yakın ilişkilerde yaşanan yalnızlık, bireylerin genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyerek ruhsal ve fiziksel sağlık üzerinde ciddi sonuçlar doğurabilir. Yalnızlık, bireylerin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmamasıyla stres seviyelerini artırabilir ve bu durum, uzun vadede kaygı bozukluğu, depresyon ve düşük özsaygı gibi psikolojik sorunlara yol açabilir (Rokach, 2022).

Bebeklik döneminde bebeğin bakım veren ile kurduğu bağ bağlanma stillerinin oluşmasında önemli bir rol oynar ve kişinin hayatı boyunca kuracağı yakın ilişkilerin temelini atar (Mikulincer ve Shaver, 2007). Eğer bakım verenle olan etkileşimler olumluysa bebek kendini değerli hisseder ve hem kendisi hem de başkaları hakkında çevresine karşın pozitif düşünce ve beklentiler geliştirir ancak bakım verenle olumsuz deneyimler yaşanması durumunda, kişi hem kendisine hem de diğer insanlara karşı olumsuz düşünceler ve beklentiler geliştirebilir (Bowlby, 1979). Bebeklikte bakım veren ile kurulan bu ilişki yetişkin bağlanma stillerine de önemli ölçüde etki eder. Yakın ilişkilerde bağlanma stilleri yetişkinlik döneminde çeşitli biçimlerde kendini gösterebilir. Örneğin kaçınan bağlanma stilinde bireyler partnerlerinin iyi niyetine güvenmekte zorluk çeker, duygusal mesafeyi korumaya çalışır, bağlanma ihtiyacını reddeder ve bu düşünce ve duyguları bastırma eğiliminde olur (Shaver ve Mikulincer, 2005). Kaygılı bağlanma stilinde ise bireyler partnerlerinin ihtiyaç duyduklarında yanlarında olmayacağına dair endişe duyar ve tehdit olarak algıladıkları durumlarla başa çıkmak için bağlanma stratejilerini yoğun şekilde kullanır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler ise partnerleriyle yakınlık kurmaktan rahatsız olmazlar, ihtiyaç duyduklarında destek olmaya hazırdırlar ve partnerlerinin ihtiyaçlarına duyarlıdırlar (Reizer vd., 2010).

Bireyin bebeklik döneminden süre gelen temel bağlanma stili ve deneyimleri gelecekte kuracağı yakın ilişkileri büyük ölçüde etkilemektedir. Alan yazında yalnızlığın yordayıcıları üzerine yapılan çalışmalarda bağlanma davranışının ve bağlanma stillerinin önemli bir paya sahip olduğu saptanmıştır. Bağlanma stillerinin yalnızlığı meydana getirmedeki etkisini inceleyen çalışmalar da mevcuttur (Akbağ ve İmamoğlu, 2010; Karakuş, 2012).

Yakın ilişkilerde duygu düzenleme, duygusal deneyimlere esnek ve uyumlu bir şekilde yanıt verebilme yeteneğidir. Bu yetenek, sağlıklı ilişkilerin sürdürülmesi için kritik öneme sahiptir. Güvenli ilişkideki partnerler, duygularını daha iyi düzenleyebilmekte ve bu da çatışmaları ve stresli durumları daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmaktadır. Yakın ilişkilerde duygusal deneyimlerin iç içe geçmesi, partnerlerin sıkça birbirlerinin duygusal durumlarını etkilemesine yol açar; bu duruma duygusal ortak düzenleme denir. Örneğin, bir partner stres yaşadığında diğer partnerin desteği olumsuz duyguları hafifletmeye ve duygusal istikrarı artırmaya yardımcı olabilir (Butler ve Randall, 2013). Yapılan çalışmalar duygu düzenleme stratejileri ile bağlanma davranışları arasında önemli ilişkiler olduğunu göstermektedir. Güvenli bağlanan bireylerin diğer bağlanma stiline sahip bireylere kıyasla duygu düzenleme stratejilerini daha etkili kullandıklarını ve bu stratejileri iyi bir şekilde benimsediklerini ortaya koymuştur (Mikulincer ve Shaver, 2012). Cassidy'e (1994) göre güvenli bağlanan bireyler hem olumlu hem de olumsuz duyguları kabullenip işleyebilirler. Güvensiz bağlananlarda ise olumsuz duygular ya aşırı derecede yüksek ya da çok kısıtlıdır. Güvenli bağlanma stresli durumları tanıyıp bu durumu kabul etmeyi ve destek aramayı içerir. Bu nedenle duygu düzenleme yöntemleri stresle başa çıkmada etkilidir. Kaçınan bağlanmada stres ve sıkıntı duygusunun tanınması ve destek aranması oldukça sınırlıdır, bu bireyler sosyal destek sistemlerinden daha az faydalanır. Kaygılı bağlanmada ise bireyler stres ve bağlanma figürüne odaklanır ancak duygu düzenlemede pek başarılı değildirler (Kobak ve Sceery, 1988; Meydancı, 2017). Başka bir çalışma güvenli bağlanmanın olumlu duygularla güvensiz bağlanmanın ise olumsuz duygularla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Consedine ve Magai, 2003). Duygu düzenleme kalitesi ve bağlanma stilleri, ilişkilerin genel kalitesini önemli ölçüde etkiler. Güvenli bağlanan ve duygularını etkili bir şekilde düzenleyebilen bireyler, daha olumlu etkileşimler yaşar ve ilişki memnuniyeti daha yüksek olur (Brandão vd., 2019).

Güvensiz bağlanma ve yetersiz duygu düzenleme ise, olumsuz etkileşimlere ve ilişki memnuniyetsizliğine yol açabilir (Spencer vd., 2021). Ülkemizde yapılan sınırlı sayıda çalışma, güvenli bağlanma biçimine sahip bireylerin duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Çalışır, 2009).

Alan yazında yalnızlık, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiler üzerinde yapılan çalışmalar sınırlıdır. Bu üç değişkenin birbirleriyle nasıl etkileştiği ve bu etkileşimlerin bireylerin duygusal sağlıkları üzerindeki etkileri yeterince araştırılmamıştır. Bu çalışma, bu üç değişken arasındaki ilişkileri inceleyerek alan yazındaki boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

1.2.Amaç

Bu çalışmanın temel amacı, bireylerin yakın ilişkilerde deneyimledikleri yalnızlık duygusunun, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme süreçleri üzerindeki etkilerini derinlemesine incelemektir. Bu çalışma, insanların duygusal ihtiyaçlarına yanıt verme şeklini, duygu düzenleme becerilerinin gelişimini ve yakın ilişkilerin bu süreçlere etkisini daha ayrıntılı bir şekilde anlamayı amaçlamaktadır. Yakın ilişkiler, bireylerin yaşamlarında önemli bir rol oynamaktadır ancak zaman zaman bu ilişkiler duygusal ihtiyaçların karşılandığı yerler olmasının ötesinde, yeni sorunları da beraberinde getirebilir ve bu sorunlar çiftler arasında bir boşluk yaratarak yalnızlık duygusuna sebep olabilir. Bu nedenle bu çalışma yakın ilişkilerde yaşanan yalnızlık deneyiminin, bireylerin bağlanma stilleri üzerindeki etkisini incelemekte ve bu süreçte demografik değişkenlerin (örneğin cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi) rolünü ve farklı durumlarda nasıl değişebileceğini çalışmaktadır. Bu çalışmanın önemi, alan yazında yakın ilişkilerde yalnızlık konusunda eksik bilgi bulunmasından kaynaklanmaktadır ve bu çalışma, bu bilgi eksikliğini gidermeyi amaçlamaktadır. Ayrıca bu çalışmanın yakın ilişkileri daha ayrıntılı bir şekilde inceleyerek özellikle yaşanan problemleri göz önünde bulundurarak, aile ve çift danışmanlığı alanına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Çalışmanın örneklemini, 18-35 yaş aralığında en az bir ilişki deneyimi yaşamış bireyler oluşturmaktadır ve bu bireylerin yaşadığı yalnızlık duygusunun ayrıntılı bir şekilde incelenmesi hedeflenmektedir. Bu çalışmada; yakın ilişkilerde yalnızlık, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme arasındaki ilişki araştırılacaktır.

Çalışmada temel amaç doğrultusunda aşağıdaki üç soruya yanıt aranmaktadır:

1. Yakın ilişkilerde hissedilen yalnızlık toplam ve alt boyut puanları demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, ilişki süresi, eğitim durumu, algılanan gelir durumu, doğum sırası ve aile tipi) göre farklılaşmakta mıdır?
2. Yakın ilişkilerde yalnızlık ile bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
3. Bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü, yakın ilişkilerde hissedilen yalnızlık toplam ve alt boyut puanlarını, anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Mevcut alan yazın incelendiğinde, yalnızlık kavramının genellikle fiziksel izolasyon sonucu oluşan tek başınalık olarak ele alındığı görülmektedir. Ancak bireyler yakın ilişkiler içinde dahi duygusal bir yalnızlık deneyimi yaşayabilirler. Bir bakıma duygusal yalnızlık olarak nitelendirilen bu durum, bireylerin derin ve anlamlı duygusal bağlar kuramaması sonucu ortaya çıkan bir durumdur (Weiss, 1973). Temelde bireylerin çocukluk döneminde temel birincil bakım verenleri ile kurduğu ilişkilerin, yetişkinlik dönemindeki yansımaları görülmektedir (Bowlby, 1980). Gelişimsel açıdan bakıldığında, çocukluk döneminde kurulan bağlanma ilişkilerinin bireylerin yetişkinlik dönemindeki yakın ilişkilerini nasıl etkilediği önemli bir konudur. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, genellikle yetişkinlik döneminde daha sağlıklı ve tatmin edici yakın ilişkiler kurarlar (Ainsworth vd., 1978). Bu bağlanma ilişkileri, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamada ve yalnızlık hissetmede önemli bir rol oynar. Alan yazında çocukluk döneminde güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin yetişkinlik döneminde daha düşük düzeyde yalnızlık hissettikleri vurgulanmaktadır (Mikulincer ve Shaver, 2007). Yakın ilişkiler bireylerin duygusal refahı için kritik öneme sahiptir. Ancak bu ilişkiler bazen duygusal ihtiyaçların karşılandığı yerler olmasının ötesinde yeni sorunları da beraberinde getirebilir ve bu sorunlar çiftler arasında bir boşluk yaratarak yalnızlık duygusuna sebep olabilir (Regan, 2011). Duygu düzenleme güçlüğü, yakın ilişkilerde yaşanan bu tür sorunların önemli bir bileşenidir. Duygu düzenleme, bireylerin duygusal tepkilerini kontrol etme ve yönetme becerilerini ifade eder (Gross, 2002). Yetersiz duygu düzenleme stratejileri ilişkilerde çatışmalara ve duygusal mesafeye yol açabilir bu da yalnızlık hissini artırabilir (Thompson, 1994).

Bu çalışmanın temel amacı, bireylerin yakın ilişkilerde yaşadıkları yalnızlık duygusunun bağlanma stilleri üzerindeki etkisini ve bu etkinin duygu düzenleme güçlüğü ile nasıl bir ilişki içinde olduğunu incelemektir. Alan yazında duygu düzenleme güçlüğünün yakın ilişkilerde olumsuz sonuçlara yol açabileceği belirtilmiştir (Gross ve John, 2003). Bu çalışmada yalnızlık, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiler analiz edilmekte; bu ilişkinin demografik değişkenler (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, ilişki süresi, algılanan gelir durumu, doğum sırası ve aile tipi gibi) açısından nasıl farklılık gösterdiği araştırılmaktadır.

Çalışma üç alt amaca dayanmaktadır. İlk olarak, yalnızlık toplam ve alt boyut puanlarının demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği değerlendirilecektir. İkinci olarak, yalnızlık ile bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiler ortaya konacaktır. Üçüncü olarak, yalnızlık toplam ve alt boyut puanlarının bağlanma stilleri ve duygu

düzenleme güçlüğü tarafından ne ölçüde yordandığı incelenecektir. Bu kapsamda çoklu regresyon analizi yöntemi kullanılarak yalnızlık (bağımlı değişken), bağlanma stilleri (bağımsız değişkenler) ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Çoklu regresyon, bu tür karmaşık ilişkilerin analizinde etkili bir yöntemdir ve değişkenlerin yalnızlık üzerindeki yordayıcı gücünü anlamaya olanak tanır. Ayrıca demografik değişkenlerin yalnızlık üzerindeki etkileri, bağımsız grup t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) gibi yöntemlerle incelenmiştir. Bu çalışma yalnızlık, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkileri ele alarak alan yazındaki bilgi boşluğunu doldurmayı hedeflemektedir. Elde edilen bulgular, bireylerin yakın ilişkilerde yaşadıkları yalnızlık deneyimlerinin daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunurken aile ve çift danışmanlığı gibi uygulamalı alanlarda daha etkili müdahale yöntemleri geliştirilmesine de olanak sağlayacaktır. Çalışma yalnızlık hissinin anlaşılmasına yönelik kapsamlı bir bakış sunarak bu alandaki bilgi birikimine değerli bir katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıklar

- Bu çalışma 2023 yılında Google Forms aracılığıyla ulaşılan 510 kişiyle sınırlıdır.
- Bu çalışma; Yakın ilişkilerde yalnızlık ölçeği, Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği ve Duygu düzenleme güçlüğünün ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Sayıltıları

- Bu çalışmada kullanılan tüm ölçeklerin, çalışma sorularına uygun olacak şekilde geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmıştır.
- Tüm katılımcıların çalışmaya gönüllü bir şekilde katıldığı ve çalışma kapsamında verdiği yanıtlarda samimi ve dürüst oldukları varsayılmaktadır.

1.6.Araştırmanın Tanımları

Yakın İlişki: Yakın ilişkiler, bireylerin birbirlerine derin bir duygusal bağlılık hissettiği; güven, samimiyet ve karşılıklı desteğin ön planda olduğu ilişkilerdir. Yakın ilişki bireyler arasındaki yakın ve romantik ilişkileri ifade eder. Bu ilişkiler duygusal bağlantı, güven ve karşılıklı anlayışı içerir. Genellikle sevgi, tutku ve bağlanma duygularıyla karakterize edilir ve bireylerin genel refahı ve mutluluğunda önemli bir rol oynarlar (Finkel vd., 2017).

Yakın İlişkide Yalnızlık: Rokach (2011) yakın ilişkilerde yalnızlığı, bireyin ilişki kurma ve sürdürme çabalarına rağmen duygusal bağlanma, yakınlık ve anlamlı bir ilişki ihtiyacının karşılanmaması durumunda ortaya çıkan yoğun bir soyutlanma ve eksiklik duygusu olarak tanımlar. Bu tür yalnızlık, bireyin ilişkisel beklentilerinin karşılanmaması, duygusal iletişim

eksikliği veya ilişkide yeterli destek görememesi durumlarında belirgin hale gelir. Yalnızlığın yalnızca ilişkilerin varlığıyla değil bu ilişkilerin kalitesiyle yakından ilişkili olduğunu vurgulayarak bireyin öznel algılarının ve ilişkisel deneyimlerinin yalnızlık duygusunu şekillendirdiğini ifade eder.

Kaygılı Bağlanma: Kaygılı bağlanma, bireyin ilişkilerinde yoğun bir yakınlık arayışı, terk edilme korkusu ve sürekli olarak onaylanma ihtiyacı hissetmesiyle karakterize edilir. Bu bağlanma stili, genellikle bakım verenlerin tutarsız davranışları sonucu gelişir (Ainsworth vd., 1978). Kaygılı bağlanmaya sahip bireyler, ilişkilerde bağımlı davranışlar sergileyebilir ve partnerlerinin sevgisinden emin olma konusunda sürekli bir endişe yaşayabilir. Bu durum, ilişkilerde kıskançlık, güvensizlik ve aşırı hassasiyet gibi zorluklara neden olabilir (Hazan ve Shaver, 1987).

Kaçınan Bağlanma: Kaçınan bağlanma, bireyin duygusal yakınlıktan kaçınmayı tercih ettiği ve genellikle bağımsızlık ihtiyacını ön planda tuttuğu bir bağlanma stilidir. Kaçınan bağlanma, soğuk veya mesafeli bir bakım verenle geçirilen çocukluk döneminin bir sonucu olarak ortaya çıkar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilerde mesafeli bir duruş sergileyebilir, başkalarına güvenmekte zorlanabilir ve duygusal bağları tehdit edici bulabilir. Kaçınan bireyler, genellikle duygularını bastırma eğilimindedir ve ilişkilerde yakınlık yerine bağımsızlığı önceliklendirme eğilimi gösterir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Güvenli Bağlanma: Güvenli bağlanma, bireyin ilişkilerinde kendini güvende ve rahat hissetmesiyle karakterize edilen bir bağlanma stilidir. Güvenli bağlanmaya sahip bireyler hem duygusal yakınlık kurabilir hem de bağımsızlıklarını koruyabilir. Bu bağlanma stili genellikle tutarlı ve duyarlı bir bakım verenle geçirilen çocukluk döneminin bir sonucu olarak gelişir (Ainsworth vd.,1978)

Duygu Düzenleme Güçlüğü: Yakın ilişkilerde duygu düzenleme, bireylerin partnerleriyle duygusal uyum sağlaması, çatışmaları yapıcı bir şekilde çözmesi ve sağlıklı bir ilişki sürdürebilmesi açısından kritik bir rol oynar. Özellikle bağlanma stilleri, bireyin duygu düzenleme stratejilerini etkileyerek, ilişkilerde yaşanan zorlukları ve yalnızlık hissini artırabilir ya da azaltabilir. Güvenli bağlanmaya sahip bireyler daha etkili duygu düzenleme stratejileri kullanırken, kaygılı veya kaçınan bağlanma stillerine sahip bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşama olasılığı daha yüksektir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

KISALTMALAR LİSTESİ

APA : Amerikan Psikoloji Derneği

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

Vd.: Ve diğerleri

Ark. : Arkadaşları

Akt. : Aktaran

2. İKİNCİ BÖLÜM KURAMSAL ÇERÇEVE

İkinci bölümde, yapılan çalışmada yer alan değişkenler ve kavramlar hakkında bilgi verilecek ve çalışmalar ile de desteklenecektir.

2.1. Yakın İlişkiler

İnsan başkasıyla insan olur. Yalnızlıktan kaçınma, kendini tanımak, mutlu olmak, uyarılmayı garantiye almak için diğer insanlarla etkileşimde bulunur (Bacanlı, 2020). Yakın ilişki türleri en genel ifadeyle; aile ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri ve romantik bir partnerle kurulan ilişki olmak üzere üç başlıkta incelenebilir. Yakınlık kavramı; bireyin ilişki kurabilme, başkasıyla beraber olabilme kapasitesidir. Yakın ilişki, bireyler arasındaki yakın ve romantik ilişkileri ifade eder. Bu ilişkiler duygusal bağlantı, güven ve karşılıklı anlayışı içerir. Genellikle sevgi, tutku ve bağlanma duygularıyla karakterize edilir ve bireylerin genel refahı ve mutluluğunda önemli bir rol oynarlar (Finkel vd., 2017).

Yakın ilişkiler ya da aşkın genel bir tanımı yoktur çünkü kuşaktan kuşağa kültürden kültüre ve bireyden bireye kişinin fenomenal alanına göre farklılık gösterir. Böylesine güç bir kavramı ele almak için yapılan çalışmalar sonucunda çalışmacılar yakın ilişki ve aşkı da farklı kavramlar olarak ele almıştır. Aşk, insanın başkasını tanıma, bilme isteği olarak yorumlanır (Bacanlı, 2020). Harlow tarafından aşk bir bağlanma davranışı iken; Freud aşkı, cinselliğin yüceltilmesi olarak tanımlamaktadır. Tennow ise bilişsel tepkilerden öte sevdiği kişiye bağımlılık duygusu geliştirdiği ve bedensel tepkilerin ortaya çıktığı bir olgu olarak tanımlamıştır. Çalışmacılar tarafından yapılan tanımlar göz önünde bulundurulduğunda yakın ilişkileri niteleyen üç ortak kavram söz etmek mümkündür. Bunlar: yakınlık-karşılıklı dayanışma, kendini açma-yaşanılan ilişkide sıcaklık-sevgidir. Yakın ilişkiler, bireyler arasında duygusal bağların güçlenmesini sağlayan birden fazla önemli unsuru içerir. Bu unsurlar arasında yakınlık-karşılıklı dayanışma, bireylerin birbirine güven duyduğu, zor zamanlarda destek sağladığı ve ilişkilerinde güçlü bir bağ oluşturduğu süreçleri ifade eder. Kendini açma, bireylerin duygularını düşüncelerini ve deneyimlerini karşısındaki kişiyle paylaşma eğiliminde oldukları, böylece karşılıklı anlayış ve samimiyetin arttığı bir ilişki dinamiğini yansıtır. Yaşanılan ilişkide sıcaklık-sevgi, bireylerin birbirine duyduğu şefkat, bağlılık ve olumlu duygularla desteklenir ve ilişkilerin duygusal doyum sağlamasına katkıda bulunur (Hamarta, 2004).

2.1.1. Partner Seçimi

Ergenlikte başlayan yakın ilişkiler genellikle kısa süreli iken beliren yetişkinlikle birlikte yakın ilişkiler daha anlamlı ve uzun süreli olmaktadır. Ergenlikteki pek de bilinçli olmayan partner seçimi beliren yetişkinlikte gelecekte birlikte yaşanılacak bir eş bulmaya bırakır (Atak ve

Taştan, 2012). Partner seçimi, son derece çok yönlü ve karmaşık bir süreçtir. Bireylerin hayatlarını ve toplumsal yapıyı etkileme sürecini sürdürmektedir. Bu süreç, kültürel ve sosyo-ekonomik gelişmişlik düzeylerine bağlı olarak değişen sosyal unsurlar tarafından etkilenmekte olup, eş seçimi süreci ile çift dinamikleri üzerinde belirgin bir etki yapmaktadır. Bireyler, kendi içinde bulundukları sistem bağlamında eş seçimi yapmaya yönelmektedirler (Körük,2019).

İlişkilerin temelini genellikle cinsel çekim oluşturur ancak bu çekimden öte benzerlikler de ilişkinin temelini sağlayabilir. Sosyolojik çalışmalar yetişkinlerin karakter, kişilik, zeka, sosyal sınıf, etnik köken, dini inanç ve fiziksel çekicilik gibi benzer özelliklere sahip partnerleri tercih etme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Benzerlik çiftler arasındaki uyumu artırarak ilişkinin derinleşmesine katkı sağlar. Ayrıca etnik köken, kültür, amaçlar ve idealler gibi faktörler de çiftlerin tercihlerini etkiler; aynı etnik gruptan olmak, ortak bir kültürü paylaşmak ve benzer hedeflere sahip olmak ilişkiyi güçlendirebilir. Partnerler arasında benzerlik, ilişkinin daha sağlam ve tatmin edici olmasına olanak tanır, aynı zamanda ailelerin ve çiftlerin kendilerini daha rahat hissetmelerine katkıda bulunabilir (Arnett, 2004).

Üniversite öğrencilerinin eş seçimlerine dair yapılan bir çalışmada; kadınların erkeklere oranla daha seçici olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Partnerden beklenilenler arasında kadınlar çoğunlukla: Zeka, ekonomik bağımsızlık, zenginlik, fiziksel güçlülük gibi unsurları tercih ederken erkekler ise düzenli, tutumlu ve cinsel ilişki bakımından deneyimsiz bireylerin eş seçiminde önemli olduğunu belirtmiştir. Her iki cinsiyette ise ortak görülen özellik fiziksel çekicilik olmuştur (Yıldırım, 2007).

2.1.2. Yakın İlişki Kuramları

2.1.2.1 Evrimsel Aşk Kuramı:

Evrimsel bakış açısına göre insanların yakın ilişkiler kurmasının temel sebebi kolektif bilinçdışından gelen üreme arzusunun giderilmesidir. Bu arzu sonucunda; bireyden beklenen çeşitli görevler ortaya çıkar. Bu görevler arasında; kaynak sergileme, koruma ve sadakat, evlilik ve bağlılık, cinsel yakınlık, üreme, kaynak paylaşımı ve ebeveynlik yatırımı bulunur (Atak ve Taştan, 2012). Bu yedi aşk eyleminin aslında varması hedeflenen nihai nokta başarılı ve verimli üremeler sonucu neslin devamlılığını sağlamaktır. Evrimsel açıdan bakıldığında erkekler için birincil önem üreme açısından değerli bir eş bulabilmek iken kadınlar için birincil önem çocukları için sosyal ve maddi kaynakları güvence altına almaktır (Buss, 1988). Bu yedi aşk eylemlerinden ilki olan kaynak sergileme, bireyin karşı partneri kendine çekmek için eylemde bulunduğu tüm davranışları kapsar. Partnerine çiçek almak, ona sevdiği yemekleri hazırlamak gibi. Her iki cinsiyetin sahip olduğu kaynaklar farklıdır. Bu kaynaklar kadınlarda daha çok

fiziksel çekicilik, sağlıklı bir beden ve yaş gibi temelde fizyolojik göstergelerle belirlenirken; erkeklerde, iyi bir gelir sahibi olmak, statüsü yüksek bir yerde olmak ve bu olanaklara sahip olabilmek için hırs ve çalışkanlık gibi kişilik özellikleriyle değerlendirilir. İkinci eylem, sadakat ve korumadır. Partnerlerin, dışarıdaki uyaranlara ve diğer potansiyel partnerlere rağmen birbirlerine sadık kalması ve başkalarını reddetmesi önemlidir. Evrimsel bakış aşk, bağlılık, birliktelik süreçlerinin temelinde bu durumun yattığını söyler. Aşkın eylemlerinden biri de evlilikle ilgilidir. Bu tür aşk eylemlerine geleceğe dair planlar yapmak, evlilik kararı almak veya evlenmek örnek olarak verilebilir. Evlilik, kaynakların birleşmesini sağlar ve çocuk sahibi olma ve onları büyütme konusunda güçlü bir bağ oluşturur. Ayrıca, evlilik sürecinde de, tıpkı evlilik öncesinde olduğu gibi, cinsel yakınlık önemlidir. Cinsel yakınlık, sadece üreme amaçlı değil, duygusal ve romantik bağları da güçlendirir. Beşincisi üremedir. Bu eylem evrimsel bakış açısına göre çiftlerin ulaşmayı hedeflediği nihai amaçtır. Kaynak paylaşımı, altıncı eylemdir. Bu eylemde amaç çiftlerin hayatını idame ettirebilmeleri için gerekli maddi ve manevi kaynakları paylaşmalarıdır. Son olarak yedincisi ise ana-babalık yatırımıdır. Bu son evre çok önemlidir. Çocuk dünyaya geldiği andan itibaren bakımını ve sorumluluğunu üstlenen ebeveynler; çocuklar büyüdüğünde bir eş bulup neslin devamını sağlayacak potansiyele sahip olamazlarsa önceki altı eylemin başarısızlıkla sonuçlandığını göstermektedir. Kısacası aşk eylemleri, evrimsel bir bakış açısına göre yedi farklı amaca hizmet etmek üzere şekillenmiştir. Bu yaklaşım, aşkın bu yedi amaç doğrultusunda evrilerek var olduğunu savunur (Atak ve Taştan, 2012).

2.1.2.2. Yatırım Modeli:

Rusbult (1980-1983) yıllarında geliştirdiği kuramını sosyal mübadele ve karşılıklı bağımlılık kuramına dayandırmaktadır. Sosyal mübadele kuramı ödül-bedel dengesine dayanmaktadır. Ödülden kasıt, bireyin ilişkide hoşlandığı, mutluluk ve tatmin sağladığı unsurlar, ilişkiden aldığı manevi ve duygusal doyumlardır. Bu ödüller, sevgi, destek, güven, paylaşım, takdir edilme gibi bireyin ihtiyaçlarını karşılayan ve ilişkide bağlılık duygusunu güçlendiren unsurlardır. Öte yandan, bedeller ise bireyin ilişkide istemeden yapmak zorunda kaldığı, hoşlanmadığı ya da katlanmak durumunda olduğu durumlar ve olumsuzluklardır. Bu bedeller, anlaşmazlıklar, özveriler, zaman ve enerji kaybı ya da bireyin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması gibi faktörler olarak ortaya çıkabilir (Thibaut ve Kelley, 1959) Sosyal değişim teorisine göre, bir ilişkide bireyin aldığı ödüller, ödediği bedellerden fazla olduğunda ilişki sürdürülebilir ve tatmin edici hale gelir. Ancak ödüller bedellerden az olduğunda ya da bedellerin ağırlığı arttığında bu durum, ilişkinin tatmin düzeyini azaltarak ilişkiyi tehdit altına alabilir. Bu tür

dengesizlikler, bireyin ilişkiden kopmasına veya duygusal mesafe koymasına yol açabilir (Körük, 2019). Aynı şekilde, birey ilişkide daha fazla ödül beklediği halde bu ödülleri elde edemezse ya da bedellerin gereğinden fazla olduğunu düşünürse, ilişkiye olan bağlılık zayıflayabilir.

Bu durum, bireylerin ilişkiyi sürdürme konusundaki kararlılıklarının yanı sıra, karşılıklı katkı ve uyumun önemini de vurgulamaktadır. İlişkilerde hem ödüllerin hem de bedellerin dengeli olması, bireylerin karşılıklı tatmin hissetmelerine ve ilişkinin sağlıklı bir şekilde devam etmesine katkı sağlar. Bu bağlamda, bireylerin ilişkideki ihtiyaçlarını ve beklentilerini açıkça ifade edebilmeleri, ilişki içindeki ödül-bedel dengesini korumada kritik bir rol oynar.

Karşılıklı bağımlılık kuramı ise bireylerin ilişkideki etkileşim sonuçlarına ve bunun kabul edilebilirliğine dayanmaktadır. Bu iki modelden esinlenerek Rusbult (1980) yatırım modelini geliştirmiştir. Yatırım modelinin, ilişkili olan sosyal mübadele ve karşılıklı bağımlılık kuramından farkı; ilişki içerisinde alınan ödül/doyum olsa dahi bazen ilişkinin sürdürülemediğini; ödül/doyum olmasa bile bazı ilişkilerin devam edebildiğini ileri sürmüştür. Bu kuramda yakın ilişkileri sürdürmeyi ve bitirmeyi tanımlayan terim bağlanımdır. İlişki bağlanımı; seçeneklerin niteliği, ilişki doyum ve ilişki yatırımı olmak üzere üç bileşenden oluşarak ilişkinin sürdürülebilirliğini sağlayan bir yapıdır (Terzi ve Işık, 2017).

2.1.2.3. Levinger ve Snoek'un İlişki Düzeyleri Modeli:

Bu kurama göre ilişkiler dört temel düzeyde incelenir: sıfır ilişki, fark etme, yüzeysel ilişki ve karşılıklı ilişki. Sıfır ilişki (zero contact) aşamasında, bireyler henüz birbirlerinin varlığından haberdar değillerdir. İkinci düzey olan fark etme (awareness) aşamasında ise, kişiler arasında henüz bir ilişki başlamamış olmasına rağmen, birbirlerinin sadece fiziksel görünümünü fark etmişlerdir. Yüzeysel ilişkilerde kişiler birbirlerinin farkına varmışlar ve derin olmasa da temel düzeyde yakın ilişki gerçekleştirmişlerdir. Ancak bu ilişkiler pek de derin değildir. Dördüncü ve son düzey olan karşılıklı ilişkide ise etkileşimin yoğunluğu artarak ilişkiler yüzeyselden derine doğru bir yol izlemiştir (Atak ve Taştan, 2012).

2.1.2.4. Birbirini Tamamlayan Gereksinimler Modeli:

Partner seçiminde bireyin kendi kişisel ihtiyaçlarının karşılanmasına vurgu yapan bir teoridir. Bu teoriye göre, eşler birbirlerinin ihtiyaçlarını tamamlamakta ve eş seçiminde tamamlayıcı niteliklere öncelik vermektedir. Eşler arasında karşılıklı ihtiyaçların doyurulabilmesi için birbirine benzeyen ve birbirini tamamlayan özelliklere sahip olunması önemlidir. Bu ihtiyaçlar arasında kadınlar için önemli olanlar ile erkekler için önemli olanlar arasında farklılıklar

bulunabilir. Benzer ve tamamlayıcı ihtiyaçlar, bireylerin birbirlerine duydukları çekimin temelini oluşturabilir (Özgüven, 2014). Partnerler arasındaki farklı ihtiyaçların birbirini tamamlayıcı olması veya aynı ihtiyacın partnerler arasında ihtiyacının farklı veya yoğun olması olmak üzere kendini tamamlama durumu iki şekilde karşımıza çıkmaktadır (Winch, 1955).

2.1.2.5. Romantik Yakınlık Kuramı:

Yakınlık, kişiler arası sosyal ilişkileri, bireyin kendini ayarlama düzeyini ve en temelde kişinin fiziksel sağlığını etkiler (Moss ve Schwebel, 1993). Bu kurama göre, bireyin yakın bir ilişki içinde bulunma durumu, ruhsal ve fiziksel sağlığını olumlu yönde etkiler. Evlilik ve romantik ilişkilere dair yapmış oldukları çalışmada yakın ilişkileri tanımlarken spesifik olarak beş temel unsurun varlığından söz edilmiştir. Bunlar sırasıyla: Bağlılık, duygusal yakınlık, fiziksel yakınlık, bilişsel yakınlık ve karşılıklılıktır. Bağlılık, bireyin partneri ile ilişki süresince yaşamış olduğu olumlu yaşantılar sonucunda ilişkiyi devam ettirmedeki istekliliğini tanımlar. Duygusal yakınlık, çiftlerin birbirlerinin duygularını anlama ve duygularını keşfetmelerine izin vermesidir. Fiziksel yakınlık, fiziksel olarak birbirlerine temas etmeleridir. Bilişsel yakınlık ise hayata dair bakış açıları, değerlerinin örtüşmesi iken son olarak karşılıklılık ise ilişkiyi sürdürmek için her iki partnerin de göstermiş olduğu çabayı tanımlar. (Moss ve Schwebell, 1993).

2.1.2.6. Stendhal'ın Tutkulu Aşk Kuramı:

Aşk kavramı soyut olmakla beraber çalışmacılar bunu bazı bileşenlerin oluşumundan meydana geldiğini öne sürerek bazı sınıflandırmalar yoluna gitmiştir. Stendhal'a göre aşk 7 yaşamadan meydana gelir. Bunlar sırasıyla; beğenme, beklenti, ümit, romantik çekicilik, billurlaşma, ayrılma ve ikinci billurlaşmadır. Bu aşamaları sırayla açıklayacak olursak; bireyler önce birbirlerini fiziksel olarak çekici bulup 'beğenme' aşamasıyla etkileşime başlar ve doğal bir sonucu olarak 'beklenti' aşamasına geçilir. Bu aşamada sevenler, sevdiğiyle geçireceği güzel günlerin hayalini kurar ve üçüncü aşama olan 'ümit' aşamasıdır. Bireyler ilişkinin başlayıp sürdürülebilme ihtimalleri üzerine düşünürler. Bu aşama başarılı bir şekilde gerçekleşirse aşk başlar ve romantik çekicilik aşamasına geçilmiş olur. Beşinci aşama billurlaşma aşamasıdır. Tıpkı tuz kristallerinin billurlaşması gibi ilişkiye başlayan partnerler birbirilerini ve çevresindeki güzellikleri fark ederler. Tutkulu aşkın yaşandığı dönemdir. Birey kendini yakından uzağa doğru önce partnerinin nezdinde biricik ve değerli olduğunu düşünür ardından dünyada değerli ve tek olduğunu düşünür. Ardından böylesine yaşanılan bir tutku bireyin, sevdiği kişi tarafından geri çevrilme korkusunu yaşamasına sebep olarak birbirlerinin sevgisinden şüphe duymalarına sebep olduğu ve nihai bir sonucu olan ayrılık evresine geçiş

yaparlar. Bireyin gerçekten sevilip sevilmediğini sorguladığı aşamadır ve devamında son olarak ikinci billurlaşma aşamasına geçilir. Bu aşamada partnerler olumlu ve olumsuz yönleri ile ilişkiyi gözden geçirir ve devam edip etmeyeceğine karar verir (Atak ve Taştan, 2012).

2.1.2.7. Furman ve Wehner'in Romantik İlişki Kuramı:

İlişkinin merkezinde bireyler değil bireylerin birbirinde bıraktığı izler; etkileşimlerin önemli olduğunu vurgular (Atak ve Taştan, 2012). Romantik ilişkinin bir hiyerarşiden oluştuğunu ve birincil basamakta ilişkinin başlangıcında iken sosyal destek kaynaklarımız ailemiz ve arkadaşlarımız iken yakın ilişki yoğunlaştıkça üst basamağa geçip bu destek kaynağı yerini romantik ilişki yaşadığımız partnere bırakır. İlişki ivme kazandıkça partnerler arasındaki sevgi, ilgi, güven bağları artacağından ilişkinin evrilip değişen bir süreç olduğunu vurgulamıştır (Furman ve Wehner, 1997).

2.1.3. Yakın İlişkilerde Yalnızlık

Yalnızlık, aşk gibi evrensel ve tek bir tanıma sığdırılması zor bir kavramdır. Onun doğası, kültürel ve bireysel farklılıklar nedeniyle değişkenlik gösterir. Bazı kültürlerde yalnızlık bireyin karşı cinsten bir arkadaşının olup olmamasıyla ilişkilendirilirken Türk kültüründe yalnızlık genellikle bir kişinin yeterince arkadaşa sahip olmadığını ifade eder. Yalnızlık, cinsiyetle doğrudan bağlantılı bir duygu olmamakla birlikte, Amerikan toplumlarında bir kişi karşı cinsten bir partneri olmadığında kendini yalnız hissettiğini dile getirebilir (Bacanlı, 2020). Yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinde arzuladığı yakınlık ve bağlanma ihtiyacını karşılayamaması durumunda ortaya çıkan bir duygusal durumdur. Yalnızlık, iki temel boyutta ele alınabilir: duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık. Duygusal yalnızlık, bireyin derin ve anlamlı bağlar kuramamasından kaynaklanırken, sosyal yalnızlık, bireyin geniş bir sosyal ağdan yoksun olmasından kaynaklanır (Weiss, 1973). Yakın ilişkilerde yalnızlık, özellikle duygusal yalnızlık boyutunda kendini gösterir çünkü bu tür ilişkilerde bireyler derin duygusal bağlar ve karşılıklı destek ararlar. Yakın ilişkilerde yalnızlık, bireylerin bu ilişkilerde bekledikleri duygusal yakınlık ve destekten yoksun olduklarını hissettiklerinde ortaya çıkar. Bu durum, ilişkideki iletişim eksiklikleri, duygusal ifadelerin yetersizliği ve partnerlerin duygusal ihtiyaçlarını anlamamaları gibi çeşitli nedenlerden kaynaklanabilir. Ayrıca, ilişkideki çatışmalar ve anlaşmazlıklar da bireylerin kendilerini yalnız hissetmelerine neden olabilir (Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006).

Kişilerin ilişkilerinde yaşadığı yalnızlığın, samimi ilişkilerin eksikliğinden ve duygusal bağların yetersizliğinden kaynaklandığı ileri sürülebilir. Bu durum, çocuklarda ebeveyn eksikliği veya çocukluk döneminde yaşanan terk edilme korkusunun bir sonucu olarak ortaya

çıkmaktadır. Yetişkin bireylerde ise yakın ilişki kurabilecekleri bir partner veya eşin varlığı kritik bir öneme sahiptir. Yalnızlığın azaltılmasında, içten duygularla oluşturulan yakın ilişkilerin kurulmasının önemli olduğu vurgulanmıştır (Weiss, 1973). Duygusal yalnızlık, bireylerin başkalarına karşı yakınlık ve bağ kurma yetersizliğinden kaynaklanan kaygı ve boşluk duygularını ifade eden bir yalnızlık türüdür. Bu tür yalnızlık, bireyde kaygı, yalnızlık hissi, terk edilme korkusu, yersiz korkular ve tehditlere karşı aşırı hassasiyet gibi duyguların ortaya çıkmasına neden olabilir (Di Tommaso ve Spinner, 1997). Yalnızlık, bireylerin duygusal ve fiziksel sağlığı üzerinde ciddi sonuçlar doğurabilir. Kronik yalnızlık, depresyon, anksiyete ve düşük özsaygı gibi psikolojik sorunlara yol açabilir. Ayrıca yalnızlık, bireylerin sosyal becerilerini ve iletişim yeteneklerini de olumsuz etkileyebilir, bu da ilişkilerde daha fazla sorun yaşanmasına neden olabilir (Hawkley ve Cacioppo, 2010). Regan (2011) duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık arasında ayrım yapar ve duygusal yalnızlığın, özellikle romantik ilişkilerde daha belirgin olduğunu belirtir. Weiss'in (1973) yalnızlık teorisi duygusal yalnızlığın, bireyin derin duygusal bağlar kuramamasından kaynaklandığını savunur. İlişkideki iletişim eksiklikleri, duygusal ifadelerin yetersizliği ve partnerlerin duygusal ihtiyaçlarını anlamamaları, yalnızlık hissinin başlıca nedenleri arasında yer alır (Peplau ve Perlman, 1982). Önemli olan bireyin kaç kişiyle ya da kimlerle ilişki kurduğundan ziyade bu ilişkilerin nasıl yaşandığı ve bireyin bu ilişkilerden ne kadar doyum sağladığıdır. Bu nedenle yalnızlık, bireyin kendi deneyimlerine dayalı bir duygu durumudur (Koçak, 2003).

2.1.3.1. Yalnızlığın Boyutları

Yalnızlık tanımlanması oldukça güç bir kavram olduğu için yalnızlığı boyutlandırmak onu kavramda kolaylıklar sağlamıştır. Başta tek boyutlu iken Weiss'in çalışmalarıyla çok boyutlu olmanın temeli atılmıştır. Çalışmacılar yalnızlıkla ilgili tanımlarını psikolojik, ilişkisel, varoluşsal ve fiziksel boyutlar altında açıklamışlardır (Çelikbaş, 2020). Duygusal yalnızlık, bebeklik dönemindeki bağlanma biçiminin, yetişkinlikte aile, sevgili, dost gibi yakın ilişkiler kurabilecekleri bireylerin eksikliği olarak tanımlanırken; sosyal yalnızlık ise bireyin arzu ettiği bir gruba aidiyet geliştirememesi ya da mevcut gruplarla bağlarının kopması durumudur (Weiss, 1973; akt. Ernst ve Cacioppo, 1999).

Weiss (1973) duygusal yalnızlığı "bir başkasıyla yakın bir bağın olmamasından kaynaklanan kaygı ve boşluk duygularının yaşandığı durum" olarak tanımlamaktadır. Duygusal yalnızlık, aile, sevgili veya eş gibi kişilerle yakın ve samimi bir bağ kurulamaması sonucu ortaya çıkar. Bu tür yalnızlık, yüzeysel olmayan, içten ve samimi davranışlarla bir ilişki kurularak aşılabilir. Weiss'e göre, duygusal yalnızlık çocukluk döneminde yaşanan terk edilme korkusunun bir

yansımasıdır. Sosyal yalnızlık ise "sosyal ilişkilerdeki iletişim eksikliğinden doğan depresyon ve sıkıntı ile görülen yalnızlık durumu" olarak tanımlanır. Bu tür yalnızlık, bireylerin ortak ilgi ve aktivitelerini paylaştığı bir gruba ait olamamasından veya mevcut gruplarla bağlarının zayıflamasından kaynaklanır. Yalnızlık, yaşamın her döneminde ortaya çıkabilecek bir duygudur. Weiss'in sınıflamasına benzer şekilde Santrock, yalnızlığı duygusal ve sosyal yalıtım olarak ikiye ayırır. Duygusal yalıtım, bireyin romantik ve yakın bir ilişki kurabileceği bir partnerin yokluğuyla ilişkilidir. Sosyal yalıtım ise, bireyin bir gruba veya topluluğa katılmada yaşadığı zorlukları ve bu nedenle hissettiği dışlanmışlık duygusunu ifade eder (Erözkan, 2004).

Yalom (2013) üç tür yalnızlığı tanımlar: kişilerarası yalnızlık, bireyin kendi içinde yaşadığı yalnızlık ve varoluşsal yalnızlık. Kişilerarası yalnızlık, sosyal beceri eksiklikleri, coğrafi ve kültürel engeller ya da kişilik özellikleri nedeniyle bireyin başkalarından uzak kalmasıdır. Bireyin kendi içinde yaşadığı yalnızlık ise kişinin içsel dünyasında yaşadığı çatışmalar ve benliğinin parçalarını birbirinden ayırmasıyla ortaya çıkar. Varoluşsal yalnızlık, bireyin ölüm ve özgürlük gibi temel gerçeklerle yüzleşmesi ve bu süreçte kaçınılmaz olarak tek başına olduğunu fark etmesiyle deneyimlediği derin bir yalnızlık türüdür.

Sadler ve Johnson (akt.Duy, 2003) yalnızlığı beş farklı kategoride sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırma sırasıyla: Sosyal yalnızlık, kişilerarası yalnızlık, psikolojik yalnızlık, kültürel yalnızlık ve kozmik yalnızlıktır. Sosyal yalnızlık; bireyin sosyal çevresini kaybetmesi, dışlanması veya izole edilmesi sonucunda yaşadığı bir durumdur. Örneğin bir kişi yeni bir şehre taşındığında eski arkadaşlarından uzaklaştığında bu tür bir yalnızlık hissedebilir. Kişilerarası yalnızlık, bireyin ilişkilerinde kendini yetersiz hissetmesi ve bu nedenle insanlardan uzaklaşması durumudur. Bu, bireyin kendine güven eksikliği nedeniyle başkalarıyla derin bağlantılar kuramaması anlamına gelir. Psikolojik yalnızlık ise bireyin kendi içsel süreçlerinden kaynaklanan bir yalnızlık hissidir, genellikle kişinin kendi düşünceleri ve duyguları tarafından izole hissetmesiyle ortaya çıkar. Kültürel yalnızlık, bireyin içinde bulunduğu kültürel değerlere yabancılaşması veya bu değerleri benimsememesi sonucu yaşanır. Bu durum bir kişinin kendi toplumunun normlarına ve inançlarına uyum sağlayamaması ile ilişkilidir. Son olarak kozmik yalnızlık, bireyin doğa, yaratıcı veya evrensel inanç sistemlerinden uzaklaşması sonucunda hissettiği derin bir yalnızlık türüdür. Bu, bireyin evrenle veya daha büyük bir varoluşla bağlantısını kaybetmesi anlamına gelir. Bu kategoriler, yalnızlığın farklı boyutlarını anlamak ve bu duygunun çeşitli nedenlerini ve etkilerini daha iyi kavramak için önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Weiss (1973) yalnızlığı, kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin yetersizliği veya mevcut ilişkilerde arzu edilen yakınlık, duygusallık ve samimiyetin eksikliği nedeniyle ortaya çıkan bir tepki olarak tanımlar. Yalnızlık, sosyal etkileşimlerin eksikliği veya yüzeysel kalması sonucu hissedilen bir duygudur ve Weiss bu durumu duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olarak ikiye ayırır.

Duygusal yalnızlık, bireyin diğer insanlarla samimi ve derin bağlar kuramaması sonucu ortaya çıkar ve kişinin içten ve anlamlı ilişkilere duyduğu ihtiyacın karşılanmamasıyla ilgilidir. Sosyal yalnızlık ise bireyin sosyal ilişkiler ağından mahrum kalması, bir arkadaş grubuna ait olamaması veya ortak etkinliklere katılamaması nedeniyle yaşanır ve kişinin kendini toplumdan izole hissetmesiyle ilişkilidir. Weiss'e göre duygusal yalnızlık yakın ve samimi ilişkilerin eksikliğinden, sosyal yalnızlık ise geniş sosyal etkileşimlerin yetersizliğinden kaynaklanmaktadır (Weiss, 1973). Perlman ve Peplau (1984) kişiye en çok acı veren yalnızlık türünün içinde bulunduğu çevre ile yakın ilişkiler kurmadığında veya kuramadığında ortaya çıkan duygusal yalnızlık olarak tanımlamışlardır. (akt.Şengör, 2020). Bu yalnızlık çeşidi, bireyde derin bir terk edilmişlik ve reddedilmişlik hissi yaratarak duygusal bir boşluk oluşturur. Bu tür yalnızlık, insanın en temel duygusal ihtiyaçlarını karşılayamadığı için, ruhsal acı ve ıstırap verici bir deneyim haline gelir. İçten ve samimi ilişkilerin eksikliği bireyin kendini değersiz, sevgiye layık olmayan ve izole hissetmesine neden olur bu da duygusal yalnızlığı diğer yalnızlık türlerinden daha yıkıcı kılar.

2.3.Bağlanma

Yakın ilişkilerin temeli, çocukluk döneminde oluşturulan bağlanma stillerinden gelmektedir. Bağlanma konusundaki çeşitli kuramsal görüşlere karşın ortak bir sonuca varılan nokta çocuk ile bakım vereni arasındaki iletişimin ve birincil bakım verenin çocuğun ihtiyaçlarını ne kadar etkin bir şekilde karşıladığıdır. Bağlanma kavramı üzerine odaklandığımızda, genellikle vurgulanan unsurlardan biri anne figürüdür; ancak aslında odaklanılan kişi, çocuğun bakımını üstlenen kişidir (Bowlby, 2018). Bireyin yaşamındaki önemli kişilerle güçlü bağlar geliştirme sürecidir. Yaşamın ilk döneminde birincil bakım veren bağlanma figürü iken yetişkinlik döneminde bu kişi genellikle romantik ilişki içindeki eş olmaktadır (Bowlby, 2018). Bağlanmada kopukluk ve çözülme, bağlanmanın üç temel yönü olan "yakınlığı koruma, güvence üssü ve güvenlik sığınağı" şeklinde şemalaştırılmıştır. Yakınlığı koruma, bireyin bağlanma figürüne yakın kalma ve ayrılığa karşı direnme çabasını ifade eder. Güvence üssü, bireyin bağlanma figürünü güvenli bir üs olarak görüp, bu üsten hareket ederek dünyayı

keşfetmesini tanımlar. Güvenlik sığınağı ise bireyin stresli veya tehlikeli durumlarda rahatlama, destek ve güvence bulmak için döndüğü yerdir (Hazan ve Shaver, 1998).

2.3.1. Bağlanma Çeşitleri

Yapılan araştırmalara göre bağlanma çeşitleri değişse de temelde üç temel bağlanmadan söz edilebilir. Bu bölümde üç tür bağlanma stiline yer verilmiştir.

2.3.1.1. Güvenli Bağlanma

Bağlanma çeşitleri arasında sağlıklı olan tek bağlanma çeşididir. Bebeklik döneminde bakım vereni tarafından ihtiyaçları karşılanan birey, yetişkinlik döneminde sağlıklı yakın ilişkiler içerisinde olur. Güvenli bağlanmaya sahip bireylerin çevresiyle ilgili düşünceleri ise, çevresinin de kendilerini olumlu değerlendireceği ve onunla ilgili olumlu düşünceler taşıyacağına yöneliktir. Söz konusu bireylerin öz saygıları yüksek olduğu gibi çevresine karşı da saygı besledikleri belirlenmiştir. Bu bireyler yeni katıldıkları ortamlarda uyum problemi yaşamazken yeni tanıştıkları bireylerle de kolayca iletişim kurabilmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanma biçimine sahip yetişkinler, kendilerine güvenen, sosyal ilişkilerde aktif ve yakın ilişkiler kurmaktan rahatsız olmayan bireylerdir. Bu yetişkinler başkalarının onayına daha az ihtiyaç duyar ve bu konuda daha az kaygı yaşarlar, böylece olumlu bir benlik imgesi koruyabilirler. Ayrıca, bu kişiler başkalarıyla kolayca yakınlık kurabilirken, aynı zamanda bağımsızlıklarını sürdürebilme yeteneğine sahiptirler (Kart, 2002). Bu özellikler güvenli bağlanmanın bireylerin hem kendi içsel denge ve mutluluklarını hem de sağlıklı sosyal ilişkilerini desteklediğini ortaya koyar. Güvenli bağlanan bebeklerin yetişkinlik döneminde kurdukları sosyal romantik ilişkiler sağlıklı bir yapıya sahiptir. Bu bireyler aynı zamanda duygu ve düşüncelerini dile getirirken herhangi bir çekingenlik hissetmezler (Atik, 2013).

2.3.1.2. Kaygılı Bağlanma:

Ebeveynleri tarafından sevgi alma ve reddetme biçiminde tutarsızlığa maruz kalan ve yeterince değer görülmeyen birey kaygılı bağlanma stili geliştirir. Kaygılı bağlanan bireylerin karakteristik özelliklerinden olumsuz benlik algısına sahip olmalarıdır. Temelde "ben değersizim, partnerim değerli" inancı vardır. Kaygılı kişiler, değer görebilmek adına ilişkide sonsuz bir çaba içine girerler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kaygılı bağlanan bireylerin temel özelliklerinden biri de özgüven eksikliği yaşamalarıdır. Çocukluğunda yeterince desteklenemeyen, takdir edilemeyen bireyler sosyal ilişkilerinde de karşı tarafın kendilerini reddetmelerinden veya terk edilmekten oldukça korkarlar. Temelde yaşadıkları yetersizlik duygusu yüzünden kendinden bahseden bu bireylerin ilişkiyi sonlandırmaları da genelde mantıksız sebeplere dayanmaktadır (Demir, 2016).

2.3.1.3. Kaçınan Bağlanma:

Kaçınan bağlanma örüntüsüne sahip bebekler, bağlandıkları kişiden ayrıldıklarında hissettikleri tepkiyi dışa vurmazlar; ancak bağlandıkları kişi geri döndüğünde uzak durma eğiliminde olabilirler (Ainsworth, 1979; Kalat, 2008; Kurt, 2017). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler genellikle dış dünyaya yönelik olumsuz düşüncelere sahiptirler ve çevrelerine karşı şüpheci bir tutum sergilerler, güven duymakta zorlanırlar. Sosyal ortamlarda stres yaşayan, yakın ilişkilerden kaçınan ve kendini ifade etmekten rahatsızlık duyan kişilerdir. Bu bağlanma stili, yetişkinlerde genellikle yakın ilişkilerden kaçınma, duygusal açıklık göstermeme ve sosyal bağlamda baskılanmış hissetme eğilimindedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Diğer insanların da kayıtsız bağlanan bireylerle ilgili onlara güvenilmemesi gerektiği, çok alıngan oldukları ve çabuk hayal kırıklığına uğradıklarını düşündükleri görülmüştür (Hamarta, 2004). Yapılan çalışmalar, güvenli bağlanan kişilerin ilişkilerinin daha istikrarlı olduğunu ve aldatma eğilimlerinin daha az olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, güvensiz bağlanmış bireylerin aldatma eylemlerine daha yatkın oldukları ortaya çıkmıştır. Ayrıca, kayıtsız bağlanmış erkekler ve saplantılı bağlanmış kadınlar arasında aldatma eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Bogaert ve Sadava, 2002). Bu bulgular, bağlanma biçimlerinin bireylerin ilişki dinamikleri ve sadakat eğilimleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Gelişimsel döneme göre özetle bağlanma davranışları Tablo 1.' de görüldüğü gibidir.

Tablo 1.1. Bebeklik, Çocukluk, Ergenlik ve Yetişkinlik Dönemindeki Bağlanma Davranışları (Onur, 2006).

Bağlanma Davranışı	Bebeklikte ve Çocuklukta Bağlanma	Ergenlikte Bağlanma	Yetişkinlikte Bağlanma
Bağlanma Figürü	Anne ya da birincil bakıcı	Akran, arkadaş	Eş, romantik partner
Bağlanma İlişkisinin Niteliği	Tamamlayıcıdır	Karşılıklıdır	Karşılıklıdır
Bağlanmanın Tanımlayıcı Öğeleri	Yakınlığı korumak, güvence üssü, güvenli sığınak	Özerkliğini kabul ettirme, duygusal bağ kurma	Bağlanma, bakım, cinsel birleşme
Bağlanma Biçimleri	Güvenli bağlanma Kaygılı / Kararsız Kaçınan Dağınık	Güvenli bağlanma Kaygılı / Kararsız Kaçınan Dağınık	Güvenli bağlanma Kaygılı / Kararsız Kaçınan

			Dörtlü bağlanma modeli
Bağlanmada Etkileşimler	Dışsal, gözlemlenebilir	İçsel, temsil edilebilir	İçsel, temsil edilebilir

2.3.2. Yetişkinlikte Bağlanma

Bağlanmanın çocukluk çağı üzerindeki etkisini inceleyen kapsamlı çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar yetişkinlerin çocukluk dönemlerinde ebeveynleri ile kurdukları ilişkinin yakın ilişkinin, yetişkinlik çağında bireyin kurmuş olduğu yakın ilişkilerini de oldukça etkilediğini öne sürmüştür. Yetişkinlerde bağlanma stilleri ilk olarak 1990'lı yıllarda Main ve arkadaşları tarafından incelenmiştir. Yapılan bu çalışmalarda yetişkinlerin, çocukluk dönemine yönelik algılarının işlevselliklerini etkilediğini ortaya koymuş, bu doğrultuda bir bağlanma ölçeği hazırlanmıştır. Bu ölçek kapsamında, yetişkinlerin mevcut ilişkileri açıklanmış ve çocukluk dönemine yönelik tutumlarıyla birlikte ebeveynleriyle olan ilişkileri de irdelenmiştir (Main, 1996). Yapılan çalışmalar göstermiştir ki bireylerin çocuklukta ebeveynleri ile geliştirdiği bağlanma stili yetişkinlik çağında yakın ilişkilerini doğrudan etkilemektedir. Güvenli bağlananlar, diğer bağlanma stillerine sahip olanlara göre ilişkilerini daha uzun süre devam ettirir ve bu ilişkilere daha sadık kalırlar (Mikulincer ve Shaver, 2013). Ayrıca ilişkilerinde yüksek özgüvene sahip bireylerin genellikle güvenli bağlanan kişiler olduğu görülür (Feeney ve Noller, 1990). Malatyalı (2014) partnerlerin ikisinin de kaçınan bağlanma stiline sahip olması, evlilikte en az doyum aldıklarını belirtmiştir. Ayrıca kaygılı bağlanma tarzına sahip kadınlarla evlenen kaçınan bağlanma tarzına sahip erkeklerin de en düşük doyum aldıkları ifade edilmiştir.

Hazan ve Shaver (1987) yetişkin bağlanma stillerini güvenli, kaygılı ve kaçınan olmak üzere üç kategoride tanımlamışlardır. Güvenli bağlanma stili, bireylerin ilişkilerinde mutluluk, güven ve sıcakkanlılıkla sağlıklı bağlar kurmalarını ifade ederken, bu bireyler destekleyici ilişki deneyimleri yaşar ve daha fazla olumlu daha az olumsuz duygular deneyimler. Kaygılı bağlanma stili ise bireylerin destekleyici ilişkilere yoğun bir özlem duyduğu ancak bu ilişkilerin duygusal iniş çıkışlar, kıskançlık, takıntılı düşünceler ve kaygılarla gölgelendiği bir bağlanma biçimidir. Kaygılı bireyler genellikle daha fazla olumsuz ve ikircikli, daha az olumlu duygular yaşar ve partnerlerinden sürekli sevgi ve onay bekler. Kaçınan bağlanma stilinde ise bireyler duygusal yakınlıktan kaçınır ve genellikle mesafeli ilişkileri tercih eder. Bu bağlanma stiline sahip bireyler düşük düzeyde güven, bağlılık ve doyum ile karakterize edilen ilişkiler kurar,

daha fazla olumsuz ve daha az olumlu duygular deneyimler. Güvenli bağlanma, bireyin hem duygusal ihtiyaçlarını ifade edebilmesini hem de partnerine güven duyabilmesini sağlarken, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri genellikle bireylerin ilişkilerde yaşadığı zorlukları artırır. Bu bağlanma stilleri bireylerin yakın ilişkilerdeki duygusal deneyimlerini ve ilişki dinamiklerini anlamak için temel bir çerçeve sunmaktadır.

Bowlby temel bağlanma kuramını oluştururken bazı kısımlar yeterince netleştirilememiştir. Mary Ainsworth, yetişkinlerin bağlanma stilleri üzerine yaptığı çalışmalarıyla temel bağlanma kuramını test etmiştir ve muğlak kısımları netleştirmiştir (Sığırcı, 2010). Ainsworth, bağlanmayı bebeğin annesiyle kurduğu sevgi dolu ve yakın bir ilişki olarak tanımlar (Ainsworth vd.,1978). Bu sevgi bağı çocuğun duygusal gelişimi için hayati öneme sahip özel bir ilişkiyi ifade eder. Bu yakınlığın temel özellikleri; kalıcı olmalı, belli bir kişiyle doğrudan kurulmalı, duygusal olarak anlamlı olmalı, kişiyi motive eden ve istemsiz ayrılmalarda stres oluşturan duyguları içeren bir bağlamdan meydana gelmesidir (Ainsworth, 1989, akt. Bell, 2010). Bir çift ilişkisinin temel bileşenleri genellikle cinsellik, bakım ve bağlanma olarak tanımlanır. Hazan ve Shaver (1994) ilişki doyumunu incelerken, güvenlik hissi, bakım ve cinsel tatminin ne kadar önemli olduğunu vurgulamışlardır. Onlara göre, bir ilişkideki mutluluk ve memnuniyet, partnerlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılama konusundaki istekleri ve birbirlerine duydukları güvenle yakından ilgilidir.

Nesne ilişkileri kavramı, içselleştirilmiş kişilerarası ilişkiler olarak tanımlanmaktadır. Başka bir ifadeyle nesne ilişkileri; kişilerarası ilişkileri düzenleyen, kişilerarası bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçleri ifade eder. Nesne ifadesi, ilk olarak Freud tarafından kullanılmış olup bireyin ilişki içinde olduğu, duygularını ve dürtülerini yönlendirdiği belirli bir kişiyi temsil etmektedir. Erken dönemde bireyin içselleştirmiş olduğu nesneler, bireyin yetişkinlik yaşamında tekrar ortaya çıkmaktadır. Bu doğrultuda bireyin duygusal ilişkisinde partnerine yönelik olan davranışlarının, bireyin içselleştirmiş ebeveyn parçalarıyla ilişkili olduğu görülmektedir (Deveci, 2021)

Collins ve Read (1990) yetişkinlerin bağlanma stillerinin, çocukluk döneminde ebeveynleriyle kurdukları bağlanma ilişkileriyle şekillendiğini ve bunun da romantik ilişkilerinde kimi eş olarak seçeceklerini etkilediğini belirtir. Ayrıca bu bağlanma stillerinin, romantik ilişkilerdeki davranışları, algıları ve beklentileri düzenlemede önemli bir rol oynadığını vurgularlar. Bebeklikteki bağlanma ve yetişkinlikteki bağlanma arasında benzerlikler olduğu gibi, ebeveyn-bebek bağlanması ile romantik ilişkilerdeki bağlanma arasında da önemli farklar bulunur.

Bebekler, rahatsız edici durumlarla karşılaştıklarında tamamen ebeveynlerine bağımlıyken yetişkinler duygusal dengeyi sağlamak için başkalarına daha az bağımlıdır. Bu fark bebeklik ve yetişkinlikteki bağlanma dinamiklerinin nasıl değiştiğini gösterir. Çiftler arasındaki bağda cinsellik bulunmaktadır. Cinsellik, yetişkinlik bağlanması ile ilişkili kişilerin fizyolojik sistemlerinin hareketini sağlar ve zamanla onları şartlandırır (Sbarra ve Hazan, 2008). Bebeklik döneminde tek yönlü bir bakım alma-verme durumu söz konusu iken yetişkinlik dönemlinde eşler arasında çift yönlü bir bakım alma-verme durumu gözlemlenmektedir. (Brodsky ve Lichtenstein, 1999).

(Montebarocci vd., 2004) yetişkinlerde bağlanmayı, bireylerin fiziksel ve psikolojik güvenlik sağlayan kişilerle yakınlık kurma ve bu ilişkileri sürdürme çabası olarak tanımlar. Ayrıca yetişkin bağlanma biçimlerini, insanların bağlanma figürlerinden ayrıldıklarında ve tekrar bir araya geldiklerinde (gerçek ya da hayali durumlar) verdikleri tepkileri belirleyen içsel modeller olarak ifade ederler. Bu içsel modeller, insanların güvenlik arayışı ve duygusal destek ihtiyaçlarını karşılamak için geliştirdikleri stratejileri ve kalıpları yansıtır.

2.3.3. Bağlanma ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Bağlanma üzerine hem ülkemiz de hem de yurt dışında yapılan birçok çalışma bulunmaktadır. Terzi ve Çankaya'nın (2009) araştırması bağlanma stillerinin bireylerin öznel iyi oluşunu ve stresle başa çıkma yöntemlerini nasıl etkilediğini incelemiştir. Araştırma bulguları, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin, diğer bağlanma stillerine sahip olanlara kıyasla daha yüksek özsaygıya sahip olduklarını ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıktıklarını ortaya koymuştur. Işık (2020) ise yetişkinlerin romantik ilişki durumu ile bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışma, yaşları 23-45 arasında değişen 400 katılımcıdan (281 kadın ve 119 erkek) oluşmuştur. Bulgular, romantik ilişkiye sahip bireylerin yaşam doyumlarının, romantik ilişkiye sahip olmayan bireylere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Abbasi ve arkadaşları (2016), bağlanma stilleri ile duygusal zekânın evlilik memnuniyeti üzerindeki etkisini araştırmıştır. Bu kesitsel çalışma, İran'ın Meşhed kentinde çok aşamalı örnekleme yöntemi kullanılarak, 226 erkek ve 224 kadın olmak üzere toplamda 450 evli bireyle gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçları, güvenli bağlanmanın evlilik memnuniyetini artırdığını, kaçınan ve kaygılı bağlanmanın ise evlilik memnuniyetini olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir.

Gleeson ve Fitzgerald (2014) Genç yetişkinler mevcut romantik ilişkilerindeki bağlanma stillerini ve ilişki doyumlarını değerlendiren bir dizi öz bildirim ölçümü ve onların aileleri ve ailelerinin birbiriyle ilişkisini tanımlayan bir sıfat kontrol listesi tamamlamıştır. Çalışma

sonucunda erkeklerin çoğunluğu kaçınan-korkulu tarza sahipken, kadınların kaçınan-korkulu veya güvenli tarza sahip olma eğiliminde oldukları görülmüştür.

Hecht ve Baum (1984), genç yetişkinlerde yalnızlık ve bağlanma örüntüleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Çalışma sonuçları, erken dönemde kesintiye uğrayan bağlanma örüntülerinin, genç yetişkinlerde yalnızlık hissiyle güçlü bir bağlantısı olduğunu ortaya koymuştur. Karakuş (2012) ergenler örnekleminde yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda, güvenli bağlanma stiline sahip ergenlerin yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğunu, korkulu bağlanma stiline sahip olanların ise daha yüksek yalnızlık yaşadığını ortaya koymuştur. Arifoğlu'nun (2016) çalışması, ergenlerde ebeveyne bağlanmanın depresyon, dil gelişimi ve içgörü üzerindeki etkilerini incelemiştir. Çalışma, ebeveyne bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide ergenlerin dil kullanımının önemli bir rol oynadığını göstermiştir. Bu bulgu, bebeklik döneminde ihtiyaçları zamanında ve doğru şekilde karşılanmayan bireylerin, ergenlik döneminde artan kaygı ve kaçınma eğilimleri gösterdiği düşüncesini desteklemektedir.

Baron ve Byre'a göre (aktaran Şirin-Eren, 2018) bağlanma davranışı çocukluk döneminde öğrenilir. Güvenli bağlanma stiline sahip çocuklar, yetişkinlikte sağlıklı ilişkiler kurma yeteneğine sahip olurlar. Bu da onların yetişkinlikte daha az yalnızlık hissedecekleri anlamına gelir. Yıldız (2012) yaşlılık dönemindeki bağlanmanın bebeklik, çocukluk, ergenlik ve yetişkinlikteki bağlanma örüntüleriyle hem benzer hem de farklı özellikler gösterdiğini belirtmiştir. Yıldız'a göre, yaşlılıkta bağlanma özellikle bakım alma, bağımlılık, kayıp ve yas süreçleri, bedensel ve psikolojik hastalıklar ile sosyal ilişkiler etrafında şekillenir. Yaşlılarda güvenli bağlanma stilinin etkisi incelendiğinde, bu bağlanma stiline sahip kişilerin daha fazla sosyal destek aldığı, yaşam kalitesinin yüksek olduğu ve genel olarak yaşam doyumlarının daha zengin olduğu bulunmuştur. Buna karşın, kaygılı veya kaçınan bağlanma stiline sahip yaşlılar, kronik hastalıklarla karşılaştıklarında daha çabuk umutsuzluğa kapılabilir ve hatta ölümü arzulayabilirler. Özellikle kayıp ve yas süreçlerinde, ya da bakım alma ve muhtaçlık durumlarında, kaygılı bağlanmış yaşlılar bu zorluklarla başa çıkmakta ve uyum sağlamakta daha çok zorlanırlar.

Günümüzde internet ve teknoloji kullanımı yakın ilişkilerdeki bağlanmayı doğrudan etkilemektedir. Morey vd., (2013) yaptığı çalışmada sosyal medyayı aktif kullanan bireylerin kaygılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu çalışma da dikkate alındığında romantik ilişkilerde duygusal unsurların yanı sıra teknoloji kullanımının da etkili olduğu söylenebilir.

Morsünbül (2014) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada cinsiyet, bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumunun internet bağımlılığı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma sonuçları internet bağımlılığı olan bireylerin kaygı ve kaçınan eğilimli bağlanma tarzlarına daha yatkın olduklarını göstermiştir. Bu bireyler, duygusal dengesizlik belirtileri sergilemekte, yalnızlık seviyeleri yüksek ve yaşam doyumları düşük olmaktadır. Kantarcı'nın (2009) "Evli Bireylerin Bağlanma Stillerine Göre Aldatma Eğilimleri ve Çatışma Yönetim Biçimlerinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi; evli bireylerin bağlanma stilleri, aldatma eğilimleri ve çatışma yönetim biçimleri arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Bu çalışma, 145 kadın ve 55 erkek olmak üzere toplam 200 evli birey üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Yapılan çalışmalar, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, güvensiz bağlanma stillerine sahip olanlara göre daha düşük aldatma eğilimlerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca güvensiz bağlanma stilleri ile olumsuz çatışma yönetim biçimleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani güvensiz bağlanma stiline sahip bireyler, çatışmaları yönetirken daha olumsuz ve yapıcı olmayan yöntemlere başvurmaktadır. Aldatma eğilimi ile olumsuz aktif çatışma yönetim biçimi arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Cinsiyet açısından bakıldığında, erkeklerin aldatma eğilimlerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu, kadınların ise erkeklere göre daha fazla olumlu aktif çatışma yönetim biçimlerini benimsedikleri saptanmıştır. Terzi (2014) "Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi" başlıklı yüksek lisans tezinde, Türk alan yazınına bağlanma yaralanmaları kavramını kazandırmıştır. Bu çalışmada, bağlanma yaralanmalarını değerlendirmek amacıyla 26 maddelik ve iki alt boyuttan oluşan Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeği (RİBYÖ) geliştirilmiştir. Bağlanma yaralanmaları, kritik anlarda eşin ihanet etmesi, terk etmesi veya duygusal olarak erişilebilir ve destekleyici olmaması gibi durumlarla ortaya çıkar. Bu tür ihlaller, insan ilişkilerindeki temel güven ve bağ kurma ihtiyaçlarını ciddi şekilde zedeler (Herman, 1992). İlişkide yaşanan bu tür ihlaller, eşler arasında güvensiz bağlanmanın ortaya çıkmasına veya mevcut güvensiz bağlanmanın daha da kötüleşmesine neden olabilir (Johnson, 1996). Bağlanma yaralanmaları, romantik ilişkiler ve evlilikler üzerinde olumsuz etkiler yaratır; ilişkideki güveni sarsar ve memnuniyeti azaltır (Terzi, 2014). Tosun (2017) tarafından yapılan çalışmada da sağlıklı aile yapısına sahip olan kişilerin çocukluk döneminde ebeveynleriyle güçlü bağlar kurdukları ve yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde de diğer insanlarla güçlü bağlar kurmaya elverişli oldukları saptanmıştır. Bu kişilerin romantik ilişkilerinde partnerlerine daha çok aşk besledikleri ve ilişki içerisinde daha

az kaygıya sahip oldukları görülmüştür. Bu durumda sağlıklı aile yapısına sahip olmanın ilerleyen dönemlerdeki romantik ilişkileri olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Cansever (2022) tarafından yapılan çalışma ise kişilerin ebeveynlere bağlanma stillerinin, kişilerin yakın ilişkilerdeki bağlanma stillerini ve buna bağlı olarak ilişki doyumlarını etkilediğini ortaya koymaktadır. Anne ile kurulan sağlıklı bağlanmanın kişinin kaygılı bağlanma puanlarını düşürdüğü gözlenmiştir. Çocukluk döneminde anne ile kurulan ilişkinin içten ve sıcak olması ilerleyen dönemlerde kişinin romantik ilişkilerinde reddedilme korkusunun az olmasını sağlamakta ve bu durum da kişinin diğerleriyle kurduğu romantik ilişkilerde kaygı düzeyinin düşük olmasını sağlamaktadır. Buna bağlı olarak da kişilerin romantik ilişkilerinden aldıkları doyum artmaktadır. Ülük'ün (2021) çalışmasına göre, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri olan bireylerde depresyon ve anksiyete düzeyleri anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Kaçınan bağlanan kişilerin genellikle diğerleriyle yakın ilişkiler kurmaktan kaçınmaları dolayısıyla bir problemle karşılaştıklarında diğerlerinden destek isteme davranışları daha az olmaktadır. Bu durumda kişiler yaşadıkları olumsuzluklarda sosyal destek mekanizmasından mahrum kalmaktadır. Bu da kişilerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin daha yüksek olmasını beklenen bir durum haline getirmektedir.

Nielsen vd., (2017) yetişkinlerle yaptığı çalışmasında bağlanma stilleri ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin duygu düzenleme becerisinin nasıl bir aracı rol üstlendiğini araştırmışlardır. Çalışma sonuçlarına göre kaygılı bağlanma duygusal düzensizlik stratejisini beslediği için kişide anksiyete belirtilerini artırmaktadır. Bu durumda kaygılı bağlanmanın kaygı bozukluklarının gelişimi için bir risk faktörü olduğu söylenebilir. Kaçınan bağlanma stili de anksiyete açısından incelendiğinde, kaçınan bağlanmanın yüksek olması kişinin duygusal düzensizlik stratejisini beslediği için kişide anksiyete belirtilerini artırmaktadır. Bu durumda kaygılı ve kaçınan bağlanmanın dolaylı yoldan anksiyete düzeyini artırdığı söylenebilir.

Brophy vd., (2019) 2510 katılımcıyla yaptığı araştırma, bağlanma stilleri ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma sonuçlarına göre, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin depresyon seviyeleri artmaktadır. Aynı şekilde, kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerde de depresyon düzeylerinin yükseldiği gözlemlenmiştir. Öksüz (2005) üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine duyguların açılması eğitiminin etkisini araştırmıştır. Çalışma sonucunda, duyguların açılması eğitiminin öğrencilerin yalnızlık hissini önemli ölçüde azalttığı ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, duygusal ifadelerin ve samimi iletişimin geliştirilmesinin, bireylerin yalnızlık hissini hafifletmede etkili olduğunu göstermektedir. Eğitim, öğrencilerin

duygularını daha açık ve özgürce ifade etmelerini sağlayarak, onların daha derin ve anlamlı sosyal bağlantılar kurmalarına yardımcı olmuştur.

2.4. Duygu Düzenleme

2.4.1. Duyguların Yapısı

Duygu kelimesi, Türk Dil Kurumu'na (2019) göre, Türkçe'de belirli nesneler, olaylar veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim ve yarattığı etki bu şekilde tanımlanmaktadır. Psikolojide duygu kavramı, kişinin bilişsel süreçlerinin dışsal süreçlere etkisiyle meydana gelen zihinsel, ruhsal ve fiziksel yapıların birleşimi olarak tanımlanır (Myers ve Derakshan, 2004). Öznel duygular, kişinin iç dünyasında yaşadığı hislerdir ve bu hisler, bedensel değişiklikler ve dışarıdan gözlemlenebilen davranışlarla kendini gösterir. Bir kişi, karşılaştığı bir durumu, düşünceyi veya başka bir kişiyi değerlendirdiğinde, bu değerlendirme sonucunda olumlu ya da olumsuz duygular ortaya çıkar. Bu duygular, kişinin bedeninde kalp atışlarının hızlanması veya terleme gibi çeşitli fizyolojik değişikliklere neden olabilir. Sonrasında, kişi bu duyguları dışa vurur; örneğin, ağlama, gülme, yüz ifadesi değişiklikleri veya ses tonu değişiklikleri gibi tepkilerle duygularını ifade eder. Bu süreç, insanların birbirlerinin duygusal durumlarını anlamalarına ve empati kurmalarına yardımcı olur (Plotnik, 2009). Duyguların gelişimi, temel (birincil) ve kendi kendini yöneten (ikincil) olmak üzere iki aşamada incelenir. Birincil duygular, ilgi, üzüntü, mutluluk, şaşırma, korku, iğrenme ve heyecan gibi evrensel ve biyolojik temelli duygulardır; tüm insanlarda ve bazı canlılarda ortak olarak görülür. Bu duygular, bireyin çevresini anlamasına ve hayatta kalma mekanizmalarını geliştirmesine olanak tanır. İkincil duygular ise bireyin sosyal ve bilişsel gelişimiyle ortaya çıkan daha karmaşık duygular olup gurur, utanç, suçluluk ve kıskançlık gibi sosyal bağlamlarla ilişkilidir. Bu duygular, bireyin kendisini ve diğerleriyle olan ilişkilerini düzenlemesine dayanır. İkincil duygular, sosyal normlara uyum sağlamayı desteklerken, temel duygular bireyin evrensel duygusal altyapısını oluşturur (Berk, 2013).

Duygu düzenleme konusunda alan yazında pek çok tanım bulunmaktadır ancak araştırmacılar henüz bu konuda ortak bir görüşe varamamışlardır. Duygu düzenleme kavramını ilk ortaya atan araştırmacılardan biri olan Dodge (1989) duygu düzenlemeyi davranışsal, yaşantısal ve fizyolojik tepkileri içeren bir süreç olarak tanımlamıştır. Dodge'a göre duygu düzenleme, bir alandaki uyarılmanın başka bir alandaki uyarılmayı değiştirdiği veya düzenlediği bir süreçtir. Bu tanım duygularımızı nasıl yönettiğimizi ve farklı durumlara nasıl tepki verdiğimizi açıklamaktadır. Eisenberg ve Spinrad (2004) duygu düzenlemeyi, kişinin duygularını yönetme ve kontrol etme yeteneği olarak değerlendirir. Bu süreç, içsel duyguların nasıl ortaya çıktığını,

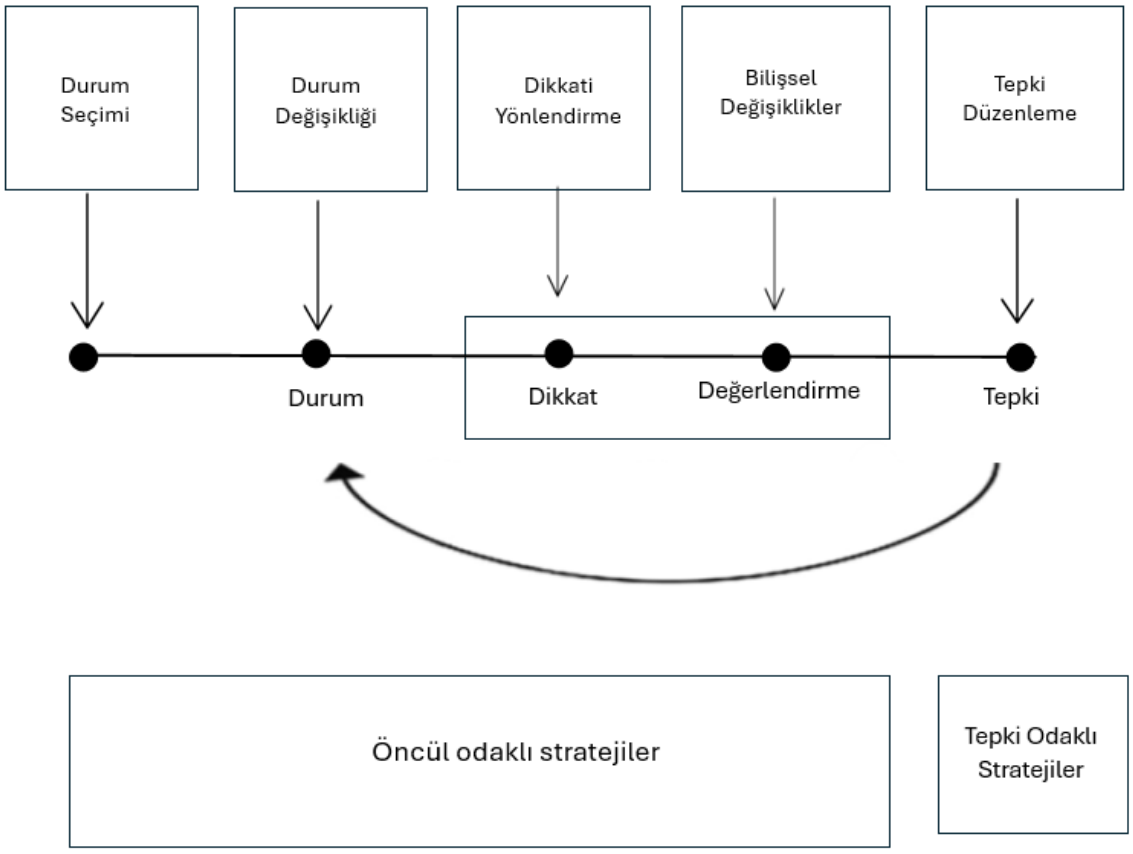
ne kadar yoğun olduklarını, nasıl şekillendiklerini ve ne kadar sürdüklerini düzenlemeyi içerir. Duygu düzenleme, biyolojik ve sosyal uyumu sağlamada, ayrıca kişisel hedeflere ulaşmada önemli bir rol oynar. Duygularla ilgili fizyolojik tepkiler, dikkat ve motivasyon gibi unsurlar ile duygulara eşlik eden davranışlar, bu sürecin önemli parçalarıdır. Olumsuz duyguların insanları hasta ettiği düşüncesi yanlıştır. Aslında bizi hasta eden şey bastırılan ve ifade edilemeyen duygulardır. Açıkça ifade edilen ve farkında olunan duygular ise hastalığa yol açmaz (Miller, 2015). Örneğin, kaygıyı pozitif düşünceyle bastırmak veya inkâr ederek görmezden gelmek, sorunu daha da kötüleştirir. Bu durum, sıcağı hissetmediğimizde yanma riskimizin artmasına benzer şekilde, kaygının daha fazla zarar vermesine neden olabilir (Mate, 2016). Araştırmalar, duyguların yazılı veya sözlü olarak ifade edilmesinin birey için faydalı olduğunu buna karşın duyguların bastırılmasının daha yüksek stres seviyeleri ve birtakım duygusal hastalıklarla bağlantılı olduğunu göstermiştir. Bir duyguya tam anlamıyla dokunulduğunda yani açıkça hissedildiğinde, bu duygu değişir ve iyileşme süreci devreye girer (Cori, 2018).

2.4.2. Duygu Düzenleme Modelleri

Berking (2014) temel duygu düzenleme becerilerini çeşitli kuramlar, gözlemsel çalışma verileri ve duygu düzenleme güçlüğü yaşayan hastalarla yapılan görüşmelere dayanarak kapsamlı bir şekilde tanımlamıştır. Bu beceriler duygusal farkındalık (kendi duygularını tanıma ve anlama), duyguları tanımlama ve adlandırma (hangi duyguları hissettiğini belirleme ve isim verme), duyguları anlama (duyguların nedenlerini ve sonuçlarını kavrama) duygusal tepkileri değiştirme (duygulara verilen tepkileri yönetme ve gerektiğinde değiştirme), kabul ve tolerans (olumsuz duyguları kabul etme ve onlara tahammül etme), olumsuz duygularla başa çıkmak için hazırlık yapma (zorlayıcı duygusal durumlara karşı önceden hazırlıklı olma) ve duygusal deneyimlerde etkin öz destek sağlama (kendini duygusal olarak destekleme ve güçlendirme) olarak sıralanmıştır (Berking ve Whitley, 2014). Gross ve Thompson'a (2007) göre, duygu düzenleme süreci beş adımdan oluşmaktadır. Bu adımlar şu şekildedir: Durum seçimi, bireylerin iki ya da daha fazla o durum arasında kalıp tercih ettiği duygunun gelişmesi veya tercih etmediği duygudan uzaklaşması için karar verme sürecidir. Durum değişimi: Bireyler, yaşadıkları olaylar sonrasında duygusal tepkilerini değiştirebilmek için mevcut durumu yeniden biçimlendirebilir ve çevrelerini yeniden düzenleyebilirler. Bu, yeni bir durum yaratma sürecidir. Dikkati düzenleme: Bireyler, duygularını yönetebilmek için dikkatlerini belirli bir detaya odaklarlar. Tepki düzenleme: Duygusal tepkileri düzenleyebilmek adına bireylerin duruma dair algıları üzerine düşünmesi, bunları yeniden değerlendirmesi ve yapılandırması sürecidir. Bireylerin bir yarışta mağlup olmalarının ardından, ilgili müsabakanın o kadar da önemli

olmadığını ve kendilerinin aslında iyi mücadele ettiklerini düşünmeye başlamaları buna bir örnektir. Bunun sonunda, olumlu duygular arttırılırken olumsuz duygular ise azaltılmaktadır (Southam ve Gerow, 2014).

Gross'un (2002) duygu düzenleme süreci modeline göre, iki temel strateji öne çıkmaktadır: "yeniden değerlendirme" ve "baskılama." Yeniden değerlendirme stratejisi, kişinin yaşadığı duygusal etkiyi azaltmak için durumu farklı bir perspektiften yorumlamasını sağlar. Bu strateji, bireyin duygusal tepkilerini yeniden şekillendirmeye odaklanır. Baskılama stratejisi ise, bireyin hissettiği duyguları bastırarak dışa vurumunu engellemeyi amaçlar. Çalışmalar, yeniden değerlendirme stratejisinin duygusal düzenlemede baskılama stratejisine kıyasla daha etkili olduğunu ortaya koymuştur.



Şekil 1. Gros ve Thomson'un Duygu Düzenleme Süreç Modeli

Şekil 1. Duygu düzenlemeyi açıklayan bir modeldir. Bu modelde bireyin duygusal tepkileri nasıl yönettiği ve düzenlediği açıklanmaktadır. Bu bağlamda tablodaki kavramlar aşağıda açıklanmıştır:

- Durum Seçimi: Bireyin kendisini duygusal olarak etkileyen durumlardan bilinçli olarak uzak durması veya bu tür durumlara girmesi. Örneğin, stresli bir toplantıya katılmamayı seçmek.
- Durum Değişikliği: Bireyin mevcut durumu değiştirerek duygusal tepkilerini yönetmesi. Örneğin, tartışma sırasında ortamı terk etmek veya konuyu değiştirmek.
- Dikkati Yönlendirme: Bireyin dikkatini farklı bir yöne veya farklı bir şeye odaklayarak duygusal durumunu yönetmesi. Örneğin, stresli bir durumda dikkatini sakinleştirici bir aktiviteye yöneltmek.
- Bilişsel Değişiklikler: Bireyin, durumu farklı bir perspektiften değerlendirerek duygusal tepkisini değiştirmesi. Örneğin, olumsuz bir olayı öğrenme fırsatı olarak görmek.
- Tepki Düzenleme: Bireyin, ortaya çıkan duygusal tepkiyi doğrudan düzenlemesi. Örneğin, öfkesini kontrol etmek için derin nefes almak veya meditasyon yapmak.

Alt kısımda görülen "öncül odaklı stratejiler" ve "tepki odaklı stratejiler" başlıkları ise bu stratejilerin hangi aşamada kullanıldığını belirtir. Öncül odaklı stratejiler, duygusal tepki ortaya çıkmadan önce kullanılan stratejilerdir (durum seçimi, durum değişikliği, dikkati yönlendirme ve bilişsel değişiklikler). Tepki odaklı stratejiler ise duygusal tepki ortaya çıktıktan sonra kullanılan stratejilerdir (tepki düzenleme). Görseldeki siyah oklar ve çizgiler bu stratejilerin birbirleriyle olan ilişkisini ve süreç içindeki akışını göstermektedir. Örneğin, "tepki" noktasından "durum" noktasına doğru bir ok, kişinin tepki düzenleme stratejilerini kullanarak durumu nasıl yeniden değerlendirdiğini veya durumu nasıl değiştirdiğini gösterebilir (Gross 2002).

Özetle bu şekil bireylerin duygusal tepkilerini düzenleme süreçlerini adım adım açıklayarak duygusal sağlığı nasıl iyileştirebileceklerini gösterir. Durum seçiminden başlayarak bilişsel değişiklikler ve tepki düzenlemeye kadar uzanan bu süreç, bireylerin duygusal farkındalıklarını artırmalarına ve duygusal tepkilerini daha etkili bir şekilde yönetmelerine olanak tanır. Sonuç olarak, bu stratejileri kullanarak bireyler, stresli ve zorlayıcı durumlarla daha iyi başa çıkar, ilişkilerinde daha sağlıklı iletişim kurar ve genel yaşam memnuniyetlerini artırır. Bu model, duygusal dengeyi sağlamada ve yaşam kalitesini yükseltmede önemli bir araçtır.

2.4.3. Yakın İlişkilerde Duygu Düzenleme

Erken çocukluk döneminde, çocuğun duyguları büyük ölçüde bakım veren tarafından düzenlenir (Thompson, 1994). Ancak çocuğun kendi duygularını yönetmesi üzerinde bağlanma ilişkisi de önemli bir rol oynar. Güvenli bağlanma, çocuğun duygularını düzenlemeyi öğrenmesi

için işlevsel yollar sağlar. Diğer yandan güvensiz bağlanma, duygularını yönetmede zorluklar yaşamasına neden olabilir. Bu süreçte, bakım verenin çabalarının yanı sıra, çocuğun bakım verenin yokluğunda verdiği tepkiler de belirleyici olur. Rugancı'ya (2010) göre anne-bebek etkileşiminde en önemli unsur duyguların iletilmesidir. Bebekler, doğdukları andan itibaren duygularını düzenlemeye çalışırlar. Örneğin, acıktıklarında birisi onları besler, üşüdüklerinde birisi üzerlerini örter, incindiklerinde veya korktuklarında birisi onları sakinleştirir. Ancak eğer kimse onlara sevgi göstermedi, onlara gülümsemedi veya yardım etmek için çaba sarf etmediyse, bu çocuklar büyüdüklerinde kendilerini rahatlatmanın başka yollarını ararlar ve kendilerini iyi hissettirecek yöntemler denemeye başlarlar (Van Der Kolk, 2019).

Bebeklik döneminde temel bakım veren kişi ile güvenli bir bağlanma oluşmadığında bu durum ileride psikopatolojik sorunlara yol açabilecek duygu düzenleme stratejilerinin gelişmesine zemin hazırlayabilir (Ward vd., 2006). 14 yaşından 24 yaşına kadar süren 10 yıllık bir boylamsal çalışmada, ergenlik dönemi bağlanması, yetişkinlikteki romantik bağlanma ve psikopatolojik semptomlar arasındaki duygu düzenleme stratejileri incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre ergenlikte güvensiz bağlanma, yetişkinlikteki psikopatolojik belirtilerle ilişkilidir ve bu ilişkide duygu odaklı düzenleme stratejileri kısmi aracılık yapmaktadır. Kaygılı bağlanma ile psikopatoloji arasındaki ilişkide ise duygu odaklı stratejiler tam aracılık rolü üstlenmektedir (Pascuzzo vd., 2015). Ebeveynler bir çocuğun duygularını ve ihtiyaçlarını önemsemezse çocuk kendisinin önemli bir parçasını reddetmiş olur. Çocuklukta duygusal ihtiyaçlar karşılanmadığında, bu durum yetişkinlikte bir boşluk hissi yaratır ve kişi bu eksikliği kendisi tamamlamak zorunda kalır. Ebeveynler, çocuklarının duygularını fark etmekte ve kabul etmekte yetersiz kaldığında, çocuklar duygularının yanlış olduğunu düşünebilirler. Bu çocukların duygularından utanmalarına ve bu duyguları hem kendilerinden hem de başkalarından gizleme eğiliminde olmalarına yol açabilir. u durum, çocukların duygusal farkındalıklarını baskılamalarına ve duygularını ifade etmede zorlanmalarına sebep olabilir. Örneğin, bir çocuk korktuğunda veya üzüldüğünde, bu duygularını göstermek yerine kendini geri çekebilir veya durumdan tamamen kaçınabilir. Bunun sonucunda, çocuklar sağlıklı bir şekilde duygusal deneyimlerini işleyememekte ve bu da onların duygusal gelişimlerinde aksaklıklar yaratabilmektedir. Ayrıca, bastırılan duygular, ilerleyen yaşlarda kaygı, depresyon veya duygu düzenleme güçlükleri gibi daha ciddi psikolojik sorunların temelini oluşturabilir. (Webb ve Musello, 2020). (Deniz vd., 2022) Duygusal özerkliğin yalnızlık üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu, duygusal olarak daha bağımsız bireylerin yalnızlıkla daha iyi başa çıkabildiği tespit edilmiştir. Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde yalnızlık, benlik saygısı ve duygusal özerklik

arasında anlamlı bir fark olmadığını, bu durum her iki cinsiyetin de benzer yalnızlık deneyimleri yaşadığını ortaya koymuştur.

Romantik bir partnere sahip olmak, ilişki doyumuyla birlikte kişilerin duygusal ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlayarak hayattan doyum almalarını, mutlu olmalarını ve iyilik haline ulaşmalarını sağlar. Yakın ilişkilerin sağlıklı yürütülmesi, kişinin ruhsal durumuna olumlu katkılar sağlarken çiftlerin yaşadığı ilişkisel sorunlar kişilerin ruhsal durumunu olumsuz etkileyebilir. İlişkideki iletişim problemleri, çatışmalar ve çözülemeyen sorunlar, partnerlerin ilişki doyumunu olumsuz etkiler ve bunun sonucunda kişilerin iyilik halleri bozulabilir (Bülbül, 2022). Kişinin partnerinin depresyon gibi olumsuz bir ruhsal durumda olması da kişinin ilişki doyumunu düşürür. Bu durumda, çiftlerden birinin duygu durumunun romantik ilişkiden etkilendiği veya romantik ilişkiyi etkilediği söylenebilir. Olumlu duygular, yakınlık kurulmasında önemli bir rol oynar ve kişilerarası bağları kuvvetlendirir (Sels vd., 2021). Sevgi ve empati partnerler arsındaki etkileşimini olumlu yönde etkiler (Waldinger vd., 2004). İran kültüründe evli kadınların duygularını paylaştıkları bir çalışmada, kadınlar olumlu duygular olarak heyecan, mutluluk, gurur, şükran ve memnuniyet hissettiklerini belirtmişlerdir. En çok ise mutluluk ve heyecan duygularını deneyimlemişlerdir. (Sanford, 2007) olumsuz duyguları sert ve yumuşak olmak üzere iki tür olarak kategorize etmiştir. Olumsuz duygulara korkuya dayalı duyguları eklemişlerdir. Sert duygular, öfke ve kızgınlık; yumuşak duygular, üzüntü ve incinmişlik; korkuya dayalı duygular ise kaygı ile ilişkilidir. Ancak kültürel etmenler nedeniyle temel duygular ve bu duyguların isimlendirilmesinde uzlaşı sağlanamamaktadır (Scheff, 2015). Bu nedenle bu çalışmada olumlu ve olumsuz duygular kategorize edilmemiştir.

Altan-Atalay'ın (2019) yaptığı çalışmada, kaçınan bağlanan bireylerin, "olumlu duyguları artırma" kişiler arası duygu düzenleme stratejisini daha çok kullandıkları gözlemlenmiştir. Bunun nedeninin, olumlu duyguları artırarak olumsuz duygulardan uzaklaşmak olabileceği düşünülmektedir. "Yatıştırılma" stratejisine ise özellikle kaygılı bağlanan bireyler tarafından başvurulduğu saptanmıştır. Kılıç (2023) evli kadınların duygularını düzenlemelerine ilişkin görüşlerini aldığı yüksek lisans tezinde, 30 evli kadınla yapılan görüşmeler ve bu görüşmelerin analizi sonucunda dört tema belirlemiştir. Bu temalar; duyguların deneyimlenmesi, duyguların ifade edilmesi, duyguları düzenleme stratejileri ve dışsal düzenleme stratejileridir. Kadınlar, eşleriyle yaşadıkları problemler sırasında duygularını çeşitli yollarla ifade etmişlerdir. Bu yollar arasında sözel ifade, davranışsal ifade, sessiz kalma, tepkide bulunmama, teknoloji kullanımı yoluyla ifade ve mizah yoluyla ifade bulunmaktadır.

Duygular, romantik ilişkilerin temelinde yer aldığı gibi, bu ilişkiler de hem olumlu hem de olumsuz duyguların kaynağı olabilir. Her romantik ilişkide zaman zaman anlaşmazlıklar yaşanabilir; bu anlaşmazlıklar bazen günlük olaylarla ilgili olup güçlü duygular yaratmazken, bazen de daha şiddetli sıkıntılar ortaya çıkabilir ve yoğun duygusal tepkilere neden olabilir (Richards vd., 2003). Bu durumlarda bireylerin duygularını düzenleme biçimleri çeşitli faktörlerden etkilenir ve duyguların nasıl düzenlendiği ilişkisel, öznel ve psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir rol oynar (Horn ve Maercker, 2016). Bu nedenle romantik ilişkilerde deneyimlenen duygular ve bu duyguların nasıl düzenlendiği büyük önem taşır.

2.4.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Müdahaleler

Cole ve Hall (2010) duygu düzenleme güçlüğünü, kişinin yaşadığı durumlarla duygularının uyuşmaması, duyguların yoğunluğunu ayarlamada zorluk çekmesi ve duygusal çeşitliliğin sınırlı olması olarak tanımlar. Benzer şekilde Gratz ve Roemer (2004) de duygu düzenleme güçlüğü yaşayan kişilerin duygularını fark edip anlamakta ve zor duygularla başa çıkmakta zorlandıklarını belirtir. Onlara göre duygu düzenleme güçlüklerini anlamak için altı boyuta dikkat edilmelidir:

- Duygusal tepkilere dair farkındalık düzeyi,
- Duygusal tepkilerin netliği,
- Duygusal tepkilerin kabulü,
- Etkili duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı,
- Olumsuz duygular sırasında dürtüleri kontrol etme zorluğu,
- Olumsuz duygular yaşarken hedefe uygun olmayan davranışlarda bulunma.

Bu alt boyutlar, duyguların düzenlenmesinde karşılaşılan zorlukların çeşitli yönlerini anlamamıza yardımcı olur (Gratz ve Roemer, 2004). Araştırmalar, olumlu duyguların insanların ruh sağlığı için ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Pozitif duygular, fiziksel ve zihinsel iyilik hali üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Bu duygular, hastalıklarla ya da yoğun depresyonla başa çıkmada yardımcı olabilir. Ayrıca evliliklerde veya ebeveyn-çocuk ilişkilerinde pozitif duyguların yoğun olması, ilerleyen süreçlerde yaşanan çatışmaların azalmasıyla bağlantılıdır (Kratz vd., 2009). Gün boyunca yaşanan olumlu olaylar karşısında hissedilen pozitif duygular, insanların mutluluğunu artırabilir (Diener, 2009). Olumlu duyguları düzenleme süreci, olumlu durumlara odaklanma ve bu durumlara minnettar olma, pozitif duyguları yansıtma ve iyilik yapma halidir. Bu süreç, insanların genel mutluluk seviyelerini yükseltmelerine yardımcı olabilir (Uğur, 2020).

Nolen-Hoeksema ve Aldao (2011) farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkeklerde ruminasyon, baskılama, yeniden değerlendirme, problem çözme, kabul ve sosyal destek gibi duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını ve bu stratejilerin depresif belirtilerle olan ilişkisini incelemiştir. Çalışmanın sonuçları, uyumsuz duygu düzenleme stratejilerinin tüm yaş gruplarında ve her iki cinsiyette de depresif belirtilerle bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Abravanel ve Sinha (2015) yetişkin bireyler üzerinde yaptıkları araştırmada stresli yaşam olayları ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünü incelemiştir. Bulgular, duygu düzenleme güçlüklerinin stresli yaşam olayları ile depresif belirtiler arasındaki bağlantıyı etkilediğini ve bu iki faktörün birlikte depresif belirtilerin %50'sini açıkladığını göstermektedir. Safrancı (2015) yetişkinler üzerinde yaptığı araştırmada, duygular ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin rolünü incelemiştir. Sonuçlar, duygularını etkili bir şekilde düzenlemekte zorlanan bireylerin daha fazla psikolojik belirti gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu da duygu düzenleme stratejilerindeki zorlukların, psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Araştırmalar, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde daha az yalnızlık hissettiğini ve duygularını daha etkili bir şekilde yönetebildiğini ortaya koymaktadır. Öte yandan, kaçınan ve kaygılı bağlanma stillerine sahip bireyler hem duygularını düzenlemede güçlük çekmekte hem de ilişkilerinde daha yoğun bir yalnızlık duygusu yaşamaktadır. Duygu düzenleme stratejilerinin etkili bir şekilde kullanımı, yalnızlık hissini hafifletmede ve ilişkisel tatmini artırmada kritik bir öneme sahiptir. Bu bulgular, yalnızlıkla başa çıkmada ve sağlıklı ilişkiler inşa etmede bağlanma stilleri ile duygu düzenleme becerilerinin ne denli önemli olduğunu gözler önüne sermektedir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalar ve terapötik yaklaşımlar, bireylerin bağlanma stillerini güçlendirmeye ve duygu düzenleme kapasitelerini geliştirmeye odaklanarak yalnızlık duygusunu azaltmayı hedeflemelidir.

3. ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

Bu bölümde çalışmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması süreci ve verilerin analizi hakkında detaylı bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Çalışma Modeli

Bu çalışmada, yakın ilişkilerde yalnızlık ile bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi inceleyen bir ilişkisel tarama modeli kullanılacaktır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi, bu ilişkinin derecesini, değişkenlerin birbirini nasıl etkilediğini ve birlikte nasıl değiştiklerini betimleyen bir modeldir (Creswell, 2017). Bu çalışmada bağımlı değişken olarak yalnızlık; bağımsız değişken olarak bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü belirlenmiştir. Bu değişkenler, alan yazın incelemeleri sonucunda seçilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2007; Gross ve John, 2003).

Çalışmanın analiz sürecinde, yalnızlık ile bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkileri değerlendirmek için çoklu regresyon analizi uygulanacaktır. Regresyon analizi, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğünün yalnızlık üzerindeki yordayıcı gücünü belirlemek amacıyla kullanılacaktır. Bu yöntem, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkisini hem ayrı ayrı hem de birlikte değerlendirme olanağı sunarak, ilişkilerin niteliğini derinlemesine incelemeye olanak tanımaktadır.

Bunun yanı sıra yalnızlık düzeylerinin demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, ilişki süresi, algılanan gelir durumu gibi) göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız grup t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile değerlendirilecektir. Çalışmanın bulgularının, yalnızlık, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkileri açıklayarak alandaki bilgi boşluğunu doldurması ve bireylerin psikolojik süreçlerini anlamaya yönelik katkı sağlaması beklenmektedir. Regresyon analiziyle, değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkiler net bir şekilde ortaya konarak, yalnızlık deneyimlerini etkileyen temel faktörlerin anlaşılması hedeflenmektedir.

3.2. Çalışma Grubu

Bu çalışmanın evreni, 18-35 yaş arasında en az bir yakın ilişki deneyimi olan bireyleri kapsamaktadır. Çalışmada, kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi, istenilen büyüklükte bir gruba hızlı ve kolay erişim sağladığı için ekonomik bir yöntemdir (Büyüköztürk vd., 2008). Ayrıca, araştırma kapsamında hedef örnekleme ulaşmak için en ekonomik yöntemlerden biri olarak kabul edilir (Baltacı, 2018).

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Yakın İlişkilerde Yalnızlık Ölçeği

Orijinal adı "Loneliness in Intimate Relationships Scale (LIRS): Development and Validation" olan ve 2022 yılında Rokach, Sha'ked ve Ben-Artzi tarafından geliştirilen ölçek Ekşi ve Kısrık (2023) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, ayrılma, incinme ve suçluluk olmak üzere üç alt boyuttan ve toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 6 (tamamen katılıyorum) arasında puanlanmaktadır. Ölçek, 18-54 yaş arasındaki tüm bireylere uygulanabilir olup, ölçeğin orijinal formunda katılımcıların herhangi bir ilişki deneyimi olması kriteri aranmamıştır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır ve toplam puan 14 ile 84 arasında değişmektedir.

2023 yılında yapılan ölçek uyarlama çalışması kapsamında, 363 kişiden elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Örneklem Yeterliliği testi uygulanmış ve KMO değeri .853 ($p<.0001$) Bartlett testi ise 1753.725 olarak hesaplanmıştır. Dağılımın normalliğini belirlemek için, örneklemdeki kişi sayısı 50'nin üzerinde olduğu için Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi ($Z = 0.853$, $p = .001$) yapılmıştır. Bu değerler örneklem büyüklüğünün ve faktör analizinin uygun olduğunu göstermektedir. Yapı geçerliliğini değerlendirmek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Yakın İlişkilerde Yalnızlık Ölçeği; ayrılma, incinme ve suçluluk olmak üzere üç faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Orijinal yapıyı doğrulamak amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen Ki-kare değeri, Normlaştırılmış Uyum İndeksi (NFI), Artan Uyum İndeksi (IFI), Turker-Lewis İndeksi (TLI), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA) ve SRMR değerleri dikkate alınmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi için AMOS programı kullanılmıştır. Bu sonuçlar, ölçeğin Türkçe uyarlamasının geçerli ve güvenilir olduğunu, yalnızlık, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkileri incelemek için uygun bir araç olduğunu ortaya koymaktadır.

3.3.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği; Erzen (2016) tarafından bağlanma stillerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma olmak üzere üç farklı bağlanma stilini ölçmeyi amaçlamaktadır. Toplamda 18 maddeden oluşan ölçek, 5'li Likert formatında derecelendirilmiştir; 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ve 5 (Kesinlikle Katılıyorum) arasında puanlanmaktadır. Ölçek, güvenli bağlanma stilini belirlemek için 5 madde, Kaçınan Bağlanma Stilini belirlemek için 7 madde ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stilini belirlemek için 6 madde içermektedir. Ölçekte ters madde

bulunmamaktadır. Bir bireyin bağlanma stilini belirlemek için en yüksek puan aldığı bağlanma stili, o bireyin bağlanma stili olarak kabul edilir. Sürekli veriler analiz edilecekse her bağlanma stilinin toplam puanı ayrı ayrı hesaplanır ve analiz edilir.

Ölçeğin iki olumsuz ve bir olumlu alt boyuta sahip olması nedeniyle, ölçeğin tamamına ait bir Cronbach Alpha değeri elde edilmesi mümkün değildir; bu nedenle her alt boyut için ayrı ayrı Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Kaçınan Bağlanma Stili için Cronbach Alpha değeri .80, Güvenli Bağlanma Stili için .69 ve Kaygılı-Kararsız Bağlanma Stili için .71 olarak bulunmuştur. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları kapsamında yapılan açımlayıcı faktör analizi, ölçek maddelerinin üç boyut altında tutarlı bir şekilde toplandığını göstermiştir. Ölçeğin madde-toplam korelasyon değerleri, .49 ile .75 arasında değişmektedir (Erzen, 2016). Bu bulgular, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu ortaya koymaktadır.

3.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Form

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin kısaltılmış formu, Bjuereberg ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiş olup Gratz ve Roemer (2004) tarafından oluşturulan orijinal ölçeğin bir uyarlamasıdır. Türkçe uyarlaması ise Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) tarafından yapılmıştır. Bu ölçek, 5'li Likert tipi (1 = hemen hemen hiç, 2 = bazen, 3 = yaklaşık yarı yarıya, 4 = çoğu zaman, 5 = hemen hemen her zaman) ve 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçek; açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme olmak üzere beş alt boyut içermektedir. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı .92 olarak belirlenmiştir. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları ise .78 ile .87 arasında değişmektedir. Ölçekte ters kodlanmış madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan toplam puanlar, duygu düzenleme güçlüğünün derecesini yansıtır; yüksek puanlar, duygu düzenleme konusunda daha fazla zorluk yaşandığını gösterir.

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışmanın sürdürülebilmesi için, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nden 20.11.2023 tarihinde 01-39 numaralı etik onay belgesi alınmıştır. Etik onay alındıktan sonra, çevrimiçi platformlar aracılığıyla Google Forms üzerinden çalışmaya destek vermek isteyen gönüllü katılımcılara ulaşılmıştır. Çalışmaya katılımın tamamen gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiş ve katılımcılardan çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair onay alınmıştır. Kimlik bilgileri alınmayarak yanıtlarının gizli tutulacağı da vurgulanmıştır. Katılımcılara form doldurma sürecinin yaklaşık 8 dakika süreceği bilgisi verilmiştir. Yeterli sayıda katılımcının formu doldurmasıyla birlikte, elde edilen verilerin analizi aşamasına geçilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Veriler, Google Forms aracılığıyla çevrimiçi olarak toplanmış ve eksik veya hatalı veri bulunmamıştır. Çalışmada, 510 katılımcıdan elde edilen veriler SPSS 26.0 programı ve JAMOVİ kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle, veri seti hatalı ve uç değerler açısından incelenmiş ve hiçbir verinin silinmesine gerek duyulmamıştır. Katılımcıların demografik bilgileri frekans ve yüzde değerleriyle değerlendirilmiş, ayrıca çalışmada kullanılan üç ölçeğin toplam puanları, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Bu koşullara ilişkin analiz sonuçlarına, Bulgular ve Tartışma bölümünde yer verilmiştir.

4. DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde yöntem bölümündeki sıralamaya bağlı kalınarak araştırmanın temel amacı ve alt amaçları doğrultusunda gerçekleştirilen analizlerin bulguları sunulmuştur.

4.1.Araştırmanın Temel Amacına İlişkin Bulgular

Bu bölümde katılımcıların Yakın İlişkilerde Yalnızlık, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü ölçeğinden aldığı puanların öncelikle betimsel istatistik değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 4. 1. Değişkenlere İlişkin Betimleyici İstatistik Değerleri

					Çarpıklık Basıklık				Shapiro-Wilk	
Değişken	**N**	**x̄**	**Medyan**	**Ss**	**Çarpıklık**	**Standart Hata**	**Basıklık**	**Standart Hata**	**W**	**p**
Ayrılma	510	21.82	22.00	7.87	-.178	.108	-.932	.216	.971	.001
İncinme	510	15.94	16.00	4.98	-.389	.108	-.396	.216	.971	.001
Suçluluk	510	10.45	10.00	4.39	.593	.108	-.216	.216	.957	.001
Güvenli bağ	510	19.87	20.00	3.03	-.723	.108	1.187	.216	.960	.001
Kaçınan bağ	510	9.78	9.00	3.87	.873	.108	.653	.216	.940	.001
Kaygılı bağ	510	15.02	14.00	5.74	.395	.108	-.523	.216	.969	.001
Duydüz_top	510	39.51	37.00	13.53	.590	.108	-.432	.216	.956	.001

Yakın İlişkilerde Yalnızlık Ölçeği, Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'ne ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 4.1'de yer almaktadır. Katılımcıların ayrılma alt boyutundaki puanlarının ortalaması $\bar{x}$ =21.82 medyanı 22.00 ve standart sapması Ss=7.87 olarak hesaplanmıştır. İncinme alt boyutunda, puanların ortalaması $\bar{x}$ =15.9, medyanı

16.00 ve standart sapması Ss=4.98 olarak bulunmuştur. (W=0.971, p<.001) verilerin normal dağıldığını işaret etmektedir. Suçluluk alt boyutundaki puanların ortalaması $\bar{x}$=10.45, medyanı 10.00 ve standart sapması Ss=4.39 olarak hesaplanmıştır.

Güvenli bağlanma alt boyutunda, puanların ortalaması $\bar{x}$=19.87 medyanı 20.00 ve standart sapması Ss=3.03 olarak hesaplanmıştır. Kaçınan bağlanma alt boyutunda, puanların ortalaması $\bar{x}$ =9.78 medyanı 9.00 ve standart sapması Ss=3.87 olarak hesaplanmıştır. Kaygılı bağlanma alt boyutunda ise puanların ortalaması $\bar{x}$ =15.02, medyanı 14.00 ve standart sapması Ss=5.74 olarak tespit edilmiştir.

Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanlarında ortalama $\bar{x}$ =39.5, medyan 37.00 ve standart sapma Ss=13.53 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak, Shapiro-Wilk normallik testi sonuçlarına göre tüm değişkenler için p<.001 bulunmuş ve bu durum, değişkenlerin normal dağıldığını göstermektedir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının çoğunlukla −1.5 ile 1.5 aralığında olması da bu sonuçları desteklemektedir. Bu doğrultuda, analizlerin parametrik testlerle devam ettirilmesi uygun görülmüştür.

4.2. Alt Amaçlara İlişkin Bulgular

Çalışma kapsamında üç temel alt amaç vardır. Bu alt amaçlara ilişkin tablolar aşağıda bulgulanmıştır. Bunlardan ilki olan: "Yakın ilişkilerde hissedilen yalnızlık toplam ve alt boyut puanları demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, ilişki süresi, eğitim durumu, algılanan gelir durumu, doğum sırası ve aile tipi) göre farklılaşmakta mıdır? Sorusu çerçevesinde araştırmanın bağımlı değişkeni olan "yakın ilişkilerde yalnızlık" değişkenin toplam puanı ve alt boyut puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

4.2.1. Demografik Değişkenlere Yönelik Bulgular

Tablo 4. 2. Cinsiyet Değişkenine Ait Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları

Grup	Kadın			Erkek			t	p
	N	$\bar{x}$	Ss	N	$\bar{x}$	Ss		
Ayrılma	347	22.6	8.17	163	20.2	6.93	-3.20	.001
İncinme	347	16.9	4.72	163	13.8	4.86	-6.83	.001
Suçluluk	347	10.5	4.42	163	10.4	4.33	-0.25	.401
Toplam	347	50.0	13.81	163	44.4	12.44	-4.38	.001

Tablo 4.2.'de Yakın İlişkilerde Yalnızlık Ölçeği'nden alınan puanların cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, kadınların ayrılma alt boyutundaki puan ortalaması $\bar{x}$ = 22 (Ss = 8.17) erkeklerin ise $\bar{x}$=20.2 (Ss = 6.93) olarak bulunmuştur. İncinme alt boyutunda, kadınların ortalaması $\bar{x}$ =16.9 (Ss = 4.72) erkeklerin ise $\bar{x}$ =13.8 (Ss = 4.86) olarak hesaplanmıştır. Suçluluk alt boyutunda kadınların ortalaması $\bar{x}$ =10.5 (Ss = 4.42) erkeklerin ise $\bar{x}$=10.4 (Ss = 4.33) olarak bulunmuştur. Toplam yalnızlık puanlarında kadınların ortalaması $\bar{x}$ =50.0 (Ss=12.44) erkeklerinki ise $\bar{x}$=44.4 (Ss=12.4) olarak bulunmuştur. Bu bulgular, kadınların erkeklere kıyasla yalnızlık alt boyutlarından suçluluk alt boyutu dışında ve toplam yalnızlık puanında daha yüksek seviyeye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4. 3. Yaş Değişkenine Ait Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları

Grup	**18-24**			**25-35**			***t***	***p***
	N	**$\bar{x}$**	***Ss***	**N**	**$\bar{x}$**	***Ss***		
Ayrılma	103	23.4	6.99	407	21.4	8.03	2.35	.019
İncinme	103	16.1	4.84	407	15.9	5.01	3.60	.719
Suçluluk	103	10.9	4.70	407	10.3	4.30	1.08	.278
Toplam	103	50.4	12.5	407	47.7	13.8	1.08	.067

Tablo 4.3 incelendiğinde, ayrılma alt boyutunda 18-24 yaş grubunun puan ortalaması $\bar{x}$ =23.4 (Ss=6.99) 25-35 yaş grubunun ortalaması $\bar{x}$ =21.4 (Ss=8.03) anlamlı derecede yüksektir (t=2.35, p=.019). İncinme alt boyutunda 18-24 yaş grubunun puan ortalaması $\bar{x}$=16.1 (Ss=4.84) 25-35 yaş grubunun puan ortalaması arasında $\bar{x}$ =15.9 Ss=5.01) anlamlı farklılık yoktur (t=3.60, p=.719). Suçluluk alt boyutunda, 18-24 yaş grubunun ortalaması $\bar{x}$ =10.9 (Ss=4.70) ile 25-35 yaş grubunun ortalaması $\bar{x}$ =10.3 (Ss=4.30) arasında fark olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (t=1.08, p=.278). Toplam yalnızlık puanlarında ise 18-24 yaş grubunun ortalaması $\bar{x}$=50.4 (Ss=12.5), 25-35 yaş grubunun ortalamasından $\bar{x}$ =47.7 (Ss=13.8) daha yüksek olmakla birlikte bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir (t=1.08, p=.067).

Bu bulgular, 18-24 yaş grubunun 25-35 yaş grubuna kıyasla ayrılma alt boyutunda anlamlı olarak daha yüksek puanlara sahip olduğunu ancak diğer alt boyutlarda ve toplam yalnızlık puanlarında anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir.

Tablo 4. 4. Medeni Durum Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Medeni Durum	N	x̄	Ss	F	p	Fark (LSD)
Ayrılma	**1.Evli**	200	18.85	7.71			
	2.Nişanlı-Sözlü	37	19.41	8.51			
	3.Flört	111	21.88	7.84	29.10	.001	1<3,4,5
	4.Şu an bir ilişkim yok	147	25.56	5.65			
	5.Boşanmış	15	30.33	5.91			
İncinme	**1.Evli**	200	15.50	5.13			
	2.Nişanlı-Sözlü	37	15.38	5.46			
	3.Flört	111	15.84	4.90	2.97	.002	
	4.Şu an bir ilişkim yok	147	16.46	4.70			
	5.Boşanmış	15	18.80	3.76			
Suçluluk	**1.Evli**	200	9.70	3.96			
	2.Nişanlı-Sözlü	37	10.19	4.79			
	3.Flört	111	10.43	4.36	3.46	.012	
	4.Şu an bir ilişkim yok	147	11.44	4.69			
	5.Boşanmış	15	11.33	4.34			
Toplam	**1.Evli**	200	44.05	13.32			
	2.Nişanlı-Sözlü	37	44.97	16.60			
	3.Flört	111	48.15	13.81	17.68	.001	1<3,4,5
	4.Şu an bir ilişkim yok	147	53.47	10.61			
	5.Boşanmış	15	60.47	10.97			

Tablo 4.4'te Yakın ilişkilerde yalnızlık hissinin medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları görülmektedir. Analiz sonucuna göre ayrılma boyutunda gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (F=29.10, p=0.001). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında oluştuğunu belirleyebilmek amacıyla post hoc testlerden LSD kullanılmıştır.

Evli bireylerin ayrılma alt boyutundaki puan ortalaması x̄=18.85, diğer gruplardan anlamlı derecede daha düşüktür. Flört eden bireylerin puan ortalaması x̄=21.88, şu an bir ilişkisi olmayan bireylerin puan ortalaması x̄=25.56 ve boşanmış bireylerin puan ortalaması

x̄=30.33'tür. Evli bireyler; flört eden, şu an bir ilişkisi olmayan ve boşanmış bireylerden daha düşük ayrılma hissi yaşamaktadır (1<3,4,5).

Toplam yalnızlık puanlarında gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır (F=17.68, p<0.001). Evli bireylerin toplam yalnızlık puan ortalaması x̄=44.05 diğer gruplardan anlamlı derecede daha düşüktür. Flört eden bireylerin puan ortalaması x̄=48.15 şu an bir ilişkisi olmayan bireylerin puan ortalaması x̄=53.47 ve boşanmış bireylerin puan ortalaması x̄=60.47'dir. Evli bireyler; flört eden, şu an bir ilişkisi olmayan ve boşanmış bireylerden daha düşük yalnızlık puanına sahiptir (1<3,4,5). İncinme ve suçluluk boyutlarında p>0.001 olduğu için bu değişkenler açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4. 5. İlişki Süresi Değişkenine (Mevcut İlişkisi Olanlar) Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İlişki Süresi	**1-5 yıl**			**6-10 yıl**			**11+yıl**			**F**	***p***
	N	***x̄***	***Ss***	***N***	***x̄***	***Ss***	***N***	***x̄***	***Ss***		
Ayrılma	141	25.1	6.54	11	26.3	8.88	4	19.3	9.91	.715	.525
İncinme	141	16.2	4.95	11	18.2	4.98	4	15.3	4.35	.831	.477
Suçluluk	141	11.2	4.76	11	11.5	3.47	4	13.0	5.23	.246	.789
Toplam	141	52.5	12.3	11	55.9	14.35	4	47.5	18.45	.411	.679

Tablo 4.5'te yakın ilişkilerde yalnızlık hissinin mevcut ilişkisi olan katılımcıların ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Yalnızlık alt boyutları (ayrılma, incinme, suçluluk) ve toplam yalnızlık puanları incelenmiş, ancak gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0.001).

Tablo 4. 6. İlişki Süresi Değişkenine (Mevcut İlişkisi Olmayanlar) Ait ANOVA Sonuçları

İlişki Süresi	1-5 yıl			6-10 yıl			11+yıl			F	p
	N	x̄	*Ss*	*N*	x̄	Ss	N	x̄	Ss		
Ayrılma	227	19.71	8.20	83	21.2	7.81	42	20.12	7.58	1.062	.034
İncinme	227	15.26	5.00	83	16.8	4.97	42	15.81	4.99	3.023	.053
Suçluluk	227	10.10	4.29	83	10.1	4.38	42	9.83	3.63	.082	.090
Toplam	227	45.07	14.45	83	48.19	13.31	42	45.76	12.22	1.526	.081

Tablo 4.6'da yakın ilişkilerde yalnızlık hissinin geçmişte ilişkisi olan katılımcıların ilişki süresine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Yalnızlık alt boyutları (ayrılma, incinme, suçluluk) ve toplam yalnızlık puanları incelenmiş, ancak gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (p>0.001)

Tablo 4. 7. Eğitim Düzeyi Değişkenine Ait Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları

Grup	Lisans			Lisansüstü			*t*	*p*
	N	x̄	Ss	N	x̄	Ss		
Ayrılma	391	22.7	8.01	119	22.1	7.40	-.386	.700
İncinme	391	16.0	4.90	119	15.8	5.23	-2.89	.772
Suçluluk	391	10.04	4.32	119	10.04	4.62	-6.45	.519
Toplam	391	48.1	13.60	119	48.6	13.76	-.324	.746

Tablo 4.7. Lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların yalnızlık alt boyutları (ayrılma, incinme, suçluluk) ve toplam yalnızlık puanları açısından farklılık gösterip göstermediğini incelemektedir. Bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>.001).

Tablo 4. 8. Algılanan Gelir Durumu Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	N	x̄	Ss	F	p
Ayrılma	**Düşük**	52	24.7	8.30		
	Orta altı	69	23.6	7.23	4.67	.004
	Orta	292	21.3	7.79		
	Orta üstü	97	20.5	7.82		
İncinme	**Düşük**	52	17.1	5.75		
	Orta altı	69	16.8	4.62	2.10	.103
	Orta	292	15.6	4.80		
	Orta üstü	97	15.6	5.19		
Suçluluk	**Düşük**	52	11.2	4.72		
	Orta altı	69	11.1	4.28	1.69	.173
	Orta	292	10.1	4.31		
	Orta üstü	97	10.7	4.46		
Toplam	**Düşük**	52	53.0	15.21		
	Orta altı	69	51.4	12.21	4.36	.006
	Orta	292	47.0	13.27		
	Orta üstü	97	46.8	14.01		

Tablo 4.8. incelendiğinde, algılanan gelir durumu, yalnızlık alt boyutları (ayrılma, incinme, suçluluk) ve toplam yalnızlık puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmamıştır (p>0.001).

Tablo 4. 9. Doğum Sırası Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	N	x̄	Ss	F	p
Ayrılma	**İlk çocuk**	209	22.0	7.86		
	Ortanca çocuk	117	22.1	8.05	.258	.856
	Son çocuk	159	21.4	7.83		
	Tek çocuk	25	22.1	7.71		

Tablo 4. 9. Doğum Sırası Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	N	x̄	Ss	F	p
İncinme	**İlk çocuk**	209	16.0	5.04		
	Ortanca çocuk	117	16.3	4.94		
	Son çocuk	159	15.3	4.96	2.013	.116
	Tek çocuk	25	17.4	4.39		
Suçluluk	**İlk çocuk**	209	10.0	4.12		
	Ortanca çocuk	117	10.5	4.75		
	Son çocuk	159	10.9	4.35	2.013	.237
	Tek çocuk	25	11.2	4.82		
Toplam	**İlk çocuk**	209	48.0	13.61		
	Ortanca çocuk	117	48.9	14.42		
	Son çocuk	159	47.6	13.12	.504	.681
	Tek çocuk	25	50.7	13.57		

Tablo 4.9. incelendiğinde, doğum sırası yalnızlık alt boyutları (ayrılma, incinme, suçluluk) ve toplam yalnızlık puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmamıştır (p>0.001).

Tablo 4. 10. Aile Tipi Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	Grup	N	x̄	Ss	F	p
Ayrılma	**Çekirdek aile**	336	21.79	7.91		
	Geniş aile	141	22.01	7.93		
	Tek ebeveynli aile	15	22.00	7.34	.143	.933
	Parçalanmış aile	18	20.78	7.52		
İncinme	**Çekirdek aile**	336	15.87	5.00		
	Geniş aile	141	15.84	5.09		
	Tek ebeveynli aile	15	15.60	4.27	2.502	.073
	Parçalanmış aile	18	18.33	3.68		
Suçluluk	**Çekirdek aile**	336	10.50	4.38		
	Geniş aile	141	9.96	4.14	1.794	.164
	Tek ebeveynli aile	15	10.73	4.32		
	Parçalanmış aile	18	13.00	5.70		
Toplam	**Çekirdek aile**	336	48.16	13.81		
	Geniş aile	141	47.82	13.66		

Tablo 4. 10. Aile Tipi Değişkenine Ait Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Grup	N	x̄	Ss	F	p
Tek ebeveynli aile	15	48.33	10.66	.604	.616
Parçalanmış aile	18	52.11	12.51		

Tablo 4.10. İncelendiğinde, aile yalnızlık alt boyutları (ayrılma, incinme, suçluluk) ve toplam yalnızlık puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmamıştır (p>0.001).

4.2.2. Korelasyon Analizine Yönelik Elde Edilen Bulgular

Çalışmanın ikinci alt amacı olan: Yakın ilişkilerde yalnızlık ile duygu düzenleme güçlüğü ve bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır? Sorusuna yanıt aranmaktadır. Bu doğrultuda; Tablo 4.11.'de Pearson korelasyon analizi sonuçları sunulmaktadır.

Tablo 4. 11. Alt Boyutlara İlişkin Korelasyon Analizi

Değişken	1	2	3	4	5	6	7
Ayrılma	—						
İncinme	0.55***	—					
Suçluluk	0.31***	0.34***	—				
Güvenli Bağlanma	-0.12**	-0.02	0.14***	—			
Kaçınan Bağlanma	0.11*	0.00	0.08	0.19***	—		
Kaygılı Bağlanma	0.39***	0.28***	0.38***	0.25***	0.34***	—	
Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	0.32***	0.36***	0.43***	0.24***	0.12**	0.49***	—

$^{*}p < .05.$ $^{**}p < .01.$ $^{***}p < .001.$

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, yalnızlık alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Ayrılma ile incinme arasında pozitif ve güçlü bir ilişki (r=0.55,p<0.001) bulunurken, ayrılma ile suçluluk arasında pozitif ve orta düzeyde bir ilişki (r=0.31,p<0.001) saptanmıştır. Benzer şekilde, incinme ile suçluluk arasında da pozitif ve orta düzeyde bir ilişki

(r=0.34, p<0.001) görülmektedir. Bu durum, yalnızlık hissinin alt boyutlarının birbiriyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bağlanma stilleri ile yalnızlık arasındaki ilişkilere bakıldığında güvenli bağlanma ile ayrılma (r=−0.12, p<0.01) ve suçluluk (r=−0.14, p<0.001) arasında negatif ilişkiler bulunmuştur. Güvenli bağlanma arttıkça ayrılma ve suçluluk hissinin azaldığı görülmektedir. Kaçınan bağlanma yalnızca ayrılma ile pozitif ve düşük düzeyde bir ilişki göstermektedir (r=0.11, p<0.05) diğer yalnızlık boyutlarıyla anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Kaygılı bağlanma ise yalnızlık alt boyutlarının tümüyle pozitif ve anlamlı ilişkiler göstermektedir: ayrılma (r=0.39, p<0.001), incinme (r=0.28, p<0.001) ve suçluluk (r=0.38, p<0.001).

Duygu düzenleme güçlüğü toplam puanı ile yalnızlık alt boyutları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur: ayrılma (r=0.32, p<0.001) incinme (r=0.36, p<0.001) ve suçluluk (r=0.43, p<0.001). Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü güvenli bağlanma ile negatif (r=−0.24, p<0.001), kaygılı bağlanma ile pozitif ve güçlü (r=0.49, p<0.001) ve kaçınan bağlanma ile pozitif fakat düşük düzeyde (r=0.12,p<0.01) bir ilişki göstermektedir.

4.2.3. Regresyon Analizine Yönelik Elde Edilen Bulgular

Çalışmanın üçüncü alt amacı olan: Yakın ilişkilerde hissedilen yalnızlık toplam ve alt boyut puanlarının, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır? Sorusuna yanıt aranmaktadır.

Tablo 4. 12. Yalnızlık Toplam Puanlarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Bağlanma Stilleri	B	Std. Hata	Beta	t	P
Güvenli Bağlanma	.078	.178	.017	.435	.664
Kaçınan Bağlanma	-.188	.143	-.053	-1.313	.190
Kaygılı Bağlanma	.779	.110	.328	7.091	.000
Duygu Düzenleme	.308	.044	.305	6.949	.000

Tablo 4.12. incelendiğinde kurulan regresyon modeli anlamlı bulunmuştur (F=49,548; p<0,000). İlgili tablo incelendiğinde sırasıyla bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma ve duygu düzenleme puanlarının modelde anlamlı değişkenler olduğu görülmüştür. Bağlanma stilleri ve duygu düzenleme puanlarının yakın ilişkilerde yalnızlık toplam puanları üzerindeki yordama

oranı yaklaşık %28'dir. Kurulan modelde güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma stillerinin yakın ilişkilerde yalnızlık toplam puanları üzerinde anlamlı yordayıcılar olmadığı saptanmıştır.

Tablo 4. 13. Ayrılma Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Bağlanma Stilleri	B	Std. Hata	Beta	t	P
Güvenli Bağlanma	-.030	.110	-.012	-.276	.783
Kaçınan Bağlanma	-.042	.088	-.021	-.475	.635
Kaygılı Bağlanma	.439	.068	.321	6.479	.000
Duygu Düzenleme	.095	.027	.164	3.482	.001

**p<0,05,* R^2=0,173, F=27,551, P<0,05

Tablo 4.13. incelendiğinde kurulan regresyon modeli anlamlı bulunmuştur (F=27.551; p<0.000). İlgili tabloya bakıldığında sırasıyla yine bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma ve duygu düzenleme puanlarının modelde anlamlı değişkenler olduğu belirlenmiştir. Bağlanma stilleri ve duygu düzenleme puanlarının romantik ilişkilerde yalnızlık ölçeği ayrılma alt boyut puanları üzerindeki yordama oranı yaklaşık %17'dir. Kurulan modelde güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma stillerinin romantik ilişkilerde yalnızlık ayrılma alt boyut puanları üzerinde anlamlı yordayıcılar olmadığı görülmüştür.

Tablo 4. 14. İncinme Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Bağlanma Stilleri	B	Std. Hata	Beta	t	P
Güvenli Bağlanma	.138	.070	.084	1.955	.051
Kaçınan Bağlanma	-.103	.056	-.080	-1.830	.068
Kaygılı Bağlanma	.161	.043	.186	3.721	.000
Duygu Düzenleme	.110	.017	.300	6.307	.000

**p<0,05* R^2*=0,153, F=23,968, P<0,000*

Tablo 4.14. incelendiğinde kurulan regresyon modeli anlamlı bulunmuştur (F=23.968 ; p<0.000). Tabloya bakıldığında sırasıyla duygu düzenleme ve bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma puanlarının modelde anlamlı değişkenler olduğu belirlenmiştir. Bağlanma stilleri ve duygu düzenleme puanlarının yakın ilişkilerde yalnızlık ölçeği incinme alt boyut puanları üzerindeki yordama oranı yaklaşık %15'dir. Kurulan modelde güvenli bağlanma ve kaçınan

bağlanma stillerinin yakın ilişkilerde yalnızlık incinme alt boyut puanları üzerinde anlamlı yordayıcılar olmadığı belirlenmiştir.

Tablo 4. 15. Suçluluk Alt Boyutu Puanlarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Bağlanma Stilleri	B	Std. Hata	Beta	t	P
Güvenli Bağlanma	-.030	.060	-.021	-.499	.618
Kaçınan Bağlanma	-.043	.048	-.038	-.890	.374
Kaygılı Bağlanma	.178	.037	.233	4.854	.000
Duygu Düzenleme	.102	.015	.315	6.909	.000

**p<0,05 R^2=0,21 F=, P<0,000*

Tablo 4.15 incelendiğinde kurulan regresyon modeli anlamlı bulunmuştur (F=36.603 ; p<0.000). Tabloya bakıldığında sırasıyla duygu düzenleme ve bağlanma stillerinden kaygılı bağlanma puanlarının modelde anlamlı değişkenler olduğu belirlenmiştir. Bağlanma stilleri ve duygu düzenleme puanlarının yakın ilişkilerde yalnızlık ölçeği incinme alt boyut puanları üzerindeki yordama oranı yaklaşık %22'dir. Kurulan modelde güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma stillerinin yakın ilişkilerde yalnızlık ölçeğinin suçluluk alt boyut puanları üzerinde anlamlı yordayıcılar olmadığı belirlenmiştir.

5. BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde yapılan analizler sonucunda elde edilen bulguları değerlendirmek üzere tartışma, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Demografik Değişkenlere Göre Bulguların Tartışılması

Çalışmanın alt amaçlarından ilki olan: "Yakın ilişkilerde hissedilen yalnızlık toplam ve alt boyut puanları demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, medeni durum, ilişki süresi, eğitim durumu, algılanan gelir durumu, doğum sırası ve aile tipi) göre farklılaşmakta mıdır?" sorusuna yanıt aranmıştır. Bu başlık altında yapılan analiz sonrası değişkenlere ilişkin tartışmalara yer verilmektedir.

Çalışmada yalnızlık ölçeği alt boyutları ve toplam puanları ilk değişken cinsiyete göre incelenmiş ve kadınların erkeklere kıyasla yalnızlık ölçeğinin ayrılma ve incinme alt boyutları ile toplam puanında anlamlı derecede daha yüksek puanlara sahip oldukları saptanmıştır. Ancak suçluluk alt boyutunda, kadınlar ile erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular, yalnızlık hissinin cinsiyete bağlı olarak farklı şekillerde deneyimlenebileceğini göstermektedir.

Alan yazındaki bulgular, kadınların yalnızlık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olabileceğini destekler niteliktedir. Dykstra ve Fokkema (2007), kadınların ilişkilerindeki duygusal boşlukları ve karşılanmayan beklentileri yalnızlık olarak deneyimleme olasılığının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu durum, kadınların yalnızlığı daha yoğun hissetmelerine yol açabilir. Benzer şekilde, Barreto ve arkadaşlarının (2020) çalışması, kadınların yalnızlık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Kadınların duygusal farkındalık düzeylerinin daha yüksek olması, bu farkındalığın yalnızlık gibi olumsuz duyguları daha yoğun bir şekilde deneyimlemelerine yol açabilir. Gross ve John'un (2003) duygu düzenleme kuramı, kadınların duygusal deneyimlere daha açık olduğunu ve bu deneyimlerde daha derinlemesine bir farkındalığa sahip olduklarını öne sürmektedir. Doğan ve Çötok (2011), kadınların ilişkilerde daha fazla duygusal bağlanma beklentisi içinde olduğunu ve bu durumun yalnızlık seviyelerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olmasına katkıda bulunduğunu vurgulamıştır.Öte yandan erkeklerin yalnızlık düzeylerinin düşük çıkmasının, toplumsal normların etkisiyle duygusal zayıflık göstermekten kaçınma eğiliminden kaynaklanabileceği öne sürülmektedir (Pinquart ve Sörensen, 2001). Erkekler yalnızlık hissini fiziksel aktiviteler veya kariyerlerine odaklanarak telafi etme eğiliminde olabilirler (Borys ve Perlman, 1985).

Bu konuda çelişen bulgular da mevcuttur. Örneğin, Maes ve arkadaşları (2019) yalnızlık düzeylerinde cinsiyete dayalı anlamlı bir fark bulamamış ve yalnızlık hissinin bağlanma stili, sosyal destek ağı ve bireysel özelliklere bağlı olarak şekillendiğini ifade etmişlerdir. Yalçın ve Durmuş (2020) ise yalnızlık hissinin cinsiyetler arasında belirgin bir fark yaratmadığını, ancak bireyin sosyal çevresinin kalitesi ve ilişki dinamiklerinin bu hissi şekillendirdiğini öne sürmüştür. Sonuç olarak, kadınların yalnızlık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek bulunması, onların yalnızlık hissini daha derin ve yoğun bir şekilde deneyimlediğini ortaya koymaktadır. Ancak yalnızlık hissinin cinsiyet dışındaki bağlamsal ve bireysel faktörlerle de şekillendiği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, yalnızlıkla ilgili müdahaleler planlanırken cinsiyete ek olarak bağlanma stilleri, sosyal destek ağı ve ilişki dinamikleri gibi faktörler de dikkate alınmalıdır.

Bu çalışmada genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik olmak üzere iki kategoride yaş değişkenine bakılmıştır. Çalışmada yalnızlık ve yaş değişkeni arasında anlamlı farklılıklar bulunmuş ve özellikle ayrılma alt boyutunda 18-24 yaş grubunun, 25-35 yaş grubuna kıyasla anlamlı derecede daha yüksek yalnızlık puanlarına sahip olduğu saptanmıştır. Ancak diğer alt boyutlarda (incinme ve suçluluk) ve toplam yalnızlık puanlarında istatistiksel olarak anlamlı

bir fark bulunmamıştır. Bu bulgular, yalnızlık hissinin belirli yaş gruplarına göre değişebileceğini ve özellikle genç yetişkinlik döneminde daha yoğun hissedilebileceğini göstermektedir. Alan yazındaki bulgular, genç yetişkinlerin (18-24 yaş) yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olabileceğini destekler niteliktedir. Perlman ve Peplau'nun (1981) yalnızlık kuramına göre, genç yetişkinler kimlik oluşturma ve anlamlı ilişkiler kurma sürecinde oldukları için bu dönemde ilişkisel kırılganlıklar daha belirgin hale gelir ve yalnızlık duygusu artar. Bu yaş grubunda bireyler, geniş bir sosyal çevreye sahip olsalar bile, derin ve güven veren ilişkiler kurmada zorluk yaşayabilirler.

Arnett'in (2000) "beliren yetişkinlik" kuramı da bu bulguları desteklemektedir. Bu kurama göre, 18-25 yaş arasındaki bireyler, üniversite, kariyer başlangıcı ve sosyal rollerle ilgili geçiş süreçlerinde bulundukları için belirsizlikler ve yalnızlık hissiyle karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu dönemde eğitim, iş veya şehir değişikliği gibi faktörler, arkadaşlık ilişkilerinde kopmalara neden olabilir ve sosyal çevredeki bu değişiklikler yalnızlık hissini artırabilir. Ayrıca, yakın ilişkilerde yaşanan belirsizlikler de bu hissin yoğunlaşmasına katkıda bulunabilir. Diğer yandan, 25-35 yaş grubunun daha düşük yalnızlık puanlarına sahip olması, bu grubun sosyal rollerinde ve ilişkilerinde daha fazla istikrar ve duygusal olgunluk kazanmış olmalarıyla açıklanabilir. Bu yaş grubundaki bireyler, genellikle kariyerlerinde ve ilişkilerinde daha yerleşik bir döneme girmektedirler. Rokach (2000) bireylerin yaş aldıkça sosyal çevrelerinin genişlediğini ve ilişkilerinin derinleştiğini, bunun da yalnızlık hissini azalttığını öne sürmüştür.

Ancak orta yetişkinlik dönemine ilişkin farklı bulgular da bulunmaktadır. Simon ve Barrett (2010) orta yaş döneminde bireylerin ilişkilerden ve kariyerlerinden yüksek tatmin beklentilerine sahip olabileceğini ve bu beklentilerin karşılanmaması durumunda yalnızlık hissinin tetiklenebileceğini ifade etmektedir. Ayrıca Hochschild (1997) orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin iş, aile ve sosyal roller arasında denge kurmaya çalışırken derin ilişkiler geliştirmek için yeterli zaman bulmakta zorlandıklarını ve bu durumun yalnızlık hissini artırabileceğini belirtmiştir. Bu çalışmanın bulguları, özellikle genç yetişkinlik döneminde yalnızlık hissinin daha yoğun yaşandığını ve bu hissin bireylerin sosyal ve duygusal geçiş süreçleriyle ilişkilendirilebileceğini ortaya koymaktadır. Sosyal destek sistemlerinin bu dönemde güçlendirilmesi, yalnızlık hissinin olumsuz etkilerini azaltmada önemli bir rol oynayabilir. Bununla birlikte, yalnızlık hissinin bağlamsal ve bireysel faktörlerle şekillendiği unutulmamalı ve yaş gruplarına yönelik müdahaleler bu çerçevede planlanmalıdır.

Medeni durumun yalnızlık üzerindeki etkileri incelendiğinde bulgular boşanmış bireylerin yalnızlık alt boyutları ve toplam yalnızlık puanlarının evli bireylere kıyasla anlamlı derecede

daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu durum, boşanmanın bireylerin sosyal destek ağlarını zayıflattığını ve yalnızlık hissini derinleştirdiğini belirten önceki çalışmalarla uyumludur (Amato, 2000; Hughes vd., 2004). Boşanma süreci, bireylerin yakın ilişkilerinde güven kaybına ve sosyal çevrelerinde daralmaya yol açabilir. Sosyal bağların zayıflaması ve yeni bir yaşam düzenine uyum sağlama zorlukları boşanmış bireylerin yalnızlık hissini artıran temel faktörlerden biridir. Boşanmanın yalnızlık üzerindeki etkileri, yalnızca sosyal destek ağlarının zayıflamasıyla değil aynı zamanda bireyin duygusal düzenleme kapasitesiyle de ilişkilidir. Boşanmış bireylerde sosyal çevrelerin daralması, duygusal destek eksikliği ve yaşam tarzındaki değişikliklerin yalnızlık hissini artırdığı bilinmektedir (Dykstra, 2009). Örneğin boşanma sürecinde çocuk sahibi bireylerin yalnızlık hissi, ebeveynlik sorumluluklarının artması ve sosyal yaşamlarının kısıtlanması nedeniyle daha da derinleşebilir. Evli bireylerin daha düşük yalnızlık puanlarına sahip olması evliliğin sağladığı düzenli sosyal ve duygusal destekle açıklanabilir. Evli bireylerin yalnızlık düzeyleri evlilikte geçirilen süre ile de orantılıdır. Waite ve Gallagher (2000) evli bireylerin ilişkilerinde karşılıklı bağlılık ve güvenin, yalnızlık hissini azaltmada kritik bir rol oynadığını ifade etmiştir. Evlilik bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılayan istikrarlı bir yapı sunarken, aynı zamanda düzenli sosyal etkileşimleri ve paylaşımı teşvik eder. Bu bağlamda, evlilik yalnızlık hissinin önlenmesinde güçlü bir tampon görevi görebilir. Bunun aksine, flört eden bireylerin yalnızlık puanlarının evli bireylere kıyasla daha yüksek bulunması, flört ilişkilerinin genellikle evlilik kadar güvence sağlamadığı ve belirsizliklerle dolu olmasından kaynaklanabilir. Simon ve Barrett (2010) flört ilişkilerinde bireylerin duygusal yatırımlarının karşılanmamasının ve ilişkilerin sürekliliğine dair belirsizliklerin yalnızlık hissini artırabileceğini belirtmiştir. Flört ilişkileri, bireylerin romantik bağlanma ihtiyaçlarını tam anlamıyla karşılamayabilir, bu da yalnızlık hissinin yoğunlaşmasına neden olabilir. Medeni durumun yalnızlık üzerindeki etkilerine yönelik bu bulgular alan yazındaki diğer çalışmalarla örtüşmektedir. Barreto ve arkadaşları (2020) evlilik gibi geleneksel sosyal yapılarla desteklenen bireylerin yalnızlık hissinin daha düşük olduğunu, boşanma veya flört gibi daha az istikrarlı ilişki biçimlerinde ise yalnızlık seviyelerinin arttığını ifade etmiştir. Yalçın ve Durmuş (2020) boşanmış bireylerin yalnızlık düzeylerinin evli bireylerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu vurgulamış ve bu durumu boşanmanın getirdiği sosyal ve duygusal kayıplarla ilişkilendirmiştir.

Çalışmada ilişki süresi değişkenine bağlı olarak yalnızlık alt boyutları ve toplam yalnızlık puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Hem mevcut ilişkisi olan hem de geçmişte ilişki deneyimi yaşamış katılımcılar için ilişki süresi grupları arasında yapılan analizlerde

yalnızlık seviyelerinin istatistiksel olarak farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bulgu alan yazındaki bazı çalışmalarla uyumludur; Baumeister ve Leary (1995) ilişki süresinin yalnızlık üzerindeki etkisinin genellikle bireyin ilişki kalitesi ve sosyal destek algısı gibi diğer faktörlerle etkileşime bağlı olduğunu belirtmiştir. İlişki süresinin yalnızlık üzerindeki etkisinin sınırlı olmasının nedenlerinden biri, bireylerin yalnızlık hissinin sadece ilişki süresiyle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir kavram olmasıdır. McWhirter (1990) yalnızlık deneyiminin daha çok bireylerin ilişki kalitesine ve duygusal ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığına bağlı olduğunu ileri sürmektedir. Benzer şekilde Perlman ve Peplau'nun (1981) yalnızlık kuramı, bireylerin yalnızlık hissinin ilişkideki destek algısından ziyade ilişkisel kırılganlıklarla bağlantılı olduğunu vurgular.

Eğitim düzeyinin yalnızlık üzerindeki etkileri incelendiğinde; yalnızlık alt boyutları ve toplam yalnızlık puanları açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Eğitim düzeyi ile yalnızlık arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmalardan bazıları eğitimin bireylerin sosyal çevresini genişleterek yalnızlık hissini azaltabileceğini öne sürerken bazı çalışmalar bu etkinin her zaman belirgin olmadığını ortaya koymaktadır. Wright vd., (2006) yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin daha geniş sosyal ağlara sahip olduklarını, ancak bu ağların yalnızlık duygusunu hafifletmekte her zaman yeterli olmadığını belirtmiştir. Yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin yalnızlık hissinin, genellikle beklentilerinin karşılanmaması veya sosyal destek eksikliğiyle ilişkilendirilebileceği ileri sürülmüştür. Alan yazında yapılan çalışmalarda da eğitim düzeyinin yalnızlık üzerindeki etkisi konusunda çelişkili bulgular yer almaktadır. Örneğin, Demir ve ark. (2018) yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin yalnızlık seviyelerinin düşük olduğunu, ancak bu ilişkinin daha çok iş ve sosyal çevre faktörleriyle bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Segrin ve Passalacqua (2010) eğitim düzeyinin yalnızlık üzerindeki etkisinin, bireylerin sosyal beceriler ve iletişim stratejileri geliştirme düzeylerine bağlı olduğunu öne sürmüştür. Yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin yalnızlık deneyimlerinin genellikle ilişkilerde tatmin sağlayamama veya yoğun iş hayatının neden olduğu sosyal izolasyonla ilişkilendirildiği ifade edilmiştir. Diğer yandan Altun ve Yıldız (2015) yalnızlık hissinin bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılayamamasıyla daha yakından ilişkili olduğunu, eğitim düzeyinin bu ihtiyaçlar üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını ifade etmiştir. Alan yazında yer alan diğer araştırmalar yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin yalnızlık hissinin, daha geniş sosyal çevrelere sahip olmalarına rağmen, nitelikli sosyal destek eksikliği nedeniyle azalmak yerine artabileceğini göstermektedir (Cacioppo ve Hawkley, 2009). Eğitimli bireylerin beklentilerinin daha yüksek olması ve bu beklentilerin karşılanmadığı durumlarda hayal

kırıklığı ve yalnızlık hissi yaşama olasılığı daha fazla olabilir. Örneğin, Luhmann ve Hawkley (2016) bireylerin yalnızlık hissini daha çok sosyal destek kalitesinin ve bu desteğin bireyin ihtiyaçlarını ne ölçüde karşıladığının belirlediğini vurgulamıştır.

Bir başka değişken olan algılanan gelir durumunun yalnızlık üzerinde etkisi incelenmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, yalnızlık hissinin gelir seviyesinden ziyade sosyal destek sistemleri, bağlanma stilleri ve ilişki kalitesi gibi diğer psikososyal faktörlerle daha yakından ilişkili olduğunu öne sürebilir. Gelir durumunun yalnızlık üzerindeki etkisine ilişkin alan yazındaki bazı çalışmalarda yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin daha geniş sosyal ağlara sahip oldukları ve yalnızlık hissini daha az deneyimledikleri ifade edilmektedir. Ancak bu bulgular, sosyal bağların niteliği ve bireyin duygusal ihtiyaçlarının karşılanması gibi diğer değişkenlerle birleştiğinde farklılaşabilmektedir (Dykstra, 2009). Örneğin, yüksek gelirli bireylerin sosyal çevreleri geniş olsa da bu çevrelerin duygusal destek sunmadığı durumlarda yalnızlık hissi azalmak yerine artabilir. Düşük gelir seviyesine sahip bireylerin yalnızlık hissinin daha yoğun olmasının, sosyal destek eksikliği ve yaşam koşullarındaki zorluklarla ilişkilendirildiği bilinmektedir. Özellikle ekonomik zorluklar, bireylerin sosyal etkinliklere katılımını ve anlamlı ilişkiler kurmasını sınırlayarak yalnızlık hissini artırabilir (Luhmann ve Hawkley, 2016). Gelir seviyesi düşük bireylerin sosyal çevrelerinin daha küçük olduğu ve bu çevrenin de genellikle duygusal destek sağlayabilecek nitelikte olmadığı ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra, ekonomik stresin bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını zayıflatarak sosyal ilişkilerde çatışmalara yol açabileceği belirtilmiştir (Pinquart ve Sörensen, 2001). Ancak, bazı araştırmalar düşük gelir seviyesine sahip bireylerin dayanışma temelli sosyal ağlardan daha fazla faydalandığını ve bu durumun yalnızlık hissini hafifletebileceğini öne sürmektedir (Wellman ve Wortley, 1990). Algılanan gelir durumu ile yalnızlık arasındaki ilişkinin bireysel ve bağlamsal faktörlere bağlı olarak değişebileceği literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır. Örneğin, Yıldırım ve Demirci (2019), algılanan gelir durumu ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulamamış ve yalnızlık hissinin daha çok bireyin sosyal destek mekanizmalarıyla şekillendiğini ifade etmiştir. Diğer yandan, bazı çalışmalar ekonomik refahın bireylerin yalnızlık seviyelerini düşürdüğünü öne sürmüştür (Hawkley ve Capitanio, 2015). Bu çelişkili bulgular, yalnızlık hissinin gelir seviyesinden ziyade bireylerin sosyal ilişkilerinin niteliği ve bağlanma stillerine bağlı olarak değiştiğini göstermektedir.

Bir sonraki değişken olan doğum sırasının yalnızlık duygusu üzerinde etkisi incelendiğinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bazı araştırmalar, doğum sırasının bireylerin kişilik özelliklerini ve sosyal bağlanma biçimlerini etkileyebileceğini ve dolaylı olarak yalnızlık

üzerinde bir etkiye sahip olabileceğini öne sürmüştür. Örneğin, ilk doğan bireylerin genellikle daha sorumluluk sahibi ve liderlik özelliklerine sahip olduğu, ancak bu özelliklerin yalnızlık hissini azaltmada belirgin bir avantaj sağlamadığı ifade edilmiştir (Paulhus vd., 1999). Ortanca çocukların, ailedeki konumlarından dolayı genellikle sosyal bağlarını güçlendiren stratejiler geliştirdikleri ve yalnızlık hissiyle daha iyi başa çıkabildikleri belirtilmiştir (Leman, 2009). Ancak bu etkilerin bireysel farklılıklar ve aile dinamikleri gibi faktörlerle karmaşık bir şekilde etkileşimde bulunduğu görülmektedir. Tek çocukların yalnızlık hissi üzerindeki deneyimleri, genellikle sosyal bağlarının niteliği ve ailelerinin onlara sağladığı duygusal destekle ilişkilendirilir. Ancak bu araştırmada, tek çocukların yalnızlık düzeylerinin diğer gruplardan anlamlı şekilde farklı olmadığı görülmüştür. Türk alan yazınında tek çocukların yalnızlık düzeylerinin genellikle sosyal çevrelerinin genişliği ve sosyal becerilerinin gelişimiyle belirlendiğini belirtmiştir (Yıldırım vd.,2018). Bu bulgu, yalnızlık hissinin doğum sırasından çok bireylerin sosyal bağlarının kalitesiyle bağlantılı olduğunu destekler. Doğum sırasına göre yalnızlık düzeylerinin farklılık göstermemesi, bireylerin sosyal destek sistemleri ve ilişki kalitesine daha fazla odaklanılması gerektiğini vurgulamaktadır. Mikulincer ve Shaver (2016), bireylerin yalnızlık hissinin bağlanma stilleri ve sosyal bağlarının güvenilirliğiyle daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda, doğum sırasının yalnızlık üzerindeki etkisi, bireylerin ilişkisel bağlamlarına göre değişebilir ve genelleme yapmak zordur.

Son demografik değişken olan aile tipi yalnızlık alt boyutları ve toplam yalnızlık puanları üzerindeki etkileri incelenmiş ve anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Çekirdek aile, geniş aile, tek ebeveynli aile ve parçalanmış aile kategorilerinde yapılan analizler, yalnızlık düzeylerinin aile tipine göre farklılaşmadığını göstermiştir. Bu bulgu, yalnızlık hissinin bireylerin aile yapısından çok, aile içi ilişkilerin kalitesi ve bireylerin sosyal destek mekanizmalarına erişimi gibi faktörlerle daha yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Aile tipi üzerine yapılan önceki çalışmalar, çekirdek ailelerin genellikle bireylere düzenli bir duygusal destek sunduğunu ve yalnızlık hissini hafifletebileceğini ifade etmiştir (Waite ve Gallagher, 2000). Bununla birlikte geniş ailelerde daha fazla sosyal etkileşim bulunmasına rağmen, bu etkileşimlerin niteliksel olarak zayıf olduğu durumlarda yalnızlık hissinin azalmasının beklenmeyebileceği öne sürülmektedir (Dykstra, 2009). Örneğin geniş ailelerde bireyler arasında çatışmalar veya yetersiz duygusal bağlar yalnızlık hissini artırabilir. Tek ebeveynli ve parçalanmış ailelerde yalnızlık hissi üzerine yapılan çalışmalar ise daha karışık sonuçlar sunmaktadır. Amato (2000) tek ebeveynli ailelerde yetişen bireylerin yalnızlık hissinin, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin niteliği ile yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Parçalanmış ailelerde ise bireylerin yalnızlık hissinin

genellikle aile içindeki bağlanma eksikliği ve sosyal destek yetersizliği ile ilişkilendirildiği görülmektedir (Hughes vd., 2004). Ancak bu çalışmada, bu tür ailelerde yetişen bireylerin yalnızlık puanlarının istatistiksel olarak farklılaşmaması, aile içi ilişkilerin niteliksel boyutlarının, aile tipine kıyasla daha önemli bir belirleyici olduğunu düşündürmektedir. Türk alan yazında aile tipine bağlı yalnızlık üzerine yapılan araştırmalar sınırlıdır. Yalçın ve Durmuş (2020) parçalanmış ailelerde büyüyen bireylerin yalnızlık hissinin artabileceğini, ancak bu etkinin bireyin bağlanma stiline ve sosyal destek mekanizmalarına erişimine bağlı olarak değiştiğini ifade etmiştir. Aynı şekilde, geniş ailelerde büyüyen bireylerin yalnızlık düzeylerinin, aile içi bağların gücüne göre farklılık gösterebileceği vurgulanmıştır. Sonuç olarak, aile tipi yalnızlık hissi üzerinde tek başına belirleyici bir etkiye sahip görünmemektedir. Bu durum, yalnızlık hissinin bireylerin aile yapısından çok, aile içi ilişkilerin niteliksel özellikleri, bağlanma stilleri ve duygusal destek mekanizmalarıyla daha yakından ilişkili olduğunu öne sürülebilir.

5.2. Yakın İlişkilerde Yalnızlık Ölçeğinin, Üç boyutlu Bağlanma Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Korelasyon ve Regresyon Analiz Sonuçlarına Yönelik Tartışma

Çalışmanın son alt amacı yakın ilişkilerde yalnızlık ile bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek ve yakın ilişkilerde hissedilen yalnızlık düzeylerinin, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını incelemektir. Bulgular bölümünde yapılan analizler sonucunda bu kısımda analiz sonuçları yorumlanmıştır.

Yakın İlişkilerde Yalnızlık Ölçeği ile Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği arasındaki ilişkilere dair korelasyon analizleri yapılmış, yalnızlık düzeyi ile bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Özellikle kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireylerin yalnızlık seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, bağlanma stillerinin bireylerin yalnızlık deneyimlerinde belirgin bir rol oynadığını öne süren alan yazın ile uyumludur. Mikulincer ve Shaver (2007) kaygılı bağlanma tarzına sahip bireylerin ilişkilerinde sürekli olarak güvence ve onay arayışında olduklarını, bu durumun da onları sosyal destekten yoksun bırakıp yalnızlık hissini artırabileceğini belirtmektedir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler, ilişkilere duydukları yoğun bağımlılık ve onaylanma ihtiyaçları nedeniyle ilişkilerinde yeterli güvenliği sağlayamamakta, bu da onların yalnızlık hislerini yoğunlaştırmaktadır. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireyler ise genellikle yakın ilişkilerden uzak durmakta ve duygusal bağlılık kurmaktan kaçınmaktadır; bu da onları sosyal çevrelerinde daha izole hale getirmekte

ve yalnızlık hissini artırmaktadır. Brennan vd., (1998) kaçınan bağlanma stilinin bireyleri ilişkilerde duygusal bağlılık kurmaktan alıkoyarak, yalnızlık hissini artıran önemli bir faktör olduğunu belirtmektedir. Bu bireyler, başkalarına güvenmekte zorlanır ve ilişkilere mesafeli bir tutum sergiler. Sonuç olarak sosyal çevrelerinde izole hale gelmekte ve yalnızlık hissi daha belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Kaçınan bağlanma stili, bireyin hem duygusal hem de sosyal bağlantılardan uzak durmasına neden olarak yalnızlık deneyimini yoğunlaştırabilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bağlamda, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin, ilişkilerdeki mesafeli tutumları nedeniyle yalnızlık hissi üzerinde belirgin bir etkisi olduğu görülmektedir. Kaçınan bireylerin, duygusal destek arayışından kaçınmaları ve duygusal bağ kurma konusunda sergiledikleri isteksizlik, yalnızlık hissinin hem yoğunluğunu hem de sürekliliğini artırabilir (Gillath vd., 2005). Güvenli bağlanma stilinin yalnızlık üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmaması, güvenli bağlanmanın bireylere sağladığı güçlü sosyal destek ağı ile açıklanabilir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, duygusal olarak daha dengeli oldukları için, ilişkilerinde destek bulma ve yalnızlık hissini minimize etme becerisine sahiplerdir (Bowlby, 1980). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin de yalnızlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmaması, bu bireylerin ilişkilere duydukları mesafe nedeniyle yalnızlık hissini baskılayabilmelerine işaret etmektedir (Collins ve Read, 1990).

Bağlanma stilleri ile yalnızlık arasındaki bu ilişki, yalnızlığın, bireyin bağlanma modeli üzerinden sosyal dünyayla kurduğu ilişkilerden doğrudan etkilendiğini göstermektedir. Güvenli bağlanmaya sahip bireyler, ilişkilerinde daha fazla güven ve karşılıklı destek sağlayabilirken, kaygılı veya kaçınan bağlanma tarzları, bireyin ilişkilere karşı duyduğu güvensizlikle birleşerek sosyal izolasyonu artırabilmektedir. Bowlby'nin (1980) bağlanma teorisi, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin duygusal güvenlik sağlayan ilişkiler kurarak yalnızlık düzeylerini daha düşük deneyimleme eğiliminde olduklarını öne sürmektedir.

Duygu düzenleme güçlüğünün yalnızlık ile pozitif bir ilişki sergilemesi de anlamlı bir bulgu olarak öne çıkmaktadır duygu düzenleme, bireylerin duygusal tepkilerini yönetme, sosyal etkileşimlerde sağlıklı iletişim kurma ve çevresel stres faktörlerine karşı uyum sağlama becerisini ifade eder (Gross ve Thompson, 2007). Duygu düzenleme becerileri sınırlı olan bireylerin, sosyal bağlantılar kurmakta ve sürdürmekte daha fazla zorluk yaşadığı, bu nedenle yalnızlık hissine daha yatkın oldukları bilinmektedir (Aldao vd., 2010). Gross ve John (2003) duygu düzenleme stratejilerinin sosyal uyumda kritik bir rol oynadığını ve duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin sosyal ilişkilerinde daha fazla çatışma ve geri çekilme yaşadığını

belirtmektedir. Duygusal zorluklar bireylerin kendilerini diğerlerinden soyutlamalarına ve destek arayışında zorlanmalarına yol açarak yalnızlık hissini artırabilir.

Çalışmamızın bulguları, yalnızlık ile bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkilere dair alan yazındaki birçok çalışmayla uyumludur. Mikulincer ve Shaver (2007) ile Brennan vd., (1998) kaygılı bağlanmanın yalnızlık hissi üzerindeki etkisini vurgularken güvenli bağlanmanın bu hissi azaltmada önemli bir tampon görevi gördüğünü belirtmişlerdir. Bu bulgular ışığında yalnızlık duygusuyla başa çıkmak isteyen bireylerin, kaygılı bağlanma stilini dönüştürmeye yönelik terapötik müdahaleler almaları önemlidir. Aynı zamanda, duygu düzenleme becerilerini güçlendirmeye yönelik eğitim ve danışmanlık hizmetleri, yalnızlık hissinin azaltılmasında etkili olabilir (Cassidy ve Shaver, 2008). Gelecekteki araştırmalarda, farklı yaş gruplarında ve kültürel bağlamlarda bu ilişkilerin incelenmesi, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme güçlüğünün yalnızlık üzerindeki etkilerini daha geniş bir perspektifle değerlendirmeye olanak tanıyacaktır (Fraley ve Shaver, 2000).

5.3. Sonuçlar

Bu araştırmada ulaşılan sonuçlar şu şekilde sıralanabilir.

1. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin yalnızlık hissini daha yoğun deneyimlediği görülmüştür. Bu durum, ilişkilerde sürekli onaylanma ve güvence arayışının bireyleri yalnızlığa daha açık hale getirmesiyle açıklanabilir. Bu bağlamda, kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarının bireylerin güvensizliklerini ele alarak bağlanma stillerini dönüştürmeye yönelik stratejiler geliştirmesi önerilir.
2. Kaçınan bağlanma stilinin yalnızlık üzerindeki etkisinin anlamlı bulunmaması, bu bireylerin duygusal mesafeyi koruma eğilimlerinin yalnızlık hissini baskılayabileceğini göstermektedir. Ancak bu bireylerin ilişkilerdeki mesafeli yaklaşımlarının uzun vadede sosyal destek eksikliğine yol açabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.
3. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerde yalnızlık hissinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, güvenli bağlanma stilinin bireylere sağladığı güçlü sosyal destek ve güvenlik hissiyle ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle, güvenli bağlanma stilini teşvik eden psikososyal müdahalelerin yaygınlaştırılması önemlidir.
4. Duygu düzenleme güçlüğü ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme becerileri yetersiz olan bireylerin sosyal ilişkilerde uyum sağlamada zorluk yaşadığı ve bu nedenle yalnızlık hissine daha yatkın olduğu görülmüştür. Terapötik yaklaşımlar, bireylerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye odaklanmalıdır.

5. Yalnızlık hissinin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri ile olan ilişkisinin bireysel ve çevresel faktörlere bağlı olarak değiştiği görülmektedir. Gelecekteki araştırmalarda bu ilişkilerin kültürel bağlamlarda, yaş gruplarında ve sosyal çevreye bağlı değişkenlerle nasıl şekillendiği daha ayrıntılı olarak incelenmelidir.

5.4. Öneriler

5.4.1. Araştırmacılara Öneriler

1. Bu araştırma, 18-35 yaş arasındaki bir örnekleme dayanmaktadır. İleriki çalışmalarda, araştırmanın kapsamını genişleterek daha geniş yaş aralıklarını ve çeşitli kültürel geçmişlere sahip katılımcıları içeren bir örneklem seçilebilir.
2. Bağlanma stillerinin ve duygu düzenleme güçlüğünün yalnızlık üzerindeki etkilerinin, farklı yaş gruplarında ve kültürel bağlamlarda derinlemesine incelenmesi gerekmektedir. Bu tür çalışmalar, yalnızlık hissinin bireyler üzerindeki etkilerinin bağlamsal faktörler ve kültürel değerlerle nasıl şekillendiğini anlamamızı sağlayabilir.
3. Bağlanma stilleri ile duygu düzenleme güçlüğünün, sosyal medya ve diğer dijital platformlar üzerinden yalnızlık hissini nasıl etkilediğine yönelik çalışmalara ihtiyaç vardır. Özellikle dijitalleşmenin sosyal bağları nasıl güçlendirdiği veya zayıflattığı üzerine yoğunlaşılabilir.
4. Yalnızlık hissi üzerinde sosyal destek sistemlerinin oynadığı aracılık rolü üzerine daha ayrıntılı analizler yapılabilir. Bu kapsamda sosyal destek sistemlerinin bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerileri ile etkileşimleri araştırılmalıdır.
5. Yalnızlık hissi, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerilerinin zaman içerisindeki değişimlerini ortaya koyabilmek için boylamsal araştırma modelleri kullanılmalıdır. Bu tür çalışmalar, yalnızlık deneyiminin yaşam döngüsündeki dinamiklerini anlamada kritik önem taşımaktadır.

5.4.2. Uygulayıcılara Öneriler

1. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireyler için bireysel ve grup terapilerinin yalnızlık hissini hafifletmede etkili bir araç olduğu göz önünde bulundurularak, bu tür uygulamalar yaygınlaştırılmalıdır. Terapilerde, bağlanma stilleri ve duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine özel bir vurgu yapılmalıdır.
2. Yalnızlık hissiyle başa çıkmaya yönelik kapsamlı psikososyal destek hizmetleri sunulmalıdır. Bu programlar, bireylerin yalnızlıkla başa çıkma becerilerini güçlendirmeyi hedeflemelidir.

3. Bireylerin bağlanma stillerine yönelik farkındalıklarını artırmak ve güvenli bağlanmayı teşvik etmek amacıyla eğitim programları düzenlenmelidir. Bu programlar, yalnızlık hissini azaltmaya yönelik uzun vadeli çözümler sunabilir.
4. Sosyal bağlantıları güçlendirmek için bireylerin dahil olabileceği topluluk temelli etkinlikler ve grup aktiviteleri tasarlanmalıdır. Bu tür etkinlikler, yalnızlık hissinin hafifletilmesine yönelik etkili bir müdahale stratejisi olarak değerlendirilebilir.

KAYNAKÇA

Abbasi, A. R. K. , Tabatabaei, S. M. , Sharbaf, H. A. ve Karshki, H. (2016). Relationship of Attachment Styles and Emotional Intelligence With Marital Satisfaction. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences,* 10, 3.

Abravanel, B. T. & Sinha, R. (2015). Emotion Dysregulation Mediates the Relationship between Lifetime Cumulative Adversity and Depressive Symptomatology. *Journal of Psychiatric Research*, 61, 89-96. doi: 10.1016/j.jpsychires.2014.11.012.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.

Akbağ, M. ve İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Studies,* 1 (3), 145-166.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004.

Altan-Atalay, A. (2019). Interpersonal emotion regulation: Associations with attachment and reinforcement sensitivity. *Personality and Individual Differences, 139*, 290-294.

Altun, D., & Yıldız, M. (2015). Eğitim düzeyinin yalnızlık üzerindeki etkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi, 30*(2), 98–112.

Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family, 62*(4), 1269–1287. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x

Arifoğlu, B. (2016). *Ergenlerde ebeveyne bağlanma ile depresyon arasındaki ilişkide dil kullanımı ve içgörünün aracılık etkisi.* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Okan Üniversitesi. 458580.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2004). Emerging adulthood: The winding road from the late teens throughthe twenties. New York: Oxford University Press.

Asher, S.R.. Parkhurst. J.T., & Wiliams. G.A. (1998). Peer rejection and loneliness. *Cambridge University Press*, UK.

Atak, H. ve Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *4*(4), 520-546.

Atik, E. L. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve iç görünün rolü.* Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bacanlı, H.(2020). *İnsan başkasıyla insan olur*. Pınar yayınları.

Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemleri ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(1), 231-274.

Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2020). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. Personality and Individual Differences, 169, 110066. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066

Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2020). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 110066. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066

Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2020). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences, 169,* 110066. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226–244.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226–244. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226

Baumeister, R. F., & 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

Bell, D.C., (2010). The Dynamics of connection: How evolution and biology create caregiving and attachement. Lanham, MD: Lexington Books.

Berk, E. L. (2013). *Bebekler ve çocuklar- doğum öncesinden orta çocukluğa* (Işıkoğlu, E. Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.

Berking, M., ve Whitley, B. (2014). Emotion regulation: Definition and relevance for mental health. *In Affect Regulation Training*, 5-17. doi: 10.1007/978-1-4939-1022- 9_2.

Bloch, L., Haase, C. M. ve Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. Emotion. 14(1): 130-144.

Bogaert, A. F., & Sadava, S. (2002). Adult attachment and sexual behavior. Personal Relationships, 9(2), 191-204.

Booth, R., Bartlett, D., & Bohnsack, J. (1992). An examination of the relationship between happiness, loneliness and shyness in college students. Journal of College Student Development, 33, (2), 157-162.

Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. Personality and Social Psychology Bulletin, 11(1), 63–74. https://doi.org/10.1177/0146167285111006

Bowlby, J. (1979). The bowlby-ainsworth attachment theory. Behavioral and Brain Sciences, 2(4), 637-638.

Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression. Basic Books.

Bowlby, J. (2018). Bağlanma (3 b.). (T. V. Soylu, Çev.) İstanbul: Pinhan Yayıncılık.

Brandão, T., Matias M., Ferreira T., Vieira J., Schulz M.S. & Matos P.M. (2019). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal perspectives. *Journal of Personality*, 87(2), 179-191.

Brandão, T., Matias, M., Ferreira, T., Vieira, J., Schulz, M. S. ve Matos, P. M. (2020). Attachment, emotion regulation, and well-being in couples: Intrapersonal and interpersonal associations. Journal of Personality. 88(4): 748-761.

Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). Guilford Press.

Brodsky, S.L. & Linchtenstein, B. (1999). Don't ask questions: A psychotherapeutic strategy for treatment of ınvoluntary clients. *American Journal of Psychotherapy*, 53(2), 215-20 doi: 10.1176/appi.psychotherapy.1999.53.2.215.

Brophy, K., Brähler, E., Hinz, A., Schmidt, S., & Körner, A. (2019). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. *Journal of Affective Disorders,* 260, 45-52.

Buss, D. M. (1988). The evolution of human intrasexual competition: tactics of mate attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54/4: 616. doi: 10.1037/0022-3514.54.4.61

Butler, E. A., & Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5(2), 202-210.

Bülbül, Ö. (2022). *Romantik ilişkisi olan bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, ilişki doyumu ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi Yayıncılık.

Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences, 13*(10), 447-454.

Cansever, D. (2022). *Genç yetişkinlerin ana babaya bağlanma örüntüsü, romantik ilişkilerindeki bağlanma ile ilişki doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs Of The Society For Research İn Child Development*, 59 (2-3), 228-249.

Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2008). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications (2nd ed.).* Guilford Press.

Cole, N. D. & Hall, E. T. (2010). Experiencing the restorative components of wilderness environments: Does congestion ınterfere and does length of exposure matter? *Environment and Behavior,* 42(6) 806–823. doi: 10.1177/0013916509347248.

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. Journal of Personality and Social Psychology, 58(4), 644-663. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644

Consedine, N. S. & Magai, C. (2003). Attachment and emotion experience in later life: The view from emotions theory. *Attachment and Human Development*, 5 (2), 165-187.

Cori, J. L. (2018*). Annenin duygusal yokluğu.* İstanbul: Koridor Yayıncılık.

Cramer, D. (2004). Satisfaction with a romantic relationship, depression, support and conflict. Psychology and Psychotherapy: *Theory, Research and Practice*, 77 (4), 449-461.

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. *Sage publications.*

Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar.* 1 (3), 240-255.

Çelikbaş, B. (2020). *Yalnızlığa Çok Boyutlu Yaklaşım: Yalnızlık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul. Erişim adresi: https://acikerisim.fsm.edu.tr/xmlui/handle/11352/3147

Demir, D. (2016). *Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve kişilerarası problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Demir, M., Özdemir, A., ve Şimşek, O. F. (2018). The relationship between educational attainment and loneliness: The role of social and occupational factors. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 19*(3), 312–321.

Deniz, M. E., Uzun, A. E., ve Uzun, G. (2022). Ergenlerde yalnızlığın benlik saygısı ve duygusal özerklik ile açıklanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 61*, 209-228.

Deveci, G. (2021). *Yetişkin bireylerin nesne ilişkileri ve savunma düzenekleri ile romantik ilişki doyumları ve cinsel doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Diener, E. (2009). *Subjective well-being.* In E. Diener (Ed.), The science of well-being: The collected works of Ed Diener (pp. 11–58).

DiTommaso, E. & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and individual differences.* 14(1), 127-134.

Dodge, K. A. (1989). Coordinating responses to aversive stimuli: Introduction to a special section on the development of emotion regulation. *Developmental Psychology,* 25(3), 339–342.

Doğan, T., & Çötok, N. A. (2011). Adaptation of the UCLA loneliness scale (ULS-8) to Turkish for the use of university students. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(3), 1347–1358.

Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Dykstra, P. A. (2009). Older adult loneliness: Myths and realities. *European Journal of Ageing, 6*(2), 91–100. https://doi.org/10.1007/s10433-009-0110-3

Dykstra, P. A. (2009). Older adult loneliness: Myths and realities. *European Journal of Ageing, 6*(2), 91-100.

Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334-339.

Ernst, J. M. & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8, 1–22.

Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4 (2), 155-175.

Erzen, E. (2016). Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği. İnönü Üniversitesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi,* Cilt 17, 3, 01-21.

Feeney, J., & Noller, P. (1990). Attachment Style as a Predictor of Adultromantic Relationships. *Journal of Personalit Yand Social Psychology*, 58(2), 281-291.

Finkel, E. J., & Eastwick, P. W. (2015). Interpersonal attraction: In search of a theoretical framework. *Annual Review of Psychology*, 66, 493-514.

Finkel, E. J., Simpson, J. A., & Eastwick, P. W. (2017). The psychology of close relationships: Fourteen core principles. *Annual Review of Psychology*, *68*, 383-411.

Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. Review of General Psychology, 4(2), 132-154. https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132

Furman, W., Wehner, E. (1997). Adolescent romantic relationships: A developmental perspective. *New Directions For Child Development*, 78: 21- 36.

Geçtan, E. (2012). *İnsan olmak* (16. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.

Gillath, O., Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). An attachment-theoretical approach to compassion and altruism. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research, and use in psychotherapy* (pp. 121–147). Routledge.

Gleeson, G. ve Fitzgerald, A. (2014). Exploring the Association Between Adult Attachment Styles in Romant c Relationships, Perceptions of Parents from Childhood and Relationship Satisfaction. *Helath.* doi:10.4236/health.2014.613196

Gratz, K. L., ve Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in

emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment,* 26(1), 41-54. doi: 10.1007/s10862-008-9102-4.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology,* 39(3),281-291. doi: 10.1017/s0048577201393198

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology,* 85(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.

Gürbüz, S. (2019). Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Hagerty, B.M. & Williams, R.A. (1999). The effects of sense of belonging, social support, conflict and loneliness on depression. *Nursing Research*, 48, 215-219.

Hamarta, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Yakın İlişkilerindeki Bazı Değişkenlerin Benlik Saygısı, Depresyon ve Saplantılı Düşünme) Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Harvey, J. H., & Wenzel, A. (2006). Theoretical perspectives in the study of close relationships. *The Cambridge handbook of personal relationships*, 35-49.

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.

Hawkley, L. C., & Capitanio, J. P. (2015). Perceived social isolation, evolutionary fitness, and health outcomes: A lifespan approach. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 370*(1669), 20140114.

Hazan, C. & Shaver, P. R., (1998). Bağlanma: yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. (Çev. Ali Dönmez.) *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 31, (1), 1-49.

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511

Hazan, C., & Shaver, P.R., 1994. Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*. 5 (1), pp. 1-22.

Hecht, D. T., ve Baum, S. K. (1984). Loneliness and attachment patterns in young adults. *Journal of Clinical Psychology*, 40(1), 193–197.

Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 5(3), 377-391.https://doi.org/10.1002/jts.2490050305.

Hochschild, A. R. (1997). The time bind: When work becomes home and home becomes work. *Metropolitan Books.*

Horn, A. B. ve Maercker, A. (2016). Intra-and interpersonal emotion regulation and adjustment symptoms in couples: The role of co-brooding and co-reappraisal. *BMC Psychology*. 4(1): 1-11.

Horowitz, L. M. (1979). The clinical implications of the failure to obtain intimacy. *American Journal of Psychiatry, 136*(1), 45-50.

Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on Aging,* 26(6), 655–672. https://doi.org/10.1177/0164027504268574

Işık, K.Y. (2020). *Erişkinlerde Romantik İlişki Durumu ile Bağlanma, Kişilik Özellikleri ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Johnson, S. M. (1996). The practice of emotionally focused marital therapy: creating connection. Brunner/Mazel.

Joseph, R. (1993). The naked neuron: Evolution and the languages of the body and brain. New York: Springer Pub. Co.

Kantarcı, D. (2009). *Evli Bireylerin Bağlanma Stillerine Göre Aldatma Eğilimleri ve Çatışma Yönetim Biçimlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Journal of Society and Social Work*. 23 (2), ss. 33-46.

Kart, M. E. (2002). Yetişkin bağlanma stilleri ve çalışma davranışı: Hekimlerle yapılan bir çalışma. *Mülkiye Dergisi*, 28, 89-123.

Kılıç, N.K. (2023). *Evlilikte duygu düzenleme: Kadınların duygu düzenlemelerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Koçak, R. (2003). *Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Körük, S. (2019). *Eşimizi nasıl seçeriz? Eş seçimi üzerine bir derleme.* 21. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 111-116.

Körük, S. (2019). Özabacı, N. (Ed.)(2019). *Evlilik ve yakın ilişkiler*. s. (60-85). Pegem Akademi.

Kratz, A. L., Davis, M. C., Zautra, A. J., & Tennen, H. (2009). Emotions. In The encyclopedia of positive psychology (pp. 315-320).

Kurt, B. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Anneye Bağlanma Stilleri İle Kardeş Kıskançlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi.

Leman, K. (2009). The birth order book: *Why you are the way you are*. Revell.

Levine, A., & Heller, R. (2010). *Bağlanma: Aşkı bulmanın ve korumanın bilimsel yolları*. (E. Güldemler, 2018) İstanbul: Aganta Kitap.

Luhmann, M. & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology, 52*(6), 943–959. https://doi.org/10.1037/dev0000117

Luhmann, M., & Hawkley, L. C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology, 52*(6), 943-959.

Maes, M., Van den Noortgate, W., Fustolo-Gunnink, S. F., Rassart, J., Luyckx, K., Goossens, L., & Vanhalst, J. (2019). Loneliness in children and adolescents with chronic physical conditions: A meta-analysis. *Journal of Pediatric Psychology*, 44(2), 245–255. https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsy085

Main, M. (1996). Introduction to the special section on attachment and psychopathology: 2. overview of the field of attachment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(2), 237-243.

Malatyalı, K.M., (2014). *Evli çiftlerde algılanan gücün bağlanma boyutları ve yatırım modeli değişkenleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Mate, G. (2016). Vücudunuz hayır diyorsa: Duygusal stresin bedelleri. İstanbul: İletişim Yayınları.

McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. *Journal of Counseling & Development, 68*(4), 417–422. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb02521.x

Medalie, J. H., & Goldbourt, U. (1976). Angina pectoris among 10,000 men: II. Psychosocial and other risk factors as evidenced by a multivariate analysis of a five-year incidence study. *American Journal of Medicine*, 60(6), 910-921.

Meydancı, E. (2017). *Bağlanma örüntüleri ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme şekillerinin aracı rolünün araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Mikulincer, M. & Shaver P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11 (1), 11-15.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2013). The Role of attachment security in adolescent and adult close relationships. *The Oxford Handbook of Close Relationships*. New York: Oxford University Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change.* Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139- 156.

Miller, A. (2015*). Beden asla yalan söylemez*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B. & Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. *Personality and Individual Differences,* 36, 499–507.

Morey, J., Gentzler, A., Creasy, B., Oberhauser, A. & Westerman, D. (2013). Young Adults Use of Communication Technology with in Their Romantic Relationships and Associations With Attachment Style. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1771-1778.

Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. International Journal of Human Sciences, 11(1), 357-372. doi: 10.14687/ijhs.v11i1.2727.

Moss, B.S. & Schwebel, A.I. (1993). Marriage and romantic relationship: the fining intimacy in romantic relations. Fam Relat. 42:7-31.

Moss, B. F. & Schwebel, A. I. (1993). Defining ıntimacy in romantic relationships. *Family Relations*, *42*(1), 31–37. https://doi.org/10.2307/584918.

Myers, L. B., & Derakshan, N. (2004). To forget ot not to forget: what do repressors forget and when they forget? *Cognition and Emotion*, 18, 495-511.

Nielsen, S.K.K., Lønfeldt, N., Wolitzky-Taylor, K.B., Hageman, I., Vangkilde, S. & Daniel, S.I.F. (2017). Adult attachment style and anxiety–The mediating role of emotion regulation. Journal of Affective Disorders, 218, 253-259.

Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. Personality and Individual Differences, 51(6), 704–708.

Onur, N. (2006). *Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ile atılganlık düzeyleri arasındaki ilişki* (Order No. 28538644). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2606863659). Retrieved from https://www.proquest.com/dissertations-theses/lise-öğrencilerinin-bağlanma-stilleri-ile/docview/2606863659/se-2

Öksüz, Y. (2005). Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 185-195.

Özgüven, İ. E., 2014. *Evlilik ve Aile Terapisi*, Nobel Yayınları, 358s.

Pascuzzo, K., Moss, E. ve Cyr, C. (2015). Attachment and emotion regulation strategies in predicting adult psychopathology. SAGE Open, 5(3), 21584401560469doi: 10.1177/2158244015604695.

Paulhus, D. L., Trapnell, P. D., & Chen, D. (1999). Birth order effects on personality and achievement within families. *Psychological Science, 10*(6), 482–488. https://doi.org/10.1111/1467-9280.00193

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). Wiley.

Perlman, d. & l. A. Peplua. (1984), "Loneliness Research: A Survey Of Empirical Findings". Preventing The Harmful Consequences Of Severe And Loneliness (ss.13-46) U.S., Government Printing Office, L. A. Peplau And S Goldston (Ed)

Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), Personal relationships in disorder (pp. 31-56). Academic Press.

Pinquart, M., & Sörensen, S. (2001). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. Psychology and Aging, 16(2), 187–224. https://doi.org/10.1037/0882-7974.16.2.187

Pinquart, M., & Sörensen, S. (2001). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging,16*(2),187-224.

Wellman, B., & Wortley, S. (1990). Different strokes from different folks: Community ties and social support. *American Journal of Sociology, 96*(3), 558-588.

Plotnik, R. (2009). Psikoloji'ye Giriş. Tamer Geniş (Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Regan, P. (2011). *Close relationships*. Routledge

Reizer, A., Possick, C., and Ein-Dor, T. (2010). Environmental threat influences psychological distress and marital satisfaction among avoidantly attached individuals. *Personal Relationships*, 17(4), 585–598.

Richards, J. M., Butler, E. A. & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. Journal of Social and Personal Relationships. 20(5): 599-620.

Rokach, A. (2000). Loneliness and the life cycle. Psychological Reports, 86(2), 629-642. https://doi.org/10.2466/pr0.2000.86.2.629

Rokach, A. (2011). Loneliness and intimate relationships: A national survey. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied, 145*(1), 45-57. https://doi.org/10.1080/00223980.2010.528076

Rokach, A. (2022). The emotional and social dimensions of loneliness. *Journal of Social Behavior and Personality.*

Rugancı, N. ve Gençöz T. (2010). Psychometric proeperties of turkish verison of the difficulties ın emotion regulation scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4): 442- 455. doi: 10.1002/jclp.20665.

Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of experimental social psychology,* 16(2), 172-186.

Safrancı, B. (2015). Emotional aspects of psychological symptoms: the roles of parenting attitudes and emotion dysregulation. Doktora tezi, Orta doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Sanford, K. (2007). Hard and soft emotion during conflict: Investigating married couples and other relationships. Personal Relationships, 14(1), 65-90. https://doi.org/10.1111/j.1475- 6811.2006.00142.x.

Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation: An integrative analysis and empirical agenda for understanding adult attachment, separation, loss, and recovery. *Personality and Social Psychology Review*, 12(2), 141-167.

Scheff, T. (2015). Toward defining basic emotions. Qualitative Inquiry, 21(2), 111-121. https://doi.org/10.1177/1077800414550462.

Segrin, C., & Passalacqua, S. A. (2010). Functions of loneliness: Social and individual implications. *Personality and Individual Differences, 48*(3), 249-253.

Sels, L., Tran, A., Greenaway, K. H., Verhofstadt, L., & Kalokerinos, E. K. (2021). The social functions of positive emotions. Current Opinion in Behavioral Sciences, 39, 41–45. https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.12.009.

Shaver, P. R., and Mikulincer, M. (2005). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to personality. Journal of Research in Personality, 39(1), 22-45.

Sığırcı, A., (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü..

Simon, R. W., & Barrett, A. E. (2010). Nonmarital romantic relationships and mental health in early adulthood: Does the association differ for women and men? *Journal of Health and Social Behavior, 51*(2), 168–182. https://doi.org/10.1177/0022146510372343

Southam-Gerow, M. A. (2014). *Çocuklarda ve Ergenlerde Duygusal Düzenleme* (M. Şahin & M. Artıran, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Spencer, C. M., Keilholtz, B. M., & Stith, S. M. (2021). The association between attachment styles and physical ıntimate partner violence perpetration and victimization: a meta-analysis. *Family process*, *60*(1), 270–284. https://doi.org/10.1111/famp.12545

Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(5), 629-651. https://doi.org/10.1177/0265407505056439

Sternberg, R. J. (1998). *Cupid's arrow: The course of love through time*. Cambridge University Press.

Sulloway, F. J. (1996). Born to rebel: *Birth order, family dynamics, and creative lives*. Pantheon Books.

Şengör, Y. (2020). *İyi oluşun yordayıcıları olarak yalnızlık ve nomofobi*, (Yüksek lisans tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi.

Şirin-Eren, E. (2018). *Öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler, sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Terzi, S. (2014). *Romantik ilişkilerde bağlanma yaralanmaları ölçeğinin geliştirilmesi* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Terzi, S. ve Işık, Ş. (2017). Evli bireylerin ilişki bağlanımları: Yatırım modeli temelli nitel bir çalışma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *15*(2), 184-199.

Terzi, Ş. ve Çankaya, Z.C(2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4 (31), ss. 1-11.

Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The Social Psychology of Groups*. New York: Wiley.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development. 59(2-3): 25-52.

Tosun, S. (2017). *Üniversite öğrencilerinin aile yapısı ile bağlanma stillerinin romantik ilişkilere etkisinin incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Totan, T. (2013). Nicel betimsel desenler. İçinde D. M. Siyez (Ed.), *Psikolojik danışmada araştırma yöntemleri* (s. 249-282). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Tutarel-Kışlak, Ş., & Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 8(3), 61-67.

Türk Dil Kurumu Sözlükler. Erişim tarihi: 27.01.2024.

Uğur, E. (2020). *Farklı sosyal çevrede yaşayan ergen gruplarının bağlanma, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenlemesi açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Ülük, E. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ile Depresyon ve Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Van der Kolk, B. A. (2019). *Beden Kayıt Tutar: Travmanın İyileşmesinde Beyin, Zihin ve Bedenin Rolü* (Çev. N. Cihanşümül Maral). Nobel Yaşam.

Waite, L. J., & Gallagher, M. (2000). *The case for marriage: Why married people are happier, healthier, and better off financially.* Broadway Books.

Waldinger, R. J., Hauser, S. T., Schulz, M. S., Allen, J. P., ve Crowell, J. A. (2004). Reading others' emotions: The role of intuitive judgments in predicting marital satisfaction, quality, and stability. Journal of Family Psychology, 18(1), 58-71. https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.58.

Ward, A., Ramsay, R., Turnbull, S., Benedettini, M., & Treasure, J. (2000). Attachment patterns in eating disorders: Past in the present. *International Journal of Eating Disorders, 28*(4), 370-376.

Webb, J. ve Musello, C. (2020). *Çocuklukta ihmalin izi: Boşluk hissi*. İstanbul: Sola Unitas.

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

Wellman, B., & Wortley, S. (1990). Different strokes from different folks: Community ties and social support. *American Journal of Sociology, 96*(3), 558-588.

Winch, R. F. (1955), "The Theory Of Complementary Needs In Mate-selection: A Test Of One Kind Of Complementariness" American Sociological Review, 20/1: 52-56. doi: 10.2307/2088200.

Wright, S. L., Burt, C. D., & Strongman, K. T. (2006). Loneliness in everyday life: The influence of personality and coping. *Personality and Individual Differences, 40*(6), 1235–1244. https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.10.017

Yalçın, F., & Durmuş, B. (2020). Sosyal destek algısı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler: Bir üniversite öğrencileri örneklemi. Psikoloji Çalışmaları, 40(1), 25–44. https://doi.org/10.26650/SP2020-0002

Yalom, I. (2013). *Varoluşçu Psikoterapi* (Çev: Z. İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yıldırım, G., & Demirci, H. (2019). Algılanan gelir durumu ve yalnızlık arasındaki ilişki: Sosyal destek mekanizmalarının rolü. *Sosyal Bilimler Dergisi, 16*(3), 45-58.

Yıldırım, H., Acar, M., & Demirbaş, Y. (2018). Doğum sırasının yalnızlık üzerindeki etkisi: Bir meta-analiz çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 33*(2), 94–112.

Yıldırım, İ. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçme Kriterleri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(27), 15-30.

Yıldız, M., 2012. Bağlanma kuramı açısından yaşlılık dönemine genel bir bakış. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 36 (1), ss. 1-30.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgiler Formu

Tez Çalışması

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, Doç. Dr. Durmuş Ümmet danışmanlığında Sevda Kısrık'ın yürütmekte olduğu yüksek lisans tez çalışmasıdır. Paylaştığınız bilgiler yalnızca araştırmacılar tarafından görülüp gizli tutulacak ve sadece bilimsel yayın amacıyla kullanılacaktır. ***Cevaplarınız araştırmanın sonucunu belirleyeceği için içtenlikle yanıtlandırmanız önemlidir.*** Yanıtlama süresi ortalama 5-8 dakikadır.

Soru veya görüşleriniz için sevdakisrik@marun.edu.tr mail adresinden iletişime geçebilirsiniz.

Katkılarınız için çok teşekkür ederiz.

Psikolojik Danışman Sevda KISRIK

Cinsiyet *

- Kadın
- Erkek

Yaş *

- 18-24
- 25-35

Medeni durum *

- Evli
- Nişanlı/sözlü
- Flört
- Boşanmış
- Şuan bir ilişkim yok

Eğitim Durumu *

- Lisans
- Yüksek Lisans
- Doktora

Gelir durumunuzu nasıl algılıyorsunuz? *

- Düşük
- Orta altı
- Orta
- Orta üstü
- Yüksek

Kaçıncı çocuksunuz? *

- Tek çocuğum
- İlk çocuğum
- Ortanca çocuğum
- Son çocuğum

*Bu soruyu sadece mevcut ilişkisi **olanlar** doldurmalıdır.
Mevcut ilişkinizin/evliliğinizin süresi

- 0-6 ay
- 6-12 ay
- 1-5 yıl
- 6-10 yıl
- 10 yıl üstü

*Bu soruyu sadece mevcut ilişkisi **olmayanlar** doldurmalıdır.
En son ilişki/evliliğinizin süresi

- 0-6 ay
- 6-12 ay
- 1-5 yıl
- 6-10 yıl
- 10 yıl üstü

Çocukluğunuzun büyük kısmını geçirdiğiniz aile tipinizi nasıl tanımlarsınız? *

- Çekirdek aile
- Geniş aile
- Tek ebeveynli(anne veya babanın vefat ettiği) aile
- Parçalanmış(boşanmış ebeveynli) aile

EK 2: Yakın İlişkilerde Yalnızlık Ölçeği Madde Örnekleri

YAKIN İLİŞKİLERDE YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

Ekşi, H. ve Kısrık, S.(2023, 20-23 Eylül). Yakın İlişkilerde Yalnızlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması [Bildiri sunumu]. *International Education Congress*. Ankara, Türkiye.

Her bir maddede yakın bir ilişkide kendinizi yalnız hissettiğiniz belirli bir dönem veya durumda neler hissetmiş veya düşünmüş olabileceğinizi ne derece tanımladığını belirten ifadeler yer almaktadır. Şu an içinde bulunduğunuz ilişkiyi veya geçmiş yaşantıdaki ilişkinizi düşünerek yanıtlandırabilirsiniz. Her bir ifadenin yanındaki 6'lı derecelendirme ölçeğini kullanarak, her bir ifadeye katılma veya katılmama düzeyinizi belirtiniz.

S.N	İfadeler	Kesinlikle Katılmıyorum					Tamamen Katılıyorum
1.	İlişkide kendimi yalnız hissettiğim zaman, derin bir acı hissettim.	1	2	3	4	5	6
2.	İlişkide kendimi yalnız hissettiğim zaman, kırıldım.	1	2	3	4	5	6
3.	İlişkide kendimi yalnız hissettiğim zaman, aşağılandım.	1	2	3	4	5	6
4.	İlişkide kendimi yalnız hissettiğim zaman, çok gergindim.	1	2	3	4	5	6

EK 3: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Madde Örnekleri

ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.

1= **Kesinlikle katılmıyorum** 2= **Katılmıyorum** 3=**Kısmen katılıyorum** 4=**Katılıyorum** 5=**Kesinlikle katılıyorum** anlamına gelmektedir.

1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	1	2	3	4	5
2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
3. Karar alırken kimseyi önemsemem.	1	2	3	4	5
4. Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	1	2	3	4	5
5. Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	1	2	3	4	5

EK 4: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Madde Örnekleri

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-Kısa Form (DDGÖ-16)

Aşağıdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir ifadenin altındaki 5 noktalı ölçekten, size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak, yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alarak işaretleyiniz.

	Hemen hemen hiç (% 0-% 10	Bazen (% 11-% 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36-% 65)	Çoğu zaman (% 66-% 90)	Hemen hemen her zaman (% 91-% 100)
1. Duygularıma bir anlam vermekte zorlanırım.					
2. Ne hissettiğim konusunda karmaşa yaşarım.					
3. Kendimi kötü hissettiğimde işlerimi bitirmekte zorlanırım.					
4. Kendimi kötü hissettiğimde kontrolden çıkarım.					

EK 5: Kullanılan Ölçeklerin İzinleri



Melike Guzey <[redacted]
5.11.2023 19:48

Kime: Sevda Kısrık

DDGÖ-16.pdf
133,4 KB

Merhaba,

Ölçeği memnuniyetle kullanabilirsiniz. Ekte ölçek bilgilerini içeren dosyayı bulabilirsiniz. Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.



Ynt: Ölçek İzin

evren erzen [redacted]
3.11.2023 14:42

Kime: Sevda Kısrık

Merhabalar

Ölçeği çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarım. Ölçekle ilgili psikometrik özellikler makalede yer alıyor. Ölçek maddeleri ise makalenin sonunda bulunuyor. Ayrıca yardımcı olabileceğim bir konu olursa bana ulaşabilirsiniz.

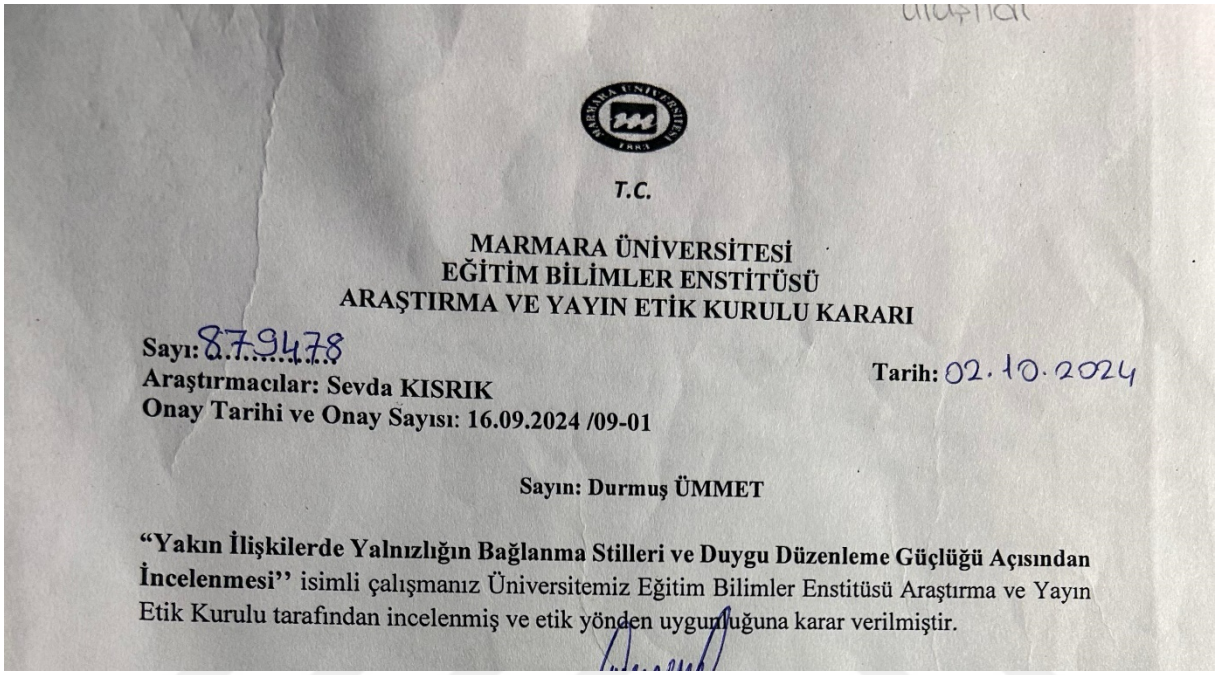
Çalışmalarınızda başarılar diliyorum.

İyi çalışmalar

Doç. Dr. Evren ERZEN

Ölçekte her bir bireyin bağlanma stilini ayrı ayrı belirlemeyi amaçlıyorsanız bir bireyin sahip olduğu en yüksek bağlanma stili puanını belirliyorsunuz ve o kişi hangi bağlanma stilinden en yüksek puanı aldıysa o bağlanma stiline sahip olarak kabul ediliyor. Eğer bireyin bağlanma stiliyle sürekli verileri analize sokacaksanız her bir bağlanma stilinin toplam puanını almanız yeterli olacaktır. Burada dikkat edilecek tek nokta tüm bağlanma stillerinin ayrı ayrı toplam puanlarının alınmasıdır. Üç stili de toplayıp tek bir puan elde edilmesi mümkün değil. Çünkü boyutlardan ikisi negatif birisi pozitif.

EK 6: Etik Kurul Onayı



T.C.

MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARI

Sayı: 879478 Tarih: 02.10.2024

Araştırmacılar: Sevda KISRIK
Onay Tarihi ve Onay Sayısı: 16.09.2024 /09-01

Sayın: Durmuş ÜMMET

"Yakın İlişkilerde Yalnızlığın Bağlanma Stilleri ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Açısından İncelenmesi" isimli çalışmanız Üniversitemiz Eğitim Bilimler Enstitüsü Araştırma ve Yayın Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.