

**T. C.**  
**SAKARYA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**YALNIZLIĞIN BAĞLANMA STİLLERİ, BEĞENİLME ARZUSU VE OLUMSUZ  
DEĞERLENDİRİLME KORKUSU AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**FATMA BİNGÜL**

**DANIŞMAN**

**DOÇ. DR. EYÜP ÇELİK**

**ARALIK 2020**



**T. C.**  
**SAKARYA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**YALNIZLIĞIN BAĞLANMA STİLLERİ, BEĞENİLME ARZUSU VE OLUMSUZ  
DEĞERLENDİRİLME KORKUSU AÇISINDAN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**FATMA BİNGÜL**

**DANIŞMAN**

**DOÇ. DR. EYÜP ÇELİK**

**ARALIK 2020**

## **BİLDİRİM**

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

Fatma BİNGÜL

## ÖN SÖZ

Öncelikle, bu araştırmanın her aşamasında bilgi, deneyim ve anlayışı ile bana yol gösteren, tez yazım sürecinde her zaman ulaşabildiğim ve desteğini hissettiğim çok kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Eyüp ÇELİK' e çok teşekkür ederim. Ayrıca lisansüstü eğitimim sırasında bilgi ve deneyimlerinden çokça faydalandığım değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Ümit SAHRANÇ ile eleştiri ve önerileriyle araştırmama katkı sağlayan değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Emin TURAN' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamım boyunca her zaman yanımda olan sevgi ve desteklerini hissettiğim, çalışkan ve erdemli bir insan olma konusunda yol gösteren, varlıklarından güç aldığım sevgili annem Ayşe BİNGÜL, sevgili babam Ali BİNGÜL, ablam Nagihan BİNGÜL ve kardeşim Metin BİNGÜL' e çok ama çok teşekkür ederim. Ayrıca, bu zorlu ve uzun süreçte desteğini esirgemeyen kurum müdürüm Mustafa KIZMAZ ile arkadaşlarım Cansu KAYA, Ümit BAYIN, Yeliz NURANOĞLU ve Büşra ÇELİK YILDIZ' a içtenlikle teşekkür ederim.

Fatma BİNGÜL

Aralık 2020

## ÖZET

### YALNIZLIĞIN BAĞLANMA STILLERİ, BEĞENİLME ARZUSU VE OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU AÇISINDAN İNCELENMESİ

Fatma BİNGÜL, Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya Üniversitesi, 2020.

Bu araştırmada yalnızlık, bağlanma stilleri, beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada ayrıca yalnızlık, bağlanma stilleri, beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusunun medeni durum ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubu yaşı 19 ve üzeri olan 485 kadın ve 205 erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Yalnızlık ile ilgili veriler “De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği”, bağlanma stilleri ile ilgili veriler “İlişki Ölçekleri Anketi”, beğenilme arzusu ile ilgili veriler “Beğenilme Arzusu Ölçeği” ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili veriler ise “Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği” ile toplanmıştır.

Araştırmada yalnızlık ile bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkiler korelasyon ve regresyon analizi ile incelenmiştir. Ayrıca, cinsiyet ve medeni duruma göre yalnızlık, bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusu düzeyinin önemli bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiştir.

Regresyon analizi sonucunda, bireylerin yalnızlık düzeylerini korkulu, güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri ile beğenilme arzusu değişkenlerinin istatistiksel açıdan anlamda düzeyde yordadığı, kayıtsız bağlanma stili ile olumsuz değerlendirilme korkusu değişkenlerinin yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, araştırmada bireylerin yalnızlık ve iki bağlanma stili (korkulu ve güvenli) düzeylerinin medeni duruma göre istatistiksel açıdan önemli düzeyde farklılaştığı, ve bu bağlanma stillerinin cinsiyete göre de önemli bir biçimde farklılaştığı görülmüştür. Diğer taraftan çalışma sonucunda bireylerin kayıtsız ve saplantılı bağlanma stili, beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin cinsiyete ve medeni duruma göre önemli bir biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık düzeyinin de cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Yalnızlık, bağlanma, bağlanma stilleri, beğenilme arzusu, olumsuz değerlendirilme korkusu.

## **ABSTRACT**

### **THE EXAMINATION OF LONELINESS IN TERMS OF ATTACHMENT STYLES, DESIRE FOR BEING LIKED AND FEAR OF NEGATIVE EVALUATION**

Fatma BİNGÜL's Master Thesis

Supervisor: Assoc. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya University, 2020

In this study, it was aimed to examine the relationship between loneliness, attachment styles, desire for being liked and fear of negative evaluation. The study also examined whether loneliness, attachment styles, desire for being liked and fear of negative evaluation differ according to marital status and gender.

The study group consists of 485 female and 205 male participants aged 19 and above. Data on loneliness "De Jong Gierveld Loneliness Scale", data on attachment styles "Relationship Scales Questionnaire", data on desire for being liked "Desire for Being Liked Scale" and data on fear of negative evaluation were collected using the "Fear of Negative Evaluation Scale".

In the study, the relationships between loneliness and attachment styles (fearful, dismissive, secure, preoccupied), desire for being liked and fear of negative evaluation were examined by correlation and regression analysis. In addition, whether the level of loneliness, attachment style (fearful, dismissive, secure, preoccupied), fear of negative evaluation and desire for being liked significantly differentiated according to gender and marital status was examined by independent sample t-test.

The result of the analysis, it was found that the loneliness levels of the individuals was significantly predicted by the fearful, secure and preoccupied attachment styles and the desire for being liked variables, while it was not predicted by the dismissive attachment style and the fear of negative evaluation variables. Furthermore, it was found that the level of loneliness, two attachment style (fearful, secure), significantly differentiated according to the marital status, and those attachment styles significantly differentiated according to the gender. On the other hand, it was concluded that the level of dismissive, and preoccupied attachment styles, desire for being liked, and fear of negative evaluation did not differ significantly depending on gender and marital status. In addition, it was found that the level of loneliness did not differ significantly according to the gender-



**Key Words:** Loneliness, attachment, attachment styles, desire for being liked, fear of negative evaluation.

## İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ÖN SÖZ.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
TABLolar.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem durumu.....	1
1.2. Araştırmanın amacı ve önemi.....	7
1.3. Problem cümlesi.....	8
1.4. Alt problemler.....	8
1.5. Varsayım.....	9
1.6. Sınırlılıklar.....	9
1.7. Tanımlar.....	9
BÖLÜM II.....	11
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	11
2.1. Araştırmanın kuramsal çerçevesi.....	11
2.1.1. Yalnızlık.....	11
2.1.2. Yalnızlık ile ilgili kuramlar.....	13
2.1.3. Bağlanma ve bağlanma stilleri.....	14
2.1.4. Beğenilme arzusu.....	18
2.1.5. Olumsuz değerlendirilme korkusu.....	19
2.2. İlgili araştırmalar.....	21
2.1.1. Yalnızlıkla ilgili araştırmalar.....	21
2.1.2. Bağlanma stilleri ile ilgili araştırmalar.....	22

2.1.3. Beğenilme arzusu ile ilgili araştırmalar.....	23
2.1.4. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili araştırmalar.....	24
BÖLÜM III.....	26
YÖNTEM.....	26
3.1. Araştırmanın modeli.....	26
3.2. Örneklem.....	26
3.3. Araştırmada kullanılan ölçme araçları.....	27
3.3.1. De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği.....	27
3.3.2. İlişki Ölçekleri Anketi.....	27
3.3.3. Beğenilme Arzusu Ölçeği.....	28
3.3.4. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği.....	29
3.4. Verilen toplanması.....	29
3.5. Veri analizi.....	30
BÖLÜM IV.....	31
BULGULAR.....	31
4.1. Yalnızlık, bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusuna ilişkin bulgular.....	31
4.2. Yalnızlık düzeyinin bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusunu yordayıp yordamadığına ilişkin bulgular.....	32
4.3. Cinsiyet değişkenine bağlı olarak yalnızlık, bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusunun farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular.....	34
4.4. Medeni durum değişkenine bağlı olarak yalnızlık, bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusunun farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular.....	35
BÖLÜM V.....	38
SONUÇ, TARTIşMA VE ÖNERİLER.....	38

5.1. Sonuç ve tartışma.....	38
5.1.1. Yalnızlık, bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusu arasındaki ilişkilerin incelenmesine ilişkin bulguların tartışılması.....	38
5.1.2. Yalnızlık düzeyinin bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusunun yordayıp yordamadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	43
5.1.3. Cinsiyet değişkenine bağlı olarak yalnızlık, bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusunun farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	45
5.1.4. Medeni durum değişkenine bağlı olarak yalnızlık, bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli ve saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusunun farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	48
5.2. Öneriler.....	50
5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı olarak öneriler.....	50
5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler.....	51
KAYNAKLAR.....	52
EKLER.....	74
ÖZGEÇMİŞ VE ESERLER LİSTESİ.....	84

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Örnekleme İlişkin Demografik Bilgiler.....	25
Tablo 2. Betimsel İstatistik ve Korelasyon Analizi Sonuçları.....	30
Tablo 3. Regresyon Analizi Sayıltılarına İlişkin Sonuçlar.....	31
Tablo 4. Regresyon Analizine İlişkin Sonuçlar.....	32
Tablo 5. Yalnızlık, Bağlanma Stili (Korkulu, Kayıtsız, Güvenli, Saplantılı), Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Beğenilme Arzusu Düzeyinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin t Testi Sonucu.....	33
Tablo 6. Yalnızlık, Bağlanma Stili (Korkulu, Kayıtsız, Güvenli ve Saplantılı), Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Beğenilme Arzusu Düzeyinin Medeni Durum Açısından İncelenmesine İlişkin t Testi Sonucu.....	35

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Dörtlü Bağlanma Modeli.....	16
Şekil 2. Normal Dağılım Eğrisi.....	32

## **SİMGELER VE KISALTMALAR**

Araştırmada kullanılan kısaltmalar aşağıda belirtilmiştir:

İÖA: İlişki Ölçekleri Anketi

BAÖ: Beğenilme Arzusu Ölçeği

ODKÖ: Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1. Problem durumu

Canlı türleri arasında en gelişmiş donanım ile dünyaya gelen insan yavrusunun kendi kendine yeten bir varlık haline gelene kadar ilgi ve bakıma muhtaç olduğu söylenebilir. Pek çok canlının doğumdan hemen sonra, kısa bir süre içerisinde kendi başına hayatta kalmasını sağlayacak donanım ile dünyaya geldiği ve annesi dahil başka bir canlıya ihtiyaç duymadan kendi başına avlandığı ya da tehlikelerden korunduğu gözlemlenebilir. İnsan yavrusunun ise yaşamda kalabilmek için uzun bir süre diğer kişilerin bakım ve ilgisine muhtaç olduğu görülmektedir.

Bireylerin sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmesinin ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlı olduğu söylenebilir. İhtiyaçların karşılanmasında yalnızca beslenme ve uyku gibi fizyolojik güdülerin doyurulmasının yeterli olmadığı bilinmektedir. Güvenlik, ait olma ve sevilme gibi ihtiyaçlar ancak diğer bireyler ile etkileşim kurularak karşılanabilmektedir (Akpınar 2019; Sarıçam, 2011). Sosyal gereksinimlerin karşılanmasının bireyin bir toplum içerisinde var olarak, diğer bireyler ile iletişim kurmasına bağlı olduğu vurgulanmaktadır (Doğan, 2009; Gençdoğan ve Ateş 2017; Sarıçam, 2011). Sosyalleşme olarak tanımlanabilecek bu durum kişilerarası ilişkilerde bazı sorunları da beraberinde getirebilir.

Bireyler bazen ilişkilerdeki sorunlardan bazen de zorunlu yaşam olaylarından dolayı kendilerini yalnız hissedebilir. Yalnızlık ihtiyaç duyulan yakınlığın kurulamaması, mevcut olan ile istenilen sosyal ilişkiler arasında niteliksel ya da niceliksel tutarsızlık olduğunda hissedilen acı dolu farkındalık olarak tanımlanmaktadır (Asher ve Paquette, 2003; Peplua ve Perlman, 1982). Weiss' e göre (1973) yalnızlık, kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerinin olmaması veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmamasına gösterilen bir tepkidir (aktaran Çavdar, Bağcı, Çorbacı ve Sarıtaş, 2015). Alptekin (2011), diğerleri ile ilişki kurmanın birey için doyum sağlayıcı bir eylem olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda yalnızlığın temelinde, sosyal ilişkilerin yetersizliği ya da bu ilişkilerden sağlanan doyum düşüklüğünün olduğu söylenebilir.



İnsanlar sosyal ilişkiler sayesinde kendilerini sosyal açıdan güvende ve memnun hissetmektedirler (Berber Çelik, 2018). Hissedilen güvensizlik ve memnun olmama durumu yaşam doyumunu azaltabilir. Nitekim bazı araştırmalar yalnızlığın yaşam doyumunu ile negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Goodwin, Cook ve Yung, 2001; Kapıkıran, 2016; Yılmaz ve Altınok, 2009). Yalnızlığın ayrıca depresyon (Arslantaş ve Ergin, 2011; Erözkan, 2011; Özdemir ve Tatar, 2019), şiddet eğilimi (Haskan Avcı ve Yıldırım; 2014), intihar (Eskin, 2001; Roberts ve Chen, 1995) gibi bir takım olumsuz durumlar ile ilişkili olduğu da görülmektedir.

Yalnızlık öznel olduğu kadar evrensel bir deneyimdir (Peplua ve Perlman, 1982). Sevilen birinin kaybı ya da taşınma, iş değişikliği gibi sosyal olaylar günlük yaşam içerisinde herkesin karşılaştığı ve niceliksel olarak ilişki kaybına neden olabilen bazı durumlardır. Nicel ilişki kayıplarının yanı sıra, var olan ilişkilerden istenilen doyumun sağlanamamasının da yalnızlık olarak tanımlandığı belirtilmektedir (Neto ve Barros, 2000). Bu bağlamda bireylerin yalnızlık algılarının sahip oldukları ilişkilerin niteliğine ve niceliğine bağlı olarak değişebileceği söylenebilir.

Sadeler ve Johnson (1989), sosyal beceri eksikliği ve sosyal etkileşime engel olacak kişilik özelliklerinin kişilerarası yalnızlığı etkileyen önemli unsurlardan olduğunu belirtmektedir (aktaran Duy, 2003). Kişilik özelliklerinin oluşmasında ilk yaşam deneyimlerinin ve bakım veren ile çocuk arasındaki bağın belirleyici olduğu ifade edilmektedir (Özdemir, Güzel Özdemir, Kadak, Nasıroğlu; 2012; Sezer, 2020; Yeşilyaprak, 1993). Bu bağlamda ilk yaşam deneyimlerinden etkilenen kişilik özelliklerinin bireylerin yalnızlık deneyimlerini etkilemesi beklenebilir.

Bağlanma, bireylerin bebeklik ve ilk çocukluk dönemlerinde ilgi ve bakımını üstlenen kişilerle kurdukları duygusal ilişki olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1973). İlk yaşam deneyimlerine dayalı olarak oluşan bağlanma tarzının sonraki ilişkiler için bir temsil oluşturduğu ve güvenli ya da güvensiz olarak kodlandıktan sonra çok fazla değişmediği belirtilmektedir (Hamilton, 2000). Bebeğin dünyayı güvenli ve kendisini sevmeye layık bir varlık olarak algılamasının ihtiyaçlarının ilgi ve yakınlık ile zamanında karşılanmasına bağlı olduğu ifade edilmektedir (Arslan, 2008; Bowlby, 1973; Pietromonaco ve Barrett, 2000). Gezer (2001), bakım veren ile kurulan bağın hem fiziksel hem de duygusal unsurları olduğunu belirtmektedir (aktaran Demirli, 2007). Bu açıdan değerlendirildiğinde, bağlanma sürecinde yalnızca fiziksel ihtiyaçların doyurulmasının yeterli olmadığı aynı zamanda sevgi, kabul ve onay gibi sosyo-duygusal ihtiyaçların karşılanmasının da önemli olduğu

söylenbilir. Kurulan ilişkinin niteliği ve bakım verenin tutum ve davranışları, bebeğin dış dünyaya ilişkin ilk izlenimlerini ve algısını etkileyebilir.

Bağlanma tarzının bireylerin sosyal ilişkileri ve olaylara verdikleri tepkiler üzerinde belirleyici olması beklenebilir. Örneğin bağlanma tarzı güvensiz olan bireylerin saldırganlık puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Çelik, 2006; Kaplan ve Aksel, 2013). Şelecici (2014), evli bireylerde bağlanma stilleri ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında boyun eğici davranışlar ile korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri arasında anlamlı ilişki olduğunu ifade etmektedir. Bağlanma tarzı kaçınan olan bireylerin arkadaşlık kalitesi ve romantik ilişki doyumlarının düşük; güvenli olan bireylerin ilişki doyumlarının yüksek olduğu da belirtilmektedir (Feeney, Noller ve Hanrahan, 1994; Özen, Sümer ve Demir, 2011; Soğancı, 2017). Bütün bunlar değerlendirildiğinde temeli ilk yaşam deneyimlerine dayalı olan bağlanma stillerinin sonraki yıllarda sosyal yaşam içerisindeki ilişkiler üzerinde etkisi olduğu söylenebilir.

Doğası gereği çeşitli ilişki ağları arasında yaşayan insanın sosyal ve sosyalleşme ihtiyacı olan bir varlık olduğu belirtilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2004; Karacan Doğan, 2018; Ünal Karagüven, Karaman Ekşioğlu ve Gül, 2020). Sosyal yaşam ve başkalarıyla ilişki kurmanın bireylerin sevgi ve ait olma ihtiyaçlarını karşılama araçlarından olduğu vurgulanmaktadır (Ünal Karagüven vd., 2020). Diğerleriyle kurulan ilişkiler aracılığıyla karşılananan sosyal gereksinimlerin insanlık tarihindeki tüm zaman dilimlerinde ve her yaş grubundaki bireyler için önemli olduğu söylenebilir.

Bireylerin sevilme ve diğerleri üzerinde olumlu bir izlenim bırakma arzusu için çabaladıkları belirtilmektedir (Yousefi, Hassani ve Shokri, 2009). Genel olarak insanların, diğerleri üzerinde olumlu bir izlenim bırakmayı önemsedikleri söylenebilir. İntiba yönetimi, her bireyde ve her sosyal ortamda görülebilir. Özellikle performans gerektiren ortamlarda bazı bireylerin diğerlerine oranla daha fazla kaygı duyduğu belirtilmektedir (Eren Gümüş, 2006; Erözkan, 2007; Kaya, Bozaslan ve Genç, 2012). Kaygının nedeni hata yapmaktan korkma, yanlış ya da hoş olmayan bir davranışta bulunma olabileceği gibi bireyin fiziksel görünümüne ilişkin memnuniyetsizliği veya beğenilmeyecek olmakla ilgili duyduğu endişe de olabilir.

İnsanların kendilerini olduklarından daha çekici, olgun, cömert, akıllı, güçlü, yaratıcı ve dürüst gibi olumlu özelliklere sahip olarak görme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Alicke ve Govorun, 2005; Dunning, Heath ve Suls, 2004; Kwan, John, Kenny, Bond ve

Robins, 2004; Suls, Lemos, ve Stewart, 2002). Bu eğilimin altında yatan neden olumlu geri bildirim alma ve diğerleri tarafından sevilme gereksinimlerinin karşılanması isteği olabilir. O'Brien (2011) bireyin kendisini olduğundan daha olumlu görme eğiliminin beğenilme arzusundan kaynaklandığını belirtmektedir (aktaran Sadık ve Tezcan Kardeş, 2018). Beğenilme arzusu, bireylerin sevilme ve kabul edilme gereksinimleri temelinde, diğer insanlardan olumlu değerlendirme ve dönüt almaya yönelik duyulan istek olarak tanımlanmaktadır (Kaşıkara ve Doğan, 2017). Kişilerarası ilişkiler açısından değerlendirildiğinde bireylerin bırakmak istedikleri etkinin diğer insanların özelliklerinden ve davranışlarından etkilendiği ifade edilmektedir (Serin, Balkan ve Soran, 2014). Kılıç' a göre (2015), insanlar çekici bireyler ile iletişim kurmaya daha fazla isteklidir. Dolayısıyla bireyin, sosyal yaşam içerisinde desteklenmek ve daha avantajlı bir konuma gelmek için beğenilmeyi arzulaması beklenebilir.

Beğenilme arzusu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde yalnızlık ile beğenilme arzusunun pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Sarigül, 2019; Şahin, 2019). Sadık ve Tezcan Kardeş (2018), sosyal medya araçlarının kullanımının beğenilme arzusu ile ilişkisini inceledikleri çalışmalarında instagram kullanıcılarının beğenilme arzusu puanlarının diğer sosyal medya araçlarını kullanan bireylerden daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Sosyalleşme, bireyin çevresindeki kişilerin davranışlarından etkilenecek gelişmektedir ve sosyal yaşama ilişkin pek çok bilgi çocukluk deneyimleri ile elde edilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2004). Bununla birlikte, ergenlik ve yetişkinlik deneyimlerinin de sosyal davranışlar üzerinde etkisi olması beklenebilir. Bazı bireyler, özellikle performans gerektiren durumlarda yüksek düzeyde kaygılanabilir. Bireyin başkaları tarafından değerlendirileceği durumlarda aşağılanma, komik duruma düşme ya da utanç duymaya ilişkin hissettiği duygular sosyal kaygı olarak tanımlanmaktadır (APA, 2000; Dilbaz, 1997). Sosyal kaygının bilişsel nedenlerine ilişkin araştırmalarda kaygının altında yatan nedenin olumsuz değerlendirilme korkusu olduğu ifade edilmektedir (Weeks, Heimberg ve Rodebaugh, 2008). Olumsuz değerlendirilme korkusu kişinin sosyal performansına veya görünüşüne yönelik diğer insanlar tarafından olumlu olmayan değerlendirilmelere yönelik beklenti içinde olma hali ve buna maruz kalmaktan korkma durumu olarak tanımlanmaktadır (Watson ve Friend, 1969).

Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan bireyler hata yaptıklarında dışlanacaklarına ve istemedikleri biçimde değerlendirileceklerine inandıkları için kendi performansları konusunda şüpheye düşmektedirler (Kardelen Cenk, 2019). Yüksek kaygı bireylerin

korktukları durumların başlarına gelme olasılığını arttırabilir. Bireyler böyle bir durumda yaşadıkları deneyimlere dayalı olarak sosyal ortamlardan kendilerini çekmeyi ve diğer insanlardan uzaklaşmayı tercih edebilir. Bu durum bireyin yalnızlaşmasına neden olabilir.

Beğenilmek ve olumlu bir izlenim bırakmak insan ilişkilerini etkileyen değişkenlerdendir (Coie ve Cillessen, 1993; Watson ve Friend, 1969). Diğerleri tarafından beğenilmeme ve olumsuz değerlendirileceğine ilişkin kaygı bireylerin sosyal ilişkilerden kendilerini geri çekmelerine ve yalnızlaşmalarına neden olabilir. Alanyazın incelendiğinde yalnızlık ile ilgili yapılan araştırmaların daha çok lise ve üniversite öğrencileri örneklemleri üzerinde yapıldığı görülmektedir (Buluş, 1997; Büyükcebeci, 2017; Cavanaugh ve Buehler, 2015; Helm, Jimenez, Bultmann, Lifshin, Greenberg ve Arndt, 2020; Kılınç ve Sevim, 2005). Bu araştırmanın çalışma grubu ise yetişkinlerdir. Değişen yaşam şartları, aile ortamının geniş aileden çekirdek aileye evrilmesi, çalışma koşullarının teknolojik gelişmelere bağlı olarak kalabalık ve yüz yüze etkileşimden çok çevrimiçi ortamlarda ve daha az kişisel temas ile yürütülmesinin kişilerarası ilişkiler ile sosyal yaşamı etkilemesi beklenebilir. Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi (ADNKS) sonuçlarına göre; Türkiye’de 2014 yılında 3,6 kişi olan ortalama hane halkı büyüklüğünün azalma eğilimi göstererek 2018 yılında 3,4 kişiye düştüğü, tek kişilik hane oranının ise 2014’te %13,9 iken 2018 yılında % 16,1’e yükseldiği görülmektedir. Kentel (2018), Türkiye’de aile yapısındaki somut değişimin geniş aile yapısından çekirdek aileye evrildiğini ve çekirdek aileler içinde de çocuksuz ailelerin payının arttığını vurgulamaktadır. Aile yapısındaki bu değişim toplumdaki yalnızlık durumunun artması şeklinde yorumlanabilir.

Yalnızlık ile depresyon, kaygı, problemler, internet kullanımı, yaşam olaylarına karşın güçsüzlük, şiddet eğilimi, intihar düşüncesi ve intihar girişimi arasında ilişki olduğu görülmektedir (Atli, Keldal ve Sonar, 2015; Durak Batıgün, 2008; Eskin, 2001; Haskan Avcı ve Yıldırım, 2014; Özdemir ve Tatar, 2019; Park, 2004; Swami, Chamorro Premuzic, Sinnah ve Thambu, 2007; Varol Afo ve Mortan Sevi, 2018). Belirtilen olumsuz durumlar hem bireysel hem de toplumsal sorun olarak nitelendirilebilir.

Sosyal ilişkilerin tüm yaşam dönemlerinde yaşamın vazgeçilmez bir parçası olması ayrıca yalnızlığın getirdiği bireysel ve toplumsal sorunlar göz önüne alındığında bireysel temelli görünen yalnızlık durumunun uzun vadede sosyal yapı üzerinde değişim yaratması beklenebilir. Sosyal yaşam ve başkalarıyla ilişki kurmanın bireylerin sevgi ve ait olma ihtiyaçlarını karşılama araçlarından olduğu belirtilmektedir (Connell ve Wellborn, 1991; Ünal Karagüven vd. 2020). Beden ve ruh sağlığının bir bütün olduğu, üretken, mutlu ve

tatmin edici bir yaşamın temel unsurlarından birinin bireyin içinde yaşadığı toplum ile uyum içerisinde olmasına bağlı olduğu düşünüldüğünde yalnızlığa etki eden faktörlerin bilinmesinin önemli olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada yalnızlık bağlanma stilleri, beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu açısından incelenmiştir. Sosyal ilişki kurma biçimleri ve ilişkilerden sağlanan doyum bireylerin yalnızlık durumlarını etkileyebilir. Bağlanma tarzının bireylerin hem kendilerine hem de diğerlerine ilişkin algılarına bağlı olduğu için ilişki kurma girişimlerinde ve var olan ilişkilerin sürdürülmesinde etkisi olduğu söylenebilir. Güvensiz bağlanma tarzına sahip olan bireylerin bağlanma tarzı güvenli olan bireylere oranla daha yalnız oldukları belirtilmektedir (Demirli, 2013; İlhan, 2012; Haliloğlu, 2008; Hazan ve Shaver, 1994). Bu bağlamda bireylerin yalnızlık durumlarının bağlanma stillerine göre farklılaştığı söylenebilir. Kişilerarası ilişkiler bireyin içinde bulunduğu sosyal ortamlarda diğerleri tarafından değerlendirilme deneyimlerinden etkilenebilir. Bilişsel yüklemeler ve olumsuz beklentilerin yalnızlığın nedenlerinden olduğu belirtilmektedir (Jones, Hobbs ve Hockenbury, 1982' den aktaran İlhan, 2012). Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan bireylerin sosyal ilişkilerdeki beklentileri diğerleri tarafından olumsuz değerlendirileceklerine ilişkindir (Watson ve Friend, 1969). Dolayısıyla bu kişiler sosyal ortamlarda ön planda olmamayı ve sosyal ilişkilerden geri çekilmeyi tercih edebilirler. Bu bağlamda olumsuz değerlendirilme korkusunun yalnızlık ile ilişkili olması beklenebilir. Kişilerarası ilişkileri etkileyen bir diğer unsurun da bireylerin diğerleri üzerinde bıraktıkları olumlu izlenim ile beğenilmeyi arzulamaları olduğu söylenebilir. Beğenilme arzusu yüksek olan bireyler diğerlerinin beklentilerine uygun davranarak doyum sağlayıcı bir sosyal çevre edinebilir. Bu bağlamda beğenilme arzusu ile yalnızlığın ilişkili olması beklenebilir.

Araştırmadaki değişkenlerin cinsiyet ve medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Evliliğin önemli yaşam olaylarından biri olması dolayısıyla bir partnere sahip olmanın yalnızlık deneyimlerini etkilemesi beklenebilir. Ayrıca, bir eşe sahip olma beğenilme, ait olma, kabul ve onay ihtiyaçlarının karşılanmasında da rol oynayabilir. Evliliğin bireylerin aidiyet ve sosyal destek ihtiyaçları ile paylaşma arzusunu tatmin eden yaşam olaylarından biri olduğu belirtilmektedir (Arslantaş ve Ergin, 2011; Malkoç ve Güren, 2018). Yalnızlık ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda yalnızlığın sosyal destek ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Duru, 2007; Duru ve Balkıs, 2007; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008). Bu bağlamda bireylerin yalnızlık durumlarının

sosyal destek ağlarına bağlı olarak farklılaşması, evliliğin de sosyal destek ile ilişkisi göz önüne alındığında medeni durumun yalnızlık ile ilişkili olabileceği söylenebilir.

Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde toplumsal cinsiyet rollerinin davranış kalıpları ve toplumun beklentileri üzerinde etkisi olduğu söylenebilir. Durak Batıgün (2008), kadınların toplumsal cinsiyet rollerine uygun davrandıklarında sosyal destek görme olasılıklarının daha yüksek olacağını belirtmektedir. Ayrıca kadın ve erkeğin sosyalleşme düzeylerinin birbirinden farklı olduğunun düşünülmesinden dolayı bu değişkenler cinsiyet açısından da incelenmiştir. Her ne kadar tüm bireyler belirli sosyal ağlar içerisinde çeşitli sosyal temaslarda bulunuyor olsa da sosyalleşme biçimleriyle birlikte ilişkilerden sağladıkları doyum farklılaşabilir. Dolayısıyla cinsiyet değişkeninin kişilerarası ilişkiler üzerinde etkili bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Bundan dolayı araştırmadaki değişkenlerin cinsiyete bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı sorusunun da cevabı aranmıştır.

Bu araştırmada yalnızlık ile bağlanma stilleri, beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişki incelenmiştir. İstenilen yakınlığın kurulamaması, güvensiz bağlanma örüntüleri, başkaları tarafından beğenilmeme ya da başkaları üzerinde olumlu bir izlenim bırakamayacağına ilişkin inançlar, sosyal ilişkilerden geri çekilmeye kaynaklık edebilir. Bu açıdan değerlendirildiğinde yalnızlık ile bağlanma stilleri, beğenime arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **1.2. Araştırmanın amacı ve önemi**

Yalnızlık ile ilgili araştırmalar incelendiğinde yapılan çalışmaların daha çok ergenler ve üniversite öğrencileri örneklemi üzerinde yapıldığı görülmektedir (Buluş, 1997; Büyükcebeci, 2017; Cavanaugh ve Buehler, 2015; Helm ve diğerleri, 2020; Kılınç ve Sevim, 2005). Bu araştırmanın çalışma grubu yaşı 19 ve üzeri olan yetişkinlerdir. Yetişkin grubunda yapılan araştırmaların sınırlı olduğu söylenebilir. Oysa ki yalnızlığın tüm yaşam dönemlerinde bir sorun olarak karşımıza çıktığı bilinmektedir. Araştırmanın çalışma grubundaki bireylerin özellikleri psikososyal gelişim kuramına göre değerlendirildiğinde, yakınlığa karşı yalıtılmışlık ve üretkenliğe karşı durgunluk dönemlerinde oldukları görülmektedir. Yakınlığa karşı yalıtılmışlık döneminde bireyin yerine getirmesi gereken gelişim görevi yakın ve doyurucu ilişkiler kurmaktır. Bir sonraki gelişim dönemi ise üretkenliğe karşı durgunluktur ve üretkenlik kişilerarası ilişkiler ile ilişkilidir (Burger, 2006).

Bu dönemdeki bireyler varsa çocuklarıyla yoksa diğer genç bireyler ile etkileşime girerek ilişkiyel doyum sağlamaktadır. Yakınlık kuramayan bireylerin duygusal soyutlanma, üretkenlik yaşayamayan bireylerin ise boşluk duygusu yaşayabilecekleri belirtilmektedir (Burger, 2006). Sullivan (1953), yalnızlığı bireyin yakınlık kurma ihtiyacının karşılanaması durumunda ortaya çıkan rahatsız edici durum olarak tanımlamaktadır (aktaran Duy, 2003). Bu bağlamda yakınlığa karşı yalıtılmışlık ile üretkenliğe karşı durgunluk döneminde olan bireylerin yalnızlık durumlarının incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Toplumsal değışimlerle birlikte günümüzde yalnızlık durumunun arttığı söylenebilir. Bu durumun getirdiğı sorunlar göz önüne alındığında araştırma sonuçlarından elde edilen bulguların şiddet, intihar girişimi, bağımlılık gibi hem bireyi hem de toplumu ilgilendiren yıkıcı durumların azaltılması konusunda geliştirilecek politikalar ile psikoeğitim programlarının oluşturulmasında yalnızlık faktörünün etkileri konusundaki yol haritasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bağlanma stillerinin yetişkin ilişkileri üzerindeki etkisi göz önüne alındığında araştırma sonuçlarının çiftlere bebek sahibi olmadan önce sunulacak müşavirlik hizmetlerine de katkı sağlayabilir.

Alanyazın incelendiğinde yalnızlık ile bağlanma stilleri, beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bireylerin, kurdukları kişilerarası ilişkiler ile sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşıladıkları düşünüldüğünde yalnızlık deneyimini etkileyen değişkenlerin incelenmesinin önemli olduğu söylenebilir. Yalnızlığın ve beraberinde getirdiğı sorunların tüm yaşam dönemlerinde karşılaşılabilecek durumlar olmasından dolayı araştırma bulgularının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **1.3. Problem cümlesi**

Bireylerin yalnızlık algıları ile bağlanma stilleri, beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?

### **1.4. Alt problemler**

- Bireylerin yalnızlık algıları ile bağlanma stilleri, beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- Bireylerin yalnızlık algıları bağlanma stilleri, beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu tarafından yordanmakta mıdır?
- Bireylerin yalnızlık, bağlanma stilleri, beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri cinsiyete ve medeni duruma göre farklılaşmakta mıdır?

### 1.5. Varsayım

Çalışma grubunda yer alan bireyler araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını objektif bir biçimde cevaplandırmıştır.

### 1.6. Sınırlılıklar

- Araştırmanın çalışma grubu yaşı 19 ve üzeri olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılan bireyler ile sınırlıdır.
- Araştırmanın hipotezlerinin sınanmasına ilişkin toplanan veriler ‘De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği’, ‘İlişki Ölçekleri Anketi’, ‘Beğenilme Arzusu Ölçeği’, ‘Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği’nden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

### 1.7. Tanımlar

*Yalnızlık:* Yalnızlık ihtiyaç duyulan yakınlığın kurulamaması, mevcut olan ile istenilen sosyal ilişkiler arasında niteliksel ya da niceliksel tutarsızlık olduğunda hissedilen acı dolu farkındalıktır (Asher ve Paquette, 2003; Peplua ve Perlman, 1982).

*Bağlanma:* Bireylerin erken çocukluk dönemlerinde, kendilerine bakım veren kişiyle kurdukları duygusal bağlardır (Bowlby, 1973).

*Bağlanma stili:* Yaşamın ilk yıllarında bebek ile bakım veren arasında kurulan ve daha sonraki tüm ilişkiler üzerinde etkisi olduğu varsayılan, bireyin kendisini ve diğerlerini nasıl gördüğünü açıklayan sosyal etkileşim ve diğer insanlar ile ilişki kurma örüntüsüdür (Bowlby, 1973; Bartholomew, 1990).

*Beğenilme arzusu:* Bireylerin toplumda kabul görme, sevilme, takdir edilme gibi olumlu sosyal dönütler alma eğilimine dayalı olarak ortaya çıkan güdüdür (Horzum Taylor, 2015; Swann ve Read, 1981).



*Olumsuz değerlendirilme korkusu:* Kişinin sosyal performansına veya görünüşüne yönelik diğer insanlar tarafından olumlu olmayan değerlendirilmelere yönelik beklenti içinde olma hali ve buna maruz kalmaktan korkma durumudur (Watson ve Friend, 1969).

## BÖLÜM II

### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Araştırmanın kuramsal çerçevesi

##### 2.1.1. Yalnızlık

Kişilerarası ilişkiler, bir gruba ait olma ve etkileşimin insan doğasının nesnel ihtiyaçlarından olduğu belirtilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Bıyık, 2004). Yaşam biçimindeki değişim, yaygın teknoloji kullanımı ve farklılaşan sosyo-kültürel anlayışın bireyselliğin ön planda olduğu bir yaşam biçimini doğurduğu söylenebilir. Değişen iletişim biçimleri ve azalan sosyal etkileşimin bireylerin yalnızlık durumu ile karşı karşıya kalmasına neden olduğu ifade edilmektedir (Demir, 1990; Körler, 2011).

Alanyazın incelendiğinde yalnızlık tanımlarından en kapsayıcı ve yaygın olanın Peplua ve Perlman (1982) tarafından yapıldığı görülmektedir. Peplua ve Perlman (1982), yalnızlığı bireylerin mevcut sosyal ilişkileri ile istenen sosyal ilişkileri arasında tutarsızlık olduğunda ortaya çıkan hoş olmayan öznel bir durum olarak tanımlamaktadır. Bir başka ifade ile yalnızlık, sosyal ilişkilerde algılanan niceliksel ya da niteliksel eksikliğin yarattığı duygusal rahatsızlıktır (Asher ve Paquette, 2003). Buradaki eksiklik, ilişki kurulan kişi sayısının azlığı ile ilgili olabileceği gibi kurulan ilişkilerden doyum sağlanmaması ile de ilgili olabilir.

Diğer yalnızlık tanımları ise şöyledir: Neto ve Barros (2000) yalnızlığı bireyin kişilerarası ihtiyaçlarının sosyal çevresindeki kişiler tarafından tatmin edici düzeyde karşılanmaması şeklinde tanımlamaktadır. Weis (1973)' e göre yalnızlık, bireyin ihtiyaç duyduğu kişilerarası ilişkilerin var olamaması ve/veya olan ilişkilerde samimi duygular hissedilememesi karşısında ortaya çıkan duruma karşı verdiği tepkidir (aktaran Güler Yakıcı, 2017). Sermat (1980), hali hazırda içinde bulunulan sosyal ilişkiler ile geçmişte yaşanan ya da gelecekte yaşanması arzulanan ilişkilerin seviyeleri arasındaki ters orantılı durumu yalnızlık olarak tanımlamaktadır. Young' a göre (1982) ise yalnızlık, doyurucu sosyal ilişkilerin eksikliği ya da bu eksikliğin yarattığı algının ruhsal problem belirtileriyle birlikte ortaya çıkması durumudur. Özetle, yalnızlık kişilerarası ilişkilerdeki nicel eksikliklerden kaynaklanan ya

da var olan ilişkiler ile olması istenen ilişkiler arasındaki tutarsızlıklar ile karakterize, rahatsız edici duygular hissettiren durum olarak tanımlanabilir.

Yalnızlığın sınıflandırılması süreç açısından değerlendirildiğinde geçici, kronik, şiddetli ve kalıcı (Perlman ve Peplua, 1984) ile kronik, durumsal ve geçici yalnızlık (Beck ve Young, 1978'den, aktaran Et, 2019) olarak sınıflandırıldığı görülmektedir. Cramer, Ofoso ve Barry'nin (2000) kişilerarası ilişki biçimlerini temel alarak oluşturdukları sınıflandırmada yalnızlığın duygusal, romantik ve aile yalnızlığı olarak ayrıldığı ifade edilmektedir. Santrock ise (1993), yalnızlığın bireyin yakın ilişkiler geliştirememesi sonucu ortaya çıktığını ve sosyal ve duygusal izolasyon olmak üzere iki boyutlu yapıya sahip olduğunu belirtmektedir (aktaran Erözkan, 2004). Özetle, yalnızlık boyutları süreç açısından farklılaşan, yakın kişilerarası ilişkilerdeki sosyal ve duygusal ayrışmanın ön planda olduğu durumlar olarak sınıflandırılabilir.

Her birey zaman zaman yalnızlık durumu ile karşı karşıya kalabilir. Ancak yalnızlığı fazlaca, yoğun ve baskın olarak yaşayan bireylerin ayırıcı birtakım özellikleri olduğu belirtilmektedir (Demirli, 2013; Peplua ve Perlman, 1982). Horowitz, French ve Anderson'un (1982) yalnız insanların genel özelliklerini üç kategoride topladığı görülmektedir. İlk küme, farklı, izole ve diğerlerinden ayrı olma duygu ve düşüncelerini içermektedir. İkincisi depresyon, üzüntü, öfke ve hatta paranoya gibi olumsuz duyguları kapsamaktadır. Sonuncusu ise sosyal temaslardan kaçınmak veya uzun saatler çalışmak gibi eylemleri içermektedir.

Yalnızlığın nedenleri incelendiğinde kötümserlik, reddedilmekten korkma, diğerleri ile ilişki kurmak için çaba göstermeme, birileri ile tanışma konusunda bireyin kendisini yeterince şanslı görmemesi ve nasıl ilişki başlatacağını bilmiyor olması, utangaçlık, fiziksel açıdan kendisini çekici bulmama, antipatik kişilik yapısı gibi bireysel özellikler ile diğer bireylerin ilişki kurmaya isteksizliği ve korkuları ile fırsat eksikliği gibi bireysel olmayan nedenlerin ön plana çıktığı görülmektedir (Michela, Peplua ve Weeks, 1982). Ayrıca ilişkilerdeki yetersizlikler ve değiştirilmek istenen kişilik özellikleri, gruptan dışlanma, bireyin diğerleri tarafından sevilmediğine olan inancı, ilişki kurma ve sürdürme becerilerindeki eksiklik ve yetersizlikler ile diğerlerinin niyet ve algılarını olumsuz olarak değerlendirme gibi durumların da bireylerin yalnızlaşmasındaki nedenler arasında olduğu belirtilmektedir (Anderson, Horowitz ve French, 1983; Karakurt, 2012; Peplua ve Perlman, 1984).

### 2.1.2. Yalnızlık ile ilgili kuramlar

Psikodinamik yaklaşıma göre kişiliğin ve patolojik sorunların kaynağı bebeklik ve erken çocukluk dönemindeki yaşantılardır (Geçtan, 2010). Sullivan (1953), yalnızlığı bireyin yakınlık kurma ihtiyacının yeterince karşılanmaması durumunda ortaya çıkan rahatsız edici bir durum olarak tanımlamaktadır (aktaran Duy, 2003). Çocukluk dönemindeki yaşantılar ve aile içi ilişkilerin yalnızlık üzerinde önemli etkileri olduğu belirtilmektedir (Keser ve Karaduman, 2014). Horney (1998), yalnızlığı bireyin bilinçli olarak tercih ettiği ve mantığı olan normal yalnızlık ile nevrotik yalnızlık olarak ikiye ayırmaktadır. Nevrotik yalnızlığın sosyal ilişkilerde yaşanan kaygıdan kurtulmak amacıyla yaşanan uzaklaşma sonucu ortaya çıktığını belirtmektedir (Horney, 1998).

Varoluşçu yaklaşımın temelinde bireyin doğası gereği yalnız bir varlık olduğu önermesi yer almaktadır. Yalom, varoluşsal yalnızlık kavramı ile bireylerin bu dünyaya yalnız geldikleri ve yine aynı şekilde yalnız öleceklerini ifade etmektedir (Yalom, 1995). Her ne kadar kişilerarası ilişkiler ile bu yalnızlık duygusu azaltılmaya çalışılsa da bireyin diğerleri ile arasında var olan derin boşluğun doyurucu ilişkilere rağmen devam ettiği belirtilmektedir (Yalom, 1995). Ancak yine de bireyin kurduğu ilişkiler aracılığıyla yaşadığı sevgi duygusunun yalnızlığın acısını hafifletebileceği belirtilmektedir (Yalom, 2000). Bu açıdan değerlendirildiğinde bireyin varoluşsal olarak yalnız ve aynı zamanda bağımlı olduğu görülmektedir (Corey, 2008).

Bilişsel yaklaşıma göre yalnızlık algısı bireylerin öznel değerlendirmelerine dayalıdır ve geçmiş yaşantılardan etkilenmektedir (De Jong Gierveld ve Van Tilburg, 2010; Peplua ve Perlman, 1982). Duy (2003), geçmiş yaşantılara dayalı bilişsel çarpıtmaların yalnızlık hissini arttırdığını ifade etmektedir. Yalnızlığın baş edilmesi zor ya da yalnızlık durumunun değişmez olarak yorumlanmasının bireylerin geleceğe dair umutsuz bakış açısı geliştirerek doyum verici sosyal ilişkileri engelleyici tutum, duygu ve davranışlar göstermelerine neden olduğu belirtilmektedir (Duy, 2003; Gündoğmuş, 2017; Peplua ve Perlman, 1982).

Danışan merkezli yaklaşımın temsilcilerinden Rogers, yalnızlığı uyumun zayıf olmasının bir işareti olarak değerlendirmektedir. Bireyin, gerçek duygularını göstermek yerine toplum tarafından onaylanacak şekilde davrandığında kabul görüp sevileceğine olan inancı gerçek benlik ile başkalarına gösterilen benlik arasında fark olmasına neden olmaktadır. Bireyin gerçek benliğini saklamasının nedeni gerçek benliğini ortaya koyması durumunda reddedileceğine olan inancı olabilir. Birey kendisini olduğu gibi ortaya koyamadığında ve

diğerleri ile paylaşımında bulunmadığında yalnızlık durumunun yaşandığı görülmektedir (Rogers, 1994).

### **2.1.3. Bağlanma ve bağlanma stilleri**

Temelleri John Bowlby tarafından atılan bağlanma kuramı, bebeklerin birincil bakım verenleri ile kurdukları ilişki üzerine odaklanmaktadır. Bağlanma teorisinin temel varsayımı, kendi ihtiyaçlarını karşılayacak olgunluk ile dünyaya gelmemiş olan bebeğin hayatta kalabilmek için bakım veren birine ihtiyaç duymasındır (Hazan ve Shaver 1994). Erken çocukluk dönemlerinde kurulan bağlanma örüntüsünün, yalnızca ilk bağı kurulduğu kişiyle olan ilişkinin niteliğini değil aynı zamanda yaşamın sonraki yıllarında diğerleri ile kurulacak ilişkilerin niteliğini de belirleyen önemli bir değişken olduğu ifade edilmektedir (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1973, 1980, 1982; Demirli, 2007; Diehl, Elnick, Bourbeou, Labouvie- Vief, 1998; Sümer ve Güngör, 1999). Bireyin kendisine ve diğerlerine yönelik algısını belirleyen bu durumun değişime dirençli olduğu söylenebilir. Güvenli ya da güvensiz olarak kodlanan bağlanma tarzı ilerleyen yaşlarda ya hiç değişmemekte ya da çok az değişikliğe uğramaktadır (Bretherton, 1992 Hamilton, 2000). Bakım veren ile bebek arasındaki sağlıklı bağlardan edinilen içtenlik, güven ve güvenlik duyguları yaşamın sonraki dönemlerinde kurulacak ilişkilerin temelini oluşturmaktadır (Bowlby, 1973). Özetle güvenli bağlanmanın bireylerin doyum sağlayıcı ilişkiler kurmalarında kritik önemi olduğu söylenebilir.

Bakım veren ile bebek arasında kurulan duygusal ilişki biyolojik gereksinimlerin karşılanmasını sağlamakla kalmayıp duygusal yakınlık görme ve güvende hissetme deneyimleri ile bebeğin kendisini sevmeye ve onaylanmaya değer bir varlık, dünyanın ise güvenilir bir yer olduğuna ilişkin algı oluşturmasını sağlamaktadır (Bowlby, 1973; Bowlby, 1982). Subaşı ve Kazan (2020), bebeğin ihtiyaçlarına karşılık annenin gösterdiği ilgi ve davranışların bebeğin bu davranışları yorumlayarak sosyal anlayış geliştirmesine zemin hazırladığını ifade etmektedir. İlk bakım veren ile kurulan ilişkiye dayalı olarak oluşan ve diğer bireyler ile kurulacak ilişkiler üzerinde etkili olan temsiller içsel çalışan model olarak tanımlanmaktadır (Batgos ve Leadbeater, 1994' ten aktaran Demirli, 2007; Bowlby, 1973).

İçsel çalışan modeller çocuğun kendisini ve diğerlerini nasıl gördüğü üzerine odaklanmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Collins ve Read (1990), içsel çalışan modelle ilgili olarak bireyin üç temel inanç geliştirdiğini ifade etmektedir. Birincisi bireyin kendisine yönelik değerlendirmesi, sevmeye ve değer görmeye layık olup olmadığına

ilişkin inançlarıdır. İkincisi diğerlerine yönelik değerlendirmesi, destek ve korunmaya ihtiyacı olduğunda karşısındaki kişinin ulaşılabilir olup olmadığına ilişkin inancıdır. Son olarak kendisi ve diğerlerine ilişkin oluşan şemalar sonucunda oluşan ilişki inançlarıdır. Bu temel inançlar bireyin, çevreyi algılayışı ve diğerlerinin onunla nasıl etkileşime gireceği hakkında bilişsel bir çerçeve oluşturmasını sağlamaktadır (Bowlby, 1973; Deniz, Hamarta ve Arı, 2005; Keskin ve Çam, 2009; Yazıcıoğlu, 2011).

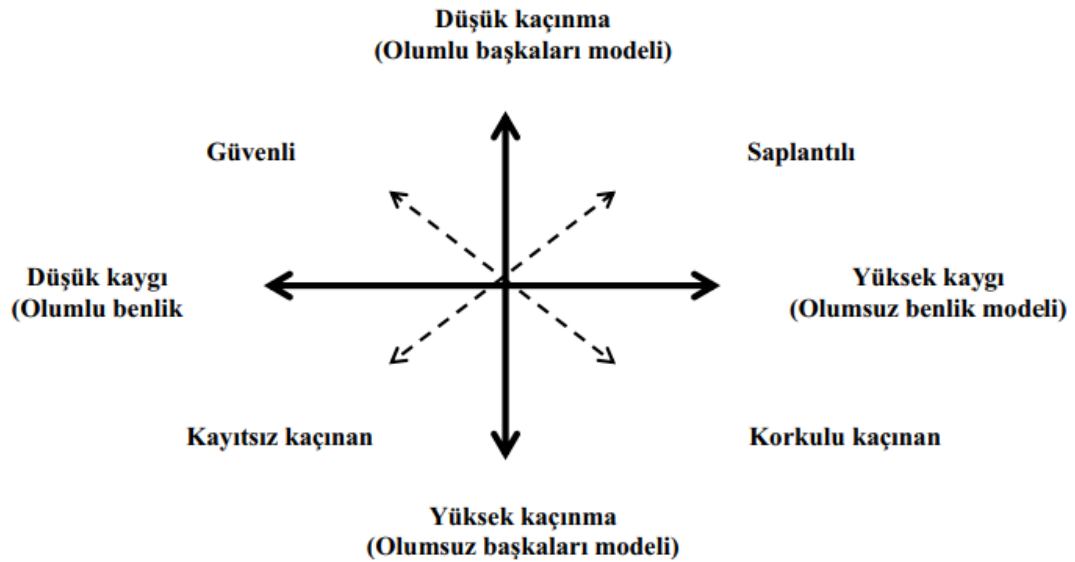
Bağlanma kuramcılarında bir diğer önemli ismin Mary Ainsworth olduğu bilinmektedir. Ainsworth bağlanmayı bireylerin birbirlerine karşı geliştirdiği şefkat dolu bağ olarak tanımlamakta ve bebeklerin bakım verenle arasındaki ilişkiyi teşvik edici davranış repertuarları ile dünyaya geldiğini ifade etmektedir (örneğin, bakıcının dikkatini çekmek için ağlamak gibi belirgin davranışlar) (Ainsworth, 1989). Bebek bu davranışları öncelikle çevresindeki herkese karşı gösterirken olgunlaştıkça asıl bakım veren kişiyi (bağlanma figürü) diğerlerinden ayırmaya ve bağlanma davranışını farklı şekilde yönlendirmeye başlamaktadır.

Yabancı ortam deneyi adı verilen ve laboratuvar ortamında bebeklerin bağlanma figürleri ile aynı ortamda bulunmaları ile başlayıp, bağlanma figürünün bir süre ortamdaki ayrılması, daha sonra tekrar bebek ile bir araya gelmesi senaryosundan oluşan deney düzeninde Ainsworth ve ekibi bebeklerin ayrılık öncesi ve sonrasında farklı davranışlar sergilediklerini gözlemlemiştir (Werner Wilson, Davenport, 2003). Ainsworth, Waters, Wall ve Blehar (1978) bebeklerin güvenli, kaygılı/ kararsız ve kaygılı/ kaçınmacı olmak üzere üç farklı bağlanma örüntüsü gösterdiklerini ortaya koymuştur: Güvenli bağlanma stiline sahip olan bebekler anne ile aynı ortamda olduklarında çevreyi keşfetme eğilimindedir. Anne ortamdaki ayrıldığında stres ve huzursuzluk belirtileri gösterebilir de tekrar bir araya geldiklerinde rahatlayıp anne ile etkileşimlerini sürdürdükleri gözlemlenmiştir. Kaygılı/kararsız bağlanan bebeklerin anneleri ile sürekli temasta olma isteğinde oldukları gözlemlenmiştir. Anne ortamdaki ayrıldığında yoğun seviyede kaygı, öfke ve gerilim hissettikleri ve ortamdaki yabancı kişiyle etkileşim kurmayı reddettikleri, anne ile tekrar bir araya geldiklerinde sakinleşmekte zorlandıkları ancak yine de onları sakinleştirebilecek tek kişinin anneleri olduğu gözlemlenmiştir. Kaygılı/kaçınmacı bağlanma stiline sahip bebeklerin anne ile aynı ortamda olduklarında anneye çok fazla ilgi göstermediği, göz teması ve etkileşimin az olduğu gözlemlenmiştir. Anne ortama tekrar geldiğinde de yakınlaşmayı reddederek anne ile etkileşim kurmak yerine oyun oynamaya devam ettikleri görülmüştür (Ainsworth, 1989). Annenin ortama geri gelmesi karşısında heyecanlanmayan bu bebeklerin kaygılı/kararsız

bağlanma stiline sahip olan bebeklerin aksine rahatlamak için anne ile fiziksel temasta bulunma gereksiniminde olmadıkları gözlemlenmiştir (Ainsworth ve diğerleri, 1978; Hamarta, 2004). Ainsworth' ün bu deneyinin bağlanma kuramına ilişkin empirik kanıtlar sunması ve bağlanma örüntülerinin sınıflandırılması açısından önemli olduğu söylenebilir. Bir diğer bağlanma modeli ise Bartholomew ve Horowitz' in (1991) çalışmaları ile ortaya konan 'Dörtlü Bağlanma Modeli' dir.

Bartholomew ve Horowitz' in (1991), bireyin kendi benliği ve diğer bireyleri değerlendirmesi üzerine temellendirdikleri 'Dörtlü Bağlanma Modeli' dört kategori ve iki boyuttan oluşmaktadır. Benlik modeli bireyin yaşadığı kaygı ve bağımlılık deneyimleriyle ilişkiliyken başkaları modeli diğerleriyle kurulan ilişkilerde yakınlığı isteme ve yakınlıktan kaçınmayla ilişkilidir (Şafak Soyaslan, 2019). Dörtlü sınıflandırma modeline dayalı olarak dört farklı bağlanma stili ortaya çıkmıştır:

- Güvenli bağlanma: ben olumlu-diğerleri de olumlu
- Saplantılı bağlanma: ben olumsuz-diğerleri olumlu
- Kayıtsız bağlanma: ben olumlu-diğerleri olumsuz
- Korkulu bağlanma: ben olumsuz-diğerleri olumsuz



Şekil 1 Dörtlü bağlanma modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991)

*Güvenli bağlanma:* Bireyin hem kendisine hem de başkalarına yönelik algısı olumludur. Bireyin kendilik algısı sevmeye değer, diğerlerine ilişkin algısı da güvenilir, sevimli ve tutarlı olduğu için birey ilişki kurma ve sürdürmeye isteklidir (Bartholomew ve Shaver, 1998; Sümer ve Güngör, 1999). Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin diğerlerinin tepkilerine yönelik algısı kabul edici olduğu için genellikle duygularını bastırma, kaçınma ya da reddetme gereksinimi duymadıkları belirtilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hazan ve Shaver, 1987).

*Saplantılı bağlanma:* Bireyin benlik algısı olumsuzken başkalarına yönelik algısı olumludur. Bağlanma tarzı saplantılı olan bireylerin değersizlik algıları yüksektir ve bu kişiler ilişki kurmaya çalıştıkları kişileri idealize etmektedirler (Bartholomew ve Shaver, 1998). Sümer ve Güngör (1999), bağlanma tarzı saplantılı olan bireylerin ilişki kurmaya istekli ve açık olmalarına rağmen gerçekçi olmayan beklentilerinden dolayı saplantılı ve takıntılı ilişkiler kurduklarını belirtmektedir. Saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin, başkalarını kendisinden daha değerli gördüğü için sevmeye ve kabule olan ihtiyaçlarını diğerinin onayı ile karşılama eğiliminde oldukları söylenebilir.

*Kayıtsız bağlanma:* Bireyin benlik algısı olumluysen başkalarına yönelik algısı olumsuzdur. Bu kişiler diğerleri ile yakın ilişki kurma gereksinimini inkâr ederek reddedilme olasılığını düşürmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Yakın ilişki kurma girişimlerinden hayal kırıklığına uğramamak için kaçınmaktadırlar. Görünmez (2006), bağlanma tarzı kayıtsız olan bireylerin diğer insanların duygularına karşı duyarlı olmamalarının yalnız kalmalarına neden olduğunu belirtmektedir.

*Korkulu/ Kaygılı bağlanma:* Bireyin hem kendisine hem de başkalarına yönelik algısı olumsuzdur. Korkulu/kaygılı bağlanma tarzına sahip olan bireyler, başkaları tarafından kabul ve onay ihtiyaçları olmasına rağmen reddedilmekten korktukları için yakınlıktan kaçınma eğiliminde olabilir. Bu bireylerin yakınlıktan kaçınma nedenleri diğerlerini güvenilmez ve reddedici görmeleri ile kendisinin sevmeye layık olmadığı inancıdır (Sümer ve Güngör, 1999, Görünmez, 2006). Bağlanma tarzı korkulu/kaygılı olan bireyler başkaları tarafından onay görme ve kabul edilme ihtiyaçları çok yüksek olmasına rağmen hayal kırıklığına uğramamak için kişilerarası ilişkilerden kaçınmaktadırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998).



#### 2.1.4. Beğenilme arzusu

Varoluşsal olarak fiziksel, sosyal ve psikolojik gereksinimleri olan insanın bu gereksinimlerini karşılamak için diğer bireyler ile etkileşim kurduğu söylenebilir. Bireylerin diğer kişi ve gruplar ile birlikte yaşamasının her türlü ihtiyacının karşılanmasını kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Sarıgül, 2019; Şahin, 2019). Öte yandan bireylerin topluluk içinde ve birbirleriyle etkileşim kurarak yaşamlarını sürdürmelerinin, sosyal yaşamın sürekliliği ile birlikte yeni ihtiyaçların ortaya çıkmasına neden olduğu da ifade edilmektedir (Özyurt, 2005; Sarıgül, 2019). Bireyin yaşadığı toplumun bir parçası haline gelmesi olarak tanımlanan sosyalleşmenin yaradılış ihtiyaçlarından biri olduğu belirtilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2004). Sosyalleşme ihtiyacının karşılanıp karşılanmaması, bireyin yaşadığı toplum içerisindeki konumu ve diğerleri tarafından kabulünden etkilenebilir.

Şimşir, Seki ve Dilmaç (2019), bireylerin günlük yaşam içerisinde birbirleriyle etkileşimde bulunurken birtakım değerlendirmeler yaptıklarını belirtmektedir. Kılıç' a göre (2015), fiziksel görünüm, bireylerin kuracağı iletişimi ve birbirlerine olan yaklaşımı doğrudan etkileyen faktörlerden biridir. Güzel, yakışıklı ya da çekici olmanın kişilerarası ilişkiler, iş ortamı ve diğer toplumsal alanlarda avantaj sağladığı görülmektedir (Heilman ve Stopeck, 1985' den aktaran Şimşir ve diğerleri, 2019). Bu avantajdan dolayı hemen her bireyin beğenilme arzusu duyduğu ifade edilmektedir (Kılıç, 2015).

Sosyal bir varlık olan insanın, başkaları üzerinde bıraktığı izlenimi önemseydiği söylenebilir. Yousefi ve diğerlerine göre (2009) birey, diğerleri üzerinde etkili bir izlenim bırakmak ve çekici görünmek adına yoğun çaba göstermektedir. Bu çaba pahalı kıyafetler, makyaj ve estetik operasyonlar ile bedenine müdahaleye kadar varan girişimler ile kendini gösterebilir. Çepikkurt ve Coşkun (2010), bireylerin daha güzel, yakışıklı ya da çekici görünmeye yönelik gösterdiği çabanın beğenilmeyecek olmaya ilişkin endişeden kaynaklandığını ve bazı insanların bu konudaki kaygılarının diğerlerine oranla daha fazla olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda beğenilme arzusu yüksek olan bireylerin başkalarının değerlendirmelerine daha duyarlı olduğu ve beğenilmek için daha fazla çaba sarf ettiği söylenebilir.

İhtiyaçlar hiyerarşisine baktığımızda ait olma ve sevilme gereksiniminin doyumunun ancak başka bireyler ile olan etkileşim ve aile, arkadaş, partner birlikteliği gibi kişilerarası ilişkiler aracılığıyla karşılandığı söylenebilir. Sevilme ve kabul görme ihtiyacından kaynaklanan beğenilme arzusu, bireyin kendisini gerçekte olduğundan daha olumlu görmesine neden

olabilir. Bunu destekler nitelikte O'Brien (2011), insanın kendini olduğundan daha olumlu görme eğiliminin kendini beğenme ya da beğenilme arzusundan kaynaklandığını belirtmektedir (aktaran Sadık ve Tezcan Kardeş, 2018). Gerçekte insan hem olumlu hem olumsuz yönleri olan bir varlıktır ve ruh sağlığı bireyin olumlu ve olumsuz yönlerinin farkındalığına ve kabulüne dayanmaktadır (Kaşıkara ve Doğan, 2017). Ancak bireylerin genellikle kendilerini daha akıllı, cömert, güçlü, dürüst, yaratıcı ve olgun gibi olumlu özellikler ile görme eğiliminde oldukları ifade edilmektedir (Alicke ve Govorun, 2005; Dunning ve diğerleri, 2004; Kwanve diğerleri, 2002). Bu eğilimin altında yatan nedeninin olumlu geri bildirim alma ve diğerleri tarafından sevilme gereksinimlerinin karşılanması isteği olduğu düşünülebilir. Beğenilme arzusu ile birey, kendisine ilişkin algılarını olumluya çevirmeyi, iyi hissederek sevilme ve saygı duyulma gereksinimlerini karşılamayı ve başkalarından olumlu dönütler almayı amaçlamaktadır (Horzum Taylor, 2015; Kaşıkara ve Doğan, 2017).

Beğenilme arzusu sevgi, kabul görme, saygı, başarılı ve yeterli hissetme ihtiyaçlarından kaynaklanan bir güdüdür (Horzum Taylor, 2015; Kaşıkara ve Doğan, 2017). Her insan doğası gereği diğer insanlar tarafından beğenilmeyi arzulamaktadır (Şahin, 2019). Onaylanma, kabul görme ya da beğenilme arzusu bireylerin davranışlarını etkileyebilir.

Çocukluk yıllarında temelleri atılan ve yaşamın ilerleyen yıllarında da artarak devam eden beğenilme duygusunun bireyin davranışlarını biçimlendiren önemli unsurlardan biri olduğu belirtilmektedir (Şahin, 2019). İlk yaşam deneyimlerinden itibaren çocukların ebeveynleri tarafından beğenilmeyi ve takdir edilmeyi arzuladıkları söylenebilir. Bu bağlamda beğenilme arzusunun yaşamın ilk yıllarından itibaren bireylerin davranışlarını etkilediği söylenebilir.

### **2.1.5. Olumsuz değerlendirilme korkusu**

Bireyler, günlük yaşam içerisinde farklı yaşam olaylarını deneyimlemektedir. Bu yaşam olaylarının bir kısmı bir grup önünde performans gösterme olabileceği gibi dikkatin, doğrudan bir kişi üzerinde yoğunlaştığı durumlar da olabilir. Sosyal kaygı, bireyin diğerleri tarafından değerlendirildiğini ya da yargılandığını algıladığı sosyal yönelimli bir duruma maruz kalmanın yol açtığı kaygı deneyimi ile karakterizedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000). Bazı bireylerin sosyal performans gerektiren ortamlarda diğerlerine oranla daha fazla kaygı duydukları belirtilmektedir (Rapee ve Heimberg, 1997). Bir başka ifade ile bazı

bireylerin toplum içerisinde, diğeri açısından kaygı yaratmayan durumlara karşı daha hassas oldukları söylenebilir. Bununla birlikte sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirileceklerine ilişkin güçlü bir temel inanca sahip oldukları da belirtilmektedir (Carter, Sbrocco, Rilave ve Mitchell, 2012).

İletişim içerisinde buldukları kişiler üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığı ve bu kişiler tarafından onaylanıp onaylanmadığını önemseyen bireylerin olumsuz bir izlenim yaratmamak için çeşitli davranışlar sergiledikleri ifade edilmektedir (Çam, Sevimli ve Yerlikaya, 2010; Wells, Clark, Salkovskis, Ludgate, Hackmann ve Gelder, 1995). Doğası gereği insanın bulunduğu sosyal ortamlar içerisinde diğeri üzerinde olumlu bir izlenim bırakma eğiliminde olması, bireyin diğeri beklentilerine uygun davranmayı tercih etmesine neden olabilir.

Alanyazın incelendiğinde, olumsuz değerlendirilme korkusunu tanımlayan ilk araştırmacıların Watson ve Friend olduğu görülmektedir. Watson ve Friend (1969), olumsuz değerlendirilme korkusunu bireyin performansı ya da görünüşüne yönelik başkalarının olumlu olmayan değerlendirmeleri karşısında beklenti içinde olması ya da buna maruz kalmaktan korkması olarak tanımlamaktadır. Bir başka tanımda olumsuz değerlendirilme korkusu, bireyin performansı, yeteneği ya da davranışları bakımından başkaları tarafından değerlendirileceği ortamlarda olumsuz bir izlenim bırakacağına ilişkin kaygı duyması, bu ortamlardan kaçınması ve kötü bir duruma düşeceğine ilişkin duyduğu kaygı şeklinde ifade edilmektedir (Erdoğan ve Uçukoğlu, 2011). Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan bireylerin başkaları tarafından acımasızca ve düşmanca eleştirileceklerine dair aşırı ve sürekli bir korku içerisinde oldukları belirtilmektedir (Carleton, McCreary, Norton ve Asmundson, 2006; Kardelen Cenk, 2019). Bu bağlamda olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan bireylerin başkalarının düşünceleri ve izlenimlerini oldukça önemsedikleri ve genel beklentilerinin olumsuz değerlendirilecekleri yönünde olduğu söylenebilir.

Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan bireyler, diğeri beklentilerinin bireye ilişkin beklentilerinin çok yüksek olduğuna inanmaktadır ve diğeri beklentilerini çok fazla önemsemektedirler (Büyükkateş, 2018; Uğur, 2018). Toplum tarafından dışlanacağı inancına sahip olan bu bireyler toplumun ve çevresindeki insanların beklentileri doğrultusunda yaşamayı tercih edebileceği gibi yalnızlığı da seçebilir. Ayrıca, olumsuz değerlendirilme korkusunun, bireyin diğeri beklentilerini aşırı önemseydiğinde arttığı görülmektedir (Uğur, 2018). Bu bağlamda olumsuz değerlendirilme korkusu, bireylerin diğeri ile etkileşim kurma girişimlerini etkileyerek yalnızlığa neden olabilir.

## 2.2. İlgili araştırmalar

### 2.2.1. Yalnızlık ile ilgili araştırmalar

Akran ilişkilerinin yalnızlık ile ilişkisinin incelendiği araştırmalarda bireylerin aynı ya da karşı cinsle doyum sağlayıcı ilişkiler içerisinde olması ile yalnızlık puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu belirtilmektedir (Demir, 1990; Uruk ve Demir, 2003; Yılmaz ve diğerleri, 2008).

Yalnızlık ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda yalnızlık ile güvenli bağlanma stili arasında negatif yönde, güvensiz, kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir (Deniz ve diğerleri, 2005; Wiseman, Mayseless ve Sharabany, 2006). Bağlanma tarzı güvenli olan bireylerin diğerlerine ilişkin pozitif bakış açısı daha kolay ilişki kurmalarını ve kurulan ilişkileri sürdürmelerini sağlamaktadır (Deniz ve diğerleri, 2005).

Kişilerarası ilişkiler ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda bireylerin yalnızlık düzeyi arttıka kişilerarası bağlılık düzeylerinin arttığı, yalnızlık düzeyi algısı yüksek olan bireylerin empati puanlarının düşük olduğu ayrıca başkalarına güven azaldıkça ve yakınlıktan kaçınma boyutundaki çarpıtmalar arttıka bireylerin yalnızlık düzeylerinin arttığı sonuçlarına ulaşılmıştır (Kılıç ve Sevim, 2005; İmamoğlu, 2008). Yalnızlık ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda sosyal destek ile yalnızlığın negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Elkin, 2017; Kozaklı, 2006; Yılmaz ve diğerleri, 2008). İlgili araştırmalarda niversite ğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde cinsiyet değişkeninin bireylerin yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı belirtilmektedir (Elkin, 2017; Kozaklı, 2006; Yılmaz ve diğerleri, 2008). Kendilik algısı ve saldırganlık arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolünün incelendiği araştırmada, yalnızlığın kendilik algısı ve saldırganlığa tam aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Odacı ve Berber elik, 2017). Bir başka ifadeyle kendilik algısının yalnızlığı, yalnızlığın da saldırganlığı yordadığı ortaya çıkmıştır.

Yalnızlığın stres, yaşam doyumunu ve umut ile ilişkisinin incelendiği araştırmalarda umutsuzluk ile yalnızlık arasında pozitif yönde ilişki olduğu belirtilmektedir (zkaya, 2017; Satici, 2020). Satici (2020), umut ve yalnızlığın stres ve öznel canlılık arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiğini, stres arttıka yalnızlığın arttığı öznel canlılığın ise azaldığını ifade etmektedir. zkaya (2017), yalnızlık ile yaşam doyumunu arasında orta düzeyde negatif yönde

ilişki olduğunu ayrıca akademik başarı ile algılanan ekonomik durum düzeyi düştükçe yalnızlık puanlarının arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Yalnızlık ile ilişki inançlarının incelendiği çalışmalarda yalnızlık ile ilişki inançlarının ilişkili olduğu görülmektedir (Kıran Esen, 2017; Moore ve Leung, 2001). Ayrıca, devam eden bir ilişki içinde olmayış, düşük benlik saygısı, romantik ilişkide güvensizlik değişkenlerinin yalnızlık ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Moore ve Leung, 2001).

Yalnızlık ile ilgili araştırmalar değerlendirildiğinde çalışma gruplarının daha çok lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Yetişkin grubunda yapılan araştırmaların sınırlı olduğu söylenebilir. Oysa ki yalnızlığın tüm yaşam dönemlerinde bir sorun olarak karşımıza çıktığı bilinmektedir. İnsan yaşamı psikosoyal gelişim dönemleri açısından değerlendirildiğinde yakınlığa karşı yalıtılmışlık ve üretkenliğe karşı durgunluk dönemlerinde yaşanan kişilerarası ilişki problemlerinin yalnızlığa neden olduğu söylenebilir. Yakınlık ile doyurucu ilişkiler kuramayan ya da üretken biçimde diğer bireyler ile etkileşime giremeyen bireyin soyutlanma ve duygusal boşluk hissedeceği belirtilmektedir (Burger, 2003). Sullivan (1953), yalnızlığı bireyin yakınlık kurma ihtiyacının karşılanamaması durumunda ortaya çıkan rahatsız edici durum olarak tanımlamaktadır (aktaran Duy, 2003). Bu bağlamda yakınlığa karşı yalıtılmışlık ile üretkenliğe karşı durgunluk döneminde olan bireylerin yalnızlık durumlarının incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### **2.2.2. Bağlanma stilleri ile ilgili araştırmalar**

Bağlanmanın temeli bebeklik ve ilk çocukluk yıllarında atılsa da bireyin sonraki yıllarındaki davranış biçimleri, eğilimleri ve alışkanlıklarını etkilediği bilinmektedir. Bağlanma stilleri ile madde kullanımı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda bağlanma stili güvenli olan bireylerin bağlanma stili güvensiz olan bireylere oranla madde kullanım eğilimlerinin daha az olduğu belirtilmektedir (Aydoğdu ve Olcay Çam, 2013; Caspers, Cadoret, Langbehn, Yucuis ve Troutman,2005; Tarı Cömert ve Ögel, 2014).

Bireysel ve toplumsal bir sorun olan şiddet, saldırganlık ve zorbalık ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda güvensiz bağlanma ile saldırganlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin ise zorbalık sistemi içerisinde ne kurban ne de zorba olarak bulunma olasılıklarının diğer

bireylere oranla daha az olduğu ifade edilmektedir (Kaplan, 2012; Kaplan ve Aksel, 2013; Şirvanlı Özen ve Aktan, 2010).

Zorlu yaşam olaylarının bireyler üzerindeki etkilerinin farklı olduğu bilinmektedir. Bireylerin zorlu yaşam olayları, olumsuz durumlar karşısında risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkisiyle ortaya çıkan başa çıkma becerileri olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık, ilk yaşam deneyimlerinden etkilenebilir. Nitekim alanyazın incelendiğinde bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde ilişki olduğu görölmektedir (Atik, 2013; Bindal, 2018).

Romantik ilişki doyumu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda romantik ilişki doyumu ile güvenli bağlanma tarzı arasında pozitif, kaçınmacı bağlanma tarzı arasında negatif yönde ilişki olduğu ifade edilmektedir (Feeney ve diğerleri, 1994; Sarı, 2008; Soğancı, 2017). Ayrıca Sarı (2012), evlilik doyumu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında korkulu ve kayıtsız bağlanma stilleri ile evlilik doyumu arasında negatif yönde ilişki olduğunu belirtmektedir.

Bağlanma stilleri ile ilgili araştırmalar değerlendirildiğinde güvenli bağlanma stilinin bireysel ve toplumsal sorunlara neden olan madde kullanım bozukluğu ve saldırganlık gibi olumsuz durumlar için koruyucu bir faktör olduğu ve aynı zamanda yetişkin yaşamında kişilerarası ilişkileri pozitif yönde etkilediği görölmektedir. Bununla birlikte bu araştırmalarda, bağlanma stillerinin kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkilerinin genel ve yaygın durumlar ile ilişkisini gösteren bulgular yer almamaktadır.

### **2.2.3. Beğenilme arzusu ile ilgili araştırmalar**

Alanyazın incelendiğinden beğenilme arzusu ile ilgili araştırmaların daha çok teknolojik araçlar ve sosyal medya kullanımını ile ilgili olduğu görölmektedir. Beğenilme arzusu ve sosyal medya kullanımını arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda kullanılan sosyal medya ağlarına göre beğenilme arzusunun değişiklik gösterdiği, instagram kullanıcılarının beğenilme arzusu puanlarının daha yüksek olduğu ayrıca sosyal medya kullanım amacı paylaşım yapma, beğeni ve yorum alma, yeni kişiler ile tanışıp popöler olma ve dikkat çekme olan bireylerin beğenilme arzusu puanlarının sosyal medyada amacı yazı-fikir paylaşma, güncel bilgileri ve haberleri takip etme olan bireylerden daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Köklü, 2019; Sadık ve Tezcan Kardaş, 2018).

Yalnızlık ile beğenilme arzusu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda ise bireylerin yalnızlık puanları arttıkça beğenilme arzusu puanlarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Sarıgöl, 2019; Şahin, 2019). Sarıgöl (2019), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında bireylerin sosyal medya kullanım sıklıkları ile beğenilme arzuları arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir. Bununla birlikte internet kullanım süresinin beğenilme arzusu ile ilişkili olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur. Şahin (2019), hiç internet kullanmayan öğrencilerin beğenilme arzusu puanlarının diğer öğrencilere göre düşükken günde iki saatten fazla internet kullanan öğrencilerin beğenilme arzusu puanlarının diğer öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Beğenilme arzusu ile ilgili araştırmaların oldukça kısıtlı olduğu ve beğenilme arzusunun daha çok sosyal medya kullanımını açıısından değerlendirildiği görölmektedir. Beğenilme arzusu ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların çalışma grupları ise lise ve üniversite öğrencileridir. Bu araştırmanın yalnızlık ile beğenilme arzusu arasındaki ilişkinin yetişkin örnekleminde incelendiği bir araştırmaya olması dolayısıyla önemli olduğu söylenebilir.

#### **2.2.4. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile ilgili araştırmalar**

Olumsuz değerlendirilme korkusunun performans gerektiren durumlarda ortaya çıktığı bilinmektedir. Ömür, Aydın ve Argon (2014), akademik sahtekârlık ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında akademik sahtekarlık ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Öte yandan olumsuz değerlendirilme korkusunun toplumsal cinsiyet eşitliği açısından incelendiği araştırmada toplumsal cinsiyet eşitliği ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde ilişki olduğu görölmektedir (Kurtuluş, 2019).

Olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal kaygı ve sosyal görünüş kaygısının incelendiği araştırmalarda bireylerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça olumsuz değerlendirilme korkusu ve sosyal görünüş kaygısı puanlarının da arttığı belirtilmektedir (Ben, 2017; Doğan, 2009). Yine aynı araştırmada çıkan bir diğer sonuca göre ise olumlu ya da olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan bireylerin depresif belirtiler, güvenlik davranışları ve anksiyete duyarlılıklarının yüksek olduğu belirtilmektedir (Doğan, 2009).

Berry (2009), bulimia nevroza tanılı genç bireyler üzerinde yaptığı araştırmasında bireylerin stres altında gösterdikleri bulimik davranışlar ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte bulimik davranışlar olumsuz değerlendirilme korkusunun ortaya çıkmasında ve gelişmesinde etken olsa da bu durumun dışarıdan gözlemlenmesinin zor olduğunu ifade etmektedir. Trompeter, Bussey, Hay, Griffiths, Muray, Mond, Lonergan, Pike ve Mitchison (2018), araştırmalarında olumsuz değerlendirilme korkusunun özellikle ağırlık ve şekil kaygılarıyla karakterize edilen yeme bozukluklarıyla ilişkili olduğunu belirtmektedir.

Koydemir (2006), üniversite öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ile benlik saygısı, utangaçlık, algılanan sosyal beceri ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında olumsuz değerlendirilme korkusunun utangaçlığı olumlu yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca utangaçlık ile ebeveyn kontrol denetimi arasında olumsuz değerlendirilme korkusunun aracı değişken olduğu görülmüştür. Olumsuz değerlendirilme korkusu ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda ise olumsuz değerlendirilme korkusunun mükemmeliyetçilik ile ilişkili olduğu ayrıca mükemmeliyetçiliğin olumsuz değerlendirilme korkusunun yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Başkurt, 2020; Hamarta, 2009; Şimşek, 2018).

Araştırmalar değerlendirildiğinde olumsuz değerlendirilme korkusunun daha çok bireyin fiziksel görünümüne ilişkin değerlendirilmesinden kaynaklanan durumlar ile benlik saygısı, utangaçlık, mükemmeliyetçilik gibi psikolojik kavramlar açısından incelendiği görülmektedir. Bununla birlikte olumsuz değerlendirilme korkusunun kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisinin sonuçlarına ilişkin araştırmalara rastlanmamıştır. Bu araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusu, kişilerarası ilişkilerde önemli bir yer tutan yalnızlık açısından incelenmiştir.



## BÖLÜM III

### YÖNTEM

#### 3.1. Araştırmanın modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılarak yapılmıştır. Tarama modelleri; geçmişte veya halen var olan bir durumu, var olduğu şekli ile betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Christensen, Johnson ve Turner, 2015; Karasar, 2005). Bu bağlamda bu çalışmada bireylerin yalnızlık, bağlanma stilleri, beğenilme arzusu, olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri arasındaki ilişkiler ile bu değişkenlerin cinsiyet ve medeni durum açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

#### 3.2. Örneklem

Araştırmanın verileri uygun örnekleme yöntemi ile toplanmıştır. Uygun örnekleme, zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesi olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk, 2014). Araştırmanın çalışma grubu, Türkiye'nin farklı şehirlerinde ikamet eden yaşı 19 ve üzeri olan araştırmaya gönüllü olarak katılan yetişkinlerden oluşmaktadır. Katılımcıların 485' i kadın, 205' i erkektir. Medeni durum açısından ise 257' si evli, 433' ü bekarıdır.

Tablo 1

#### *Örnekleme İlişkin Demografik Bilgiler*

Cinsiyet	Frekans	%	Medeni Durum	Frekans	%
Kadın	485	%70.2	Bekar	433	% 66.3
Erkek	205	% 29.8	Evli	257	% 33.7
Toplam	690			690	

### 3.3. Araştırmada kullanılan ölçme araçları

#### 3.3.1. De Jong Gierveld yalnızlık ölçeği

De Jong Gierveld (1987) tarafından geliştirilen ölçeğin Türk örneğine uyarlaması Çavdar, Bağcı, Çorbacı ve Sarıtaş (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formu 28 maddeden oluşmaktadır. Türkçe'ye uyarlanmış formu ise sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık faktörlerini ölçen 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 4'lü Likert tipinde puanlanmaktadır (1= Hiç Uygun Değil, 4= Çok Uygun). İki alt boyutu olan ölçek aynı zamanda toplam puan vermektedir. Duygusal yalnızlıkla ilgili maddeler (1, 2, 4, 5, 7, 10) negatif ifadeli, sosyal yalnızlıkla ilgili maddeler (3,6, 8, 9, 11) pozitif ifadelidir. Sosyal yalnızlık ile ilgili maddeler ters kodlanarak toplam puan elde edilmekte olup puanların artması yalnızlık algısının arttığı anlamına gelmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 11 en yüksek puan 44'tür. Ölçekten alınan yüksek puanlar yalnızlık algısının yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre KMO katsayısını .91 ve Barlett Sphericity testi sonucunun  $p = 0.01$  ile 2614,9323' dir. Maddelerin faktör yükleri .52 ile .88 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre maddelerin faktör yükleri  $\lambda = .52$  ile  $\lambda = .82$  arasında ve tek varyanslar  $\varepsilon = .30$  ile  $\varepsilon = .73$  arasında değişmektedir. Duygusal ve sosyal yalnızlık arasındaki korelasyon .73' tür. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87'dir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .70'ten büyük olduğu için (DeVellis, 2003) ölçeğin güvenilir olduğu söylenebilir (aktaran Çavdar, Bağcı, Çorbacı ve Sarıtaş, 2015).

#### 3.3.2. İlişki ölçekleri anketi (İÖA)

İlişki Ölçekleri Anketi Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiş olup dört bağlanma prototipini ölçen 30 maddeden oluşmaktadır. Güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma olmak üzere toplam dört bağlanma prototipini ölçmektedir. Ölçekteki 6, 9 ve 28. maddeler ters yüklüdür. 7' li Likert tipi olan ölçekte katılımcılar her bir maddede kendilerini ve yakın ilişkilerdeki genel tutumlarını derecelendirmektedirler (1= Beni hiç tanımlamıyor; 7= Tamamıyla beni tanımlıyor). Dört bağlanma stilini yansıtan sürekli puanlar bu stilleri ölçmeyi hedefleyen maddelerin toplanmasından ve bu toplamın her bir ölçekteki madde sayısına bölünmesinden elde edilmektedir. Alt ölçeklerden alınabilecek puanlar 1 ile 7 arasında değişmektedir. Elde edilen sürekli puanlar katılımcıları bağlanma tarzları açısından gruplandırır ve gruplandırma sürecinde her bir katılımcı, en yüksek puana

sahip olduğu bağlanma kategorisinde değerlendirilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Ölçeğin orijinal formunda Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayıları .41 ile .70 arasında bulunmuştur. Alanyazındaki başka araştırmalarda farklı iç tutarlılık katsayıları bulunmuştur. Sümer ve Güngör' ün (1999) Türkçe' ye uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayıları .21 ile .61 arasında değişmektedir.

Geçerliliği ölçmek amacıyla farklı yöntemler ile ölçülen aynı bağlanma stilleri arasındaki kısmi korelasyon .49 ile .61 arasında değişmektedir. Dört hafta arayla tekrarlanan bağlanma ölçeklerinin sürekli puanları temelinde hesaplanan test-tekrar test güvenilirlikleri .54 ile .78 arasında değişmektedir. Alt ölçeklere ait iç tutarlık katsayıları .27 ile .61 arasında değişmektedir. Bağlanma stilleri arasındaki korelasyonlar .43 ile .55 arasında değişmektedir.

Varimax döndürme ile temel bileşen analizini kullanan yapı geçerliliği çalışmasında İÖA' nin özdeğerleri %1 ' den fazla olan tanımlanabilir iki boyuta sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bu noktada birinci faktör varyansın %42'sini ikinci faktör %27'sini her iki faktör de toplam varyansın %69' unu açıklamaktadır. Birinci faktörde güvenli stil -.76, korkulu stil .87 faktör yükü ile, ikinci faktörde ise kayıtsız bağlanma stili -.56, saplantılı bağlanma stili .89 faktör yükü ile yer almıştır (Sümer ve Güngör, 1999).

### **3.3.3. Beğenilme arzusu ölçeği (BAÖ)**

Kaşıkara ve Doğan (2017) tarafından geliştirilmiş olan ölçek 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır ve ölçek tek faktörlü bir yapıya sahiptir. 4'lü Likert tipi olan ölçekte katılımcılar (1= Hiç Katılmıyorum, 4= Tamamen Katılıyorum) şeklinde derecelenmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan 36' dır. Ölçekten alınan puanların artması beğenilme arzusunun yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçek geliştirme çalışması iki aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada ölçeğin yapı geçerliği 418 kişinin üzerinde Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ile sınanmış ve toplam varyansın % %42.10'unu açıklayan 9 maddeden oluşan bir yapı ortaya çıkmıştır. Bu yapının iç tutarlık katsayısının AFA' ya göre .82 olduğu görülmüştür. Güvenirliği ortaya koymak adına dört hafta ara ile yapılan test- tekrar test analizi sonuçlarına göre test- tekrar test değeri ise .73'tür. Eş değer test yarılama yöntemi ile yapılan ikili gruplandırmada grupların .72 düzeyinde birbirleriyle anlamlı olduğu görülmüştür. Madde toplam korelasyonları AFA' ya göre .46 ile .71 arasında değişmektedir. İkinci aşamada AFA sonucunda ortaya çıkan yapıya 113 öğrenci üzerinden toplanan veriler ile Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır.

Uyarlama aşamasında doğrulayıcı faktör analizi ile yapılan yapı geçerliliği incelendiğinde model uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğu görülmüştür. RMSEA=.06, GFI= .92, AGFI= .88, CFI= .95, IFI= .96, NFI= .87, RFI= .83, RMR= .03, SRMR= .06'dır. DFA çalışma grubunun iç tutarlık katsayısı .81' dir. Eş değer test yarılama yöntemi ile yapılan ikili gruplandırmada grupların .72, %27 alt-üst grup analizinde bütün maddeler arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Madde toplam korelasyon değerleri .29 ile .70 arasında değişmektedir.

### **3.3.4. Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği (ODKÖ)**

Leary (1983) tarafından oluşturulan ölçeğin Türkçe' ye uyarlaması Çetin, Doğan ve Sapmaz (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orjinal formu dördü ters kodlanan olmak üzere toplam 12 maddeden oluşmakta olup Türkçe' ye uyarlama çalışmasında dördüncü maddenin madde toplam korelasyon değerinin (-.03) bulunması ve faktör yükünün kabul edilebilir düzeyde çıkmamasından dolayı bu madde ölçekten çıkartılmıştır. Türkçe' ye uyarlanan form 2.,6. ve 9. maddeler ters kodlanan olmak üzere toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Madde toplam korelasyon sonuçları .37 ile .68 arasında değişmektedir. Ölçek yapısal olarak tek faktörlüdür ve faktör yükleri .34 ile .74 arasında değişmektedir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliliğini ortaya koymak için Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SDKÖ) ile korelasyonu incelenmiş olup ODKÖ ile SDKÖ arasında .60 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

5' li Likert tipi puanlaması olan ölçek (1= Hiç Uygun Değil, 5= Tamamen Uygun) şeklinde derecelenmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 55 olup, yüksek puanlar olumsuz değerlendirilme korkusunun fazla olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .82, test yarılama güvenilirlik katsayısı .83' tür.

### **3.4. Verilerin toplanması**

Araştırmada kullanılan ölçme araçları çevrimiçi form haline getirilmiş ve bir bağlantı üzerinden yaşları 19 ve üzeri olan gönüllü yetişkin bireyler ile paylaşılmıştır. Çevrimiçi formun giriş kısmında araştırmanın amacı ile bilgilendirilmiş onam formuna yer verilmiştir. Veriler 20-30 Haziran 2020 tarihleri arasında online ortamda toplanmıştır.

### **3.5. Veri analizi**

Araştırmada yalnızlık ile bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusu arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Yalnızlık değişkeninin bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusu tarafından yordanıp yordanmadığı regresyon analizi ile belirlenmiştir. Cinsiyet ve medeni duruma gore yalnızlık, bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusu duzeyinin onemli bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı da bağımsız orneklem t-testi ile incelenmeye çalışılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

#### 4.1.Yalnızlık, bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusuna ilişkin bulgular

Araştırmada yalnızlık ile bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusu arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2

*Betimsel İstatistik ve Korelasyon Analizi Sonuçları*

	1	2	3	4	5	6	7
Yalnızlık	1						
Korkulu Bağlanma	.42**	1					
Kayıtsız Bağlanma	.05	.23**	1				
Güvenli Bağlanma	-.35**	-.53**	-.08*	1			
Saplantılı Bağlanma	.25**	-.00	.06	-.11**	1		
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	.29**	.18**	.02	-.29**	.30**	1	
Beğenilme Arzusu	.34**	.13**	.03	-.21**	.35**	.54**	1
$\bar{x}$	22.00	15.55	23.73	21.88	16.29	31.66	17.87
SS	5.58	5.07	3.39	4.64	3.81	3.65	4.38

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

Tablo 2 incelendiğinde yalnızlık ile korkulu ( $r = .42$ ), saplantılı ( $r = .25$ ) bağlanma stilleri, olumsuz değerlendirilme korkusu ( $r = .29$ ) ve beğenilme arzusu ( $r = .34$ ) arasında pozitif

yönde ancak yalnızlık ile güvenli bağlanma stili ( $r = -.35$ ) arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu görülmektedir. Diğer taraftan Tablo 2’de yalnızlık ile kayıtsız bağlanma stili ( $r = .05$ ) arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişkinin olmadığı göze çarpmaktadır.

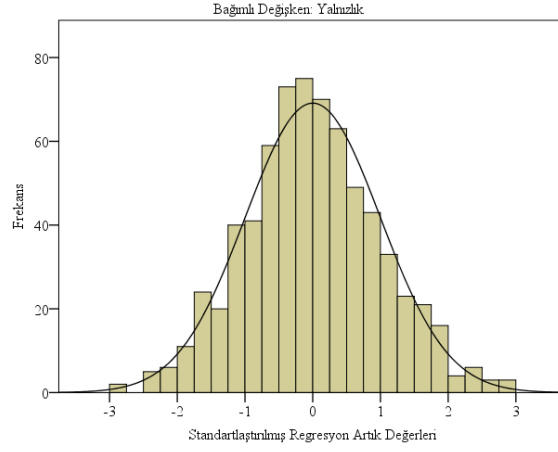
#### **4.2. Yalnızlık düzeyinin bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusu tarafından yordayıp yordamadığına ilişkin bulgular**

Araştırmada bireylerin yalnızlık düzeylerini bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusu değişkenlerinin yordayıp yordamadığı regresyon analizi ile incelenmiştir. Regresyon analizi öncesinde veriler regresyon analizi sayıltıları açısından incelenmiş ve normal dağılımı zedeleyen 74 uç veri tespit edilerek veri setinden silinmiştir. Regresyon analizi sayıltılarına ilişkin bilgiler Tablo 3’de ve Şekil 2’de sunulmuştur.

Tablo 3

##### *Regresyon Analizi Sayıltılarına İlişkin Sonuçlar*

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık	VIF
Yalnızlık	.171	-.368	
Korkulu Bağlanma	-.082	-.554	1.483
Kayıtsız Bağlanma	.160	.151	1.068
Güvenli Bağlanma	-.008	-.189	1.485
Saplantılı Bağlanma	-.205	.456	1.180
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	-.077	-.204	1.506
Beğenilme Arzusu	.114	-.465	1.497



Şekil 2. Normal dağılım eğrisi

Tablo 3 ve Şekil 2 incelendiğinde araştırmamızın veri setinin regresyon sayıltılarını karşıladığı sonucuna ulaşılabilir. Bu sonuçlardan hareketle bireylerin yalnızlık düzeylerini bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusu değişkenlerinin yordama düzeyi regresyon analizi ile incelenmiştir ve sonuçlar Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4

*Regresyon Analizine İlişkin Sonuçlar*

Yordayıcı Değişkenler	<i>B</i>	<i>SH</i>	<i>B</i>	<i>T</i>	<i>P</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
Sabit	10.767	2.635		4.087	.000	
Korkulu Bağlanma	.376	.043	.34	8.739	.000	
Kayıtsız Bağlanma	-.085	.055	-.05	-1.553	.121	
Güvenli Bağlanma	-.127	.047	-.11	-2.701	.007	.29
Saplantılı Bağlanma	.235	.051	.16	4.604	.000	
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	.057	.060	.04	.945	.345	
Beğenilme Arzusu	.254	.050	.20	5.085	.000	



Tablo 4 incelendiğinde bireylerin yalnızlık düzeylerini korkulu ( $\beta = .34$ ), güvenli ( $\beta = -.11$ ) ve saplantılı ( $\beta = .16$ ) bağlanma stilleri ve beğenilme arzusu ( $\beta = .20$ ) değişkenleri istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordarken kayıtsız bağlanma ( $\beta = -.05$ ) ve olumsuz değerlendirilme korkusu ( $\beta = .04$ ) değişkenlerinin yordamadığı görülmektedir.

#### 4.3.Cinsiyet değişkenine bağlı olarak yalnızlık, bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusunun farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular

Araştırmada cinsiyete göre bireylerin yalnızlık, bağlanma stili (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusu düzeylerinin önemli düzeyde farklılaşp farklılaşmadığı t testi ile belirlenmeye çalışılmıştır. Sonuçlar Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5

*Yalnızlık, Bağlanma Stili (Korkulu, Kayıtsız, Güvenli, Saplantılı), Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Beğenilme Arzusu Düzeyinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin t Testi Sonucu*

Değişkenler	Kategori	$\bar{x}$	SS	Levene Testi			T-Testi	
				F	P	T	Sd	P
Yalnızlık	Kadın	22.30	5.77	1.002	.317	.925	688	.355
	Erkek	21.87	5.51					
Korkulu Bağlanma	Kadın	14.36	4.91	.350	.554	-4.050	688	.000
	Erkek	16.05	5.07					
Kayıtsız Bağlanma	Kadın	23.39	3.63	2.799	.095	-1.746	688	.081
	Erkek	23.88	3.28					

Güvenli Bağlanma	Kadın	23.18	4.50	.058	.810	4.852	688	.000
	Erkek	21.33	4.60					
Saplantılı Bağlanma	Kadın	16.21	3.81	.004	.951	-.374	688	.709
	Erkek	16.33	3.82					
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Kadın	31.69	3.66	.011	.915	.139	688	.889
	Erkek	31.65	3.66					
Beğenilme Arzusu	Kadın	17.92	4.59	2.250	.134	.191	688	.849
	Erkek	17.85	4.30					

Kadın N= 485, Erkek N= 205

Tablo 5’te sunulan t testi sonucunda, korkulu bağlanma (Erkek  $\bar{x}$  = 16.05,  $SS$  = 5.07; Kadın  $\bar{x}$  = 14.36,  $SS$  = 4.91) ve güvenli bağlanma (Erkek  $\bar{x}$  = 21.33,  $SS$  = 4.60; Kadın  $\bar{x}$  = 23.18,  $SS$  = 4.50) düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ( $p > .05$ ) ama yalnızlık (Erkek  $\bar{x}$  = 21.87,  $SS$  = 5.51; Kadın  $\bar{x}$  = 22.30,  $SS$  = 5.77), kayıtsız bağlanma (Erkek  $\bar{x}$  = 23.88,  $SS$  = 3.28; Kadın  $\bar{x}$  = 23.39,  $SS$  = 3.63), saplantılı bağlanma (Erkek  $\bar{x}$  = 16.33,  $SS$  = 3.82; Kadın  $\bar{x}$  = 16.21,  $SS$  = 3.81), olumsuz değerlendirilme korkusu (Erkek  $\bar{x}$  = 31.65,  $SS$  = 3.66; Kadın  $\bar{x}$  = 31.69,  $SS$  = 3.66) ve beğenilme arzusu (Erkek  $\bar{x}$  = 17.85,  $SS$  = 4.30; Kadın  $\bar{x}$  = 17.92,  $SS$  = 4.59) düzeyinin cinsiyete göre önemli düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Ulaşılan sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde kadınların güvenli erkeklerin ise korkulu bağlanma stili düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

#### **4.4. Medeni durum değişkenine bağlı olarak yalnızlık, bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusunun farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular**

Araştırmada medeni duruma göre bireylerin yalnızlık bağlanma stili (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusu düzeylerinin önemli düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile belirlenmeye çalışılmıştır. Sonuçlar Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6

*Yalnızlık, Bağlanma Stili (Korkulu, Kayıtsız, Güvenli, Saplantılı), Olumsuz Değerlendirilme Korkusu ve Beğenilme Arzusu Düzeyinin Medeni Durum Açısından İncelenmesine İlişkin t Testi Sonucu*

Değişkenler	Kategori	$\bar{x}$	SS	Levene Testi			T-Testi	
				F	P	T	Sd	P
Yalnızlık	Evli	21.07	5.69	1.730	.189	-3.381	688	.001
	Bekar	22.55	5.45					
Korkulu Bağlanma	Evli	14.59	5.05	.163	.687	-3.861	688	.000
	Bekar	16.12	5.01					
Kayıtsız Bağlanma	Evli	23.50	3.45	.043	.835	-1.372	688	.171
	Bekar	23.87	3.35					
Güvenli Bağlanma	Evli	22.51	4.87	3.692	.055	2.767	688	.006
	Bekar	21.51	4.47					
Saplantılı Bağlanma	Evli	16.04	3.59	1.845	.175	-1.304	688	.193
	Bekar	16.43	3.93					
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	Evli	31.34	3.61	.061	.806	-1.772	688	.077
	Bekar	31.85	3.67					
Beğenilme Arzusu	Evli	17.69	4.33	.199	.656	-.828	688	.408
	Bekar	17.98	4.42					

Evli N= 257, Bekar N= 433

Tablo 6’da sunulan t testi sonucunda, yalnızlık (Evli  $\bar{x} = 21.07$ ,  $SS = 5.69$ ; Bekar  $\bar{x} = 22.55$ ,  $SS = 5.45$ ), korkulu bağlanma (Evli  $\bar{x} = 14.59$ ,  $SS = 5.05$ ; Bekar  $\bar{x} = 16.12$ ,  $SS = 5.01$ ) ve güvenli bağlanma (Evli  $\bar{x} = 22.51$ ,  $SS = 4.87$ ; Bekar  $\bar{x} = 21.51$ ,  $SS = 4.47$ ) düzeyinin medeni duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ( $p > .05$ ) ama kayıtsız bağlanma (Evli  $\bar{x} = 23.50$ ,  $SS = 3.45$ ; Bekar  $\bar{x} = 23.87$ ,  $SS = 3.35$ ), saplantılı bağlanma (Evli  $\bar{x} = 16.04$ ,  $SS = 3.59$ ; Bekar  $\bar{x} = 16.43$ ,  $SS = 3.93$ ), olumsuz değerlendirilme korkusu (Evli  $\bar{x} = 31.34$ ,  $SS = 3.61$ ; Bekar  $\bar{x} = 31.85$ ,  $SS = 3.67$ ) ve beğenilme arzusu (Evli  $\bar{x} = 17.69$ ,  $SS = 4.33$ ; Bekar  $\bar{x} = 17.98$ ,  $SS = 4.42$ ) düzeyinin medeni duruma göre önemli düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Ulaşılan sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde evli bireylerin güvenli bağlanma stilleri yüksek iken bekar bireylerin ise korkulu bağlanma stili ve yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

#### 5.1. Sonuç ve tartışma

##### 5.1.1. Yalnızlık, bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusu arasındaki ilişkilerin incelenmesine ilişkin bulguların tartışılması

Bulgular incelendiğinde yalnızlık ile korkulu bağlanma stili arasında orta düzeyde, saplantılı bağlanma stili ile ise düşük düzeyde pozitif yönde; güvenli bağlanma stili ile ise orta düzeyde negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, yalnızlık ile kayıtsız bağlanma stili arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Ayrıca, yalnızlık ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında düşük düzeyde ve beğenilme arzusu ile orta düzeyde pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir.

Sullivan (1953), çocukluktaki yakınlık ihtiyacının yeterince karşılanmamasının yalnızlık duygusuna neden olduğunu belirtmektedir (aktaran Duy, 2003). Taylor Hecht ve Baum (1984), erken bağlanma örüntülerinin ve bağlanma stillerinin yalnızlığın yordayıcısı olduğunu ifade etmektedir. Bireylerin erken çocukluk dönemlerinde ilgi ve bakımını üstlenen kişilerle kurdukları duygusal ilişki olarak tanımlanan bağlanmanın, yalnızca ilk bağın kurulduğu kişiyle olan ilişkinin niteliğini değil aynı zamanda yaşamın sonraki yıllarında diğerleri ile kurulacak ilişkilerin niteliğini de belirleyen önemli bir değişken olduğu ifade edilmektedir (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1973, 1980, 1982). İlk bakım veren ile kurulan ilişki bebeğin dünyayı güvenli ya da tehlikeli olarak algılamasını etkileyebilir. Bu bağlamda temelde güvenli ya da güvensiz olarak kodlanan bağlanma örüntüsünün bireylerin sosyal ilişki kurma becerilerini ve tercihlerini etkilemesinden dolayı bağlanma stilleri ile yalnızlık arasında ilişki bulunmuş olabilir.

Yalnızlık ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelendiği pek çok araştırmada yalnızlığın güvenli bağlanma ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross ve Burges, 2003; Erözkan, 2004; Karakuş, 2012; Leondari ve Kiosseoglou, 2000; Nurmi, Toivanen, Salmela-Aro ve Eronen, 1997). DiTommaso ve diğerleri (2003), bağlanma tarzı güvenli olan bireylerin yalnızlık durumuyla daha az

karşılaşmasının nedenlerinden birinin sosyal becerilerinin güçlü olması olduğunu belirtmektedir. Ayrıca bağlanma tarzı güvenli olan bireylerin hem kendilerine hem de diğerlerine karşı bakış açıları olumludur ve bu kişiler kişilerarası ilişkilerde daha az kaygı yaşamaktadırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu bağlamda bağlanma tarzı güvenli olan bireylerin diğerlerine karşı olumlu bakış açısına sahip olmaları dolayısıyla güvene dayalı yakın ilişkiler kurma eğiliminde olmalarından dolayı yalnızlık ile güvenli bağlanma arasında negatif yönde ilişki bulunmuş olabilir.

Bağlanma stili kayıtsız olan bireylerin kendilerine ilişkin algıları olumluyken başkalarına yönelik algıları olumsuzdur. Bu kişiler diğerleri ile ilişki kurma gereksinimini inkar ederek reddedilme olasılıklarını düşürmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bir anlamda bu kişiler muhtemel kırgınlıklar ve hayal kırıklıklarına karşı kendilerini koruma amacıyla kendi iç dünyalarına çekilmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Ayrıca, bu kişilerin diğer insanların duygularına duyarlı olmamalarının yalnız kalmalarının bir diğer nedeni olduğu belirtilmektedir (Görünmez, 2006). Alanyazın incelendiğinde yalnızlık ile kayıtsız bağlanma stiline pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar olduğu görülmektedir (Demirli, 2007; Erözkan, 2004; İlhan, 2012). Karakuş (2012) ise yalnızlık ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında kayıtsız bağlanma stili ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirtmektedir. Karakuş' un (2012) araştırmasının sonuçları bu araştırmanınki ile benzerdir. Bağlanma tarzı kayıtsız olan bireylerin kendilik algılarının olumlu olması ilişki kurmak istedikleri kişilere karşı daha girişken olmalarını sağlayarak seçici fakat doyum sağlayıcı ilişkiler kurmalarını sağlayabilir. Bu durum niceliksel olarak yalnız görünmekle birlikte niteliksel olarak tatmin edici ilişkilere sahip oldukları anlamına gelebilir. Kayıtsız bağlanma stiline sahip olan bireylerin diğer insanların duygularına duyarlı olmamakla birlikte seçici yakın ilişkiler kuruyor olmalarından dolayı bu çalışmada yalnızlık ile kayıtsız bağlanma tarzı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış olabilir.

Deniz ve diğerleri (2005), yalnızlık ile bağlanma stilleri ile arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Örnekleme bir grup üniversite öğrencisi olan araştırmanın sonuçlarına göre yalnızlığın korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stilleri ile pozitif, güvenli bağlanma stili ile ise negatif yönde anlamlı ilişkide olduğu görülmüştür. Bu bulgunun bu araştırma sonuçları ile büyük oranda tutarlı olduğu görülmektedir. Bartholomew (1993), güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin duygularını ifade etmek ve diğer kişilere bağlı olmaktan mutluluk duyduğunu belirtmektedir. Bu bireyler terkedilme

kaygıları olmadığı için uzun süreli ilişkilere isteklidirler (Feeney ve Noller, 1990). Güvenli bağlanma tarzına sahip olan bireylerin kendilerine ve diğerlerine yönelik algılarının olumlu olması onları iletişim kurmaya ve sürdürmeye açık hale getirebilir. Yalnızlık ile korkulu/kaygılı bağlanma tarzı arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğunu gösteren başka araştırmalar olduğu da görülmektedir (Erözkan, 2004; İlhan, 2012; Man ve Hamid, 1998; Wei ve diğerleri, 2005). Korkulu bağlanma tarzına sahip olan bireyler reddedilmeye karşı hissettikleri yoğun kaygıdan dolayı başkaları ile iletişim kurmaktan çekinir ve yakın ilişkilerden kaçınırlar (Hamarta, 2004). Ayrıca bu bireylerin benlik algılarının olumsuz olması dolayısıyla güvensizlik duygularının yüksek olduğu söylenebilir. Bu kişiler ilişki kurdukları kişiler tarafından red ve/veya terk edileceklerine ilişkin korkularından dolayı sahip oldukları sosyal ilişkiler içerisinde kendilerini güvende hissetmezler. Yakınlık kurmayı arzulamalarına rağmen olumsuz inançlarından dolayı terk edilme korkuları vardır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kişilerarası ilişkilerde kendilerini açmaktan çekinmeleri, hem kendilerini hem de diğerlerini güven verici bulmamaları samimi ilişkiler kurmalarının önünde engel olabileceğinden dolayı yalnızlık ile korkulu bağlanma stili arasında pozitif yönde ilişki bulunmuş olabilir.

Alanyazın incelendiğinde yalnızlık ile saplantılı bağlanma tarzının pozitif ilişkili olduğunu gösteren (Erözkan; 2004) araştırmalar olmakla birlikte bu iki değişkenin ilişkisiz olduğu araştırmalar da görülmektedir (Karakuş, 2012). Bağlanma tarzı saplantılı olan bireylerin değersizlik duyguları yüksektir ve bu kişiler ilişki kurmak istedikleri kişileri idealize etmektedirler (Bartholomew ve Shaver, 1998; Yazıcıoğlu, 2011). Ayrıca bu kişilerin diğerlerinin saygısını kazanma ve kişilerarası ilişki stillerini kontrol etme eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Karakurt, 2001). Başkaları ile ilişki kurmaya istekli olan bu kişilerin kurdukları ilişkilerden beklentilerinin yüksek olması (Sümer ve Güngör, 1999) hayal kırıklığı yaşamalarına ve ilişkilerinden doyum sağlamamalarına neden olabilir. Bu nedenle bu araştırmada saplantılı bağlanma stili ile yalnızlık arasında pozitif ilişki bulunmuş olabilir.

Bir diğer bulguda yalnızlık ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif ilişkinin olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde yalnızlık ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların sınırlı olduğu söylenebilir. Bununla birlikte var olan az sayıda araştırmanın sonuçları bu araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir (Geukens, Maes, Spithoveni Pouwles, Danneel, Cillessen, Berg, Goossens 2020; Liu, Yang, Wu, Xiang, Cui, 2020). Sosyal yaşamın gereği olarak çeşitli sosyal

ortamlarda diğerk kişiler ile etkileşime girilmektedir. Bireylerin başkaları üzerinde bıraktıkları izlenim ve değerlendirmeleri önemsedikleri belirtilmektedir (Çam ve diğerkleri, 2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan bireyler, özellikle başkaları tarafından değerlendirilme olasılıklarının yüksek olduğu sosyal ortamlara girmekten ya da bu ortamlarda görünür olmaktan kaygı duyabilir. Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan bireylerin sosyal ortamlara girmekten ve böyle ortamlarda ön plana çıkmaktan rahatsız olmalarından dolayı bu araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusu ile yalnızlığın pozitif yönde ilişkili olduğu sonucu bulunmuş olabilir.

Yalnızlığın nedenlerine bakıldığında utangaçlık ve reddedilmekten korkmanın ön planda olduğu görülmektedir (Michela ve diğerkleri, 1982). Olumsuz değerlendirilme ve reddedilmeye maruz kalmak istemeyen bireylerin sosyal ortamlardan kaçındıkları ya da güvenlik sağlayıcı davranışlara sığındıkları belirtilmektedir (Çetin ve diğerkleri, 2010). Sosyal ortamdan kaçınmanın bireylerin yalnızlaşmasında doğrudan etkisi olduğu söylenebilir. Gözünü kaçırma, telefon ile ilgilenme, bir şey okuyor gibi yapma gibi güvenlik sağlayıcı davranışların iletişime kapalıyım mesajı vererek muhtemel etkileşimlerin önünü kapattığı söylenebilir. Sadeler ve Johnson (1989), sosyal beceri eksikliği ve sosyal etkileşime engel olacak kişilik özelliklerinin kişilerarası yalnızlığı etkileyen önemli unsurlardan olduğunu belirtmektedir (aktaran Duy,2003). Olumsuz değerlendirilme korkusu ve utangaçlığın atılganlık ile ilişkisinin incelendiği araştırmalarda atılganlığın hem olumsuz değerlendirilme korkusu hem de utangaçlık ile negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmektedir (Ezer, 2020; Tagay, Önen ve Canpolat, 2018). Atılganlığın, kişilerarası ilişkileri başlatmada etkili bir özellik olduğu söylenebilir. Olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan bireylerin ilişki kurma becerilerinin zayıf olmasından dolayı yalnızlık ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucu bulunmuş olabilir. Ayrıca olumsuz değerlendirilme korkusuna sahip olan bireylerin rezil olacakları, reddedilecekleri ve dışlanacaklarına ilişkin şemalarından dolayı kendilerini iletişime kapatmaları nedeniyle bu araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan bireylerin yalnızlık puanlarının da yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmış olabilir.

Seçer, Halmatov ve Gençdoğan (2013), olumsuz değerlendirilme korkusu ile sosyal kaçınma, eleştirilme korkusu ve değersizlik duygusu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtmektedir. Yalnız insanların özelliklerinden birinin sosyal temaslardan kaçınma olduğu bilinmektedir (Horowitz, French ve Anderson, 1982). Sosyal temastan



kaçınmanın yalnızlık ile ilişkili olmasından dolayı bu araştırmada yalnızlık ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasında ilişki bulunmuş olabilir.

Alanyazın incelendiğinde yalnızlık ile beğenilme arzusu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Şahin (2019), ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutumların yalnızlık, depresyon ve beğenilme arzusu ile ilişkisini incelediği çalışmasında yalnızlık ile beğenilme arzusu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sarıgül (2019), psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında da öğrencilerin yalnızlık düzeyi arttıkça beğenilme arzusu ölçeğinden alınan puanların da arttığını belirtmektedir. Her iki araştırmadan çıkan sonuçlar bu araştırmadaki bulguyu desteklemektedir.

Bireylerin başkalarının kendisiyle ilgili fikir ve düşüncelerini önemseydiği söylenebilir. Her bireyde var olan beğenilme arzusunun uygun beden ölçüsü için fiziksel aktiviteler yapma, makyaj ve estetik operasyon gibi çeşitli yollar ile sağlanmaya çalışıldığı belirtilmektedir (Ebem, 2019). Bununla birlikte kabul görme ve sevilme arzusu duyan bireyin içinde bulunduğu sosyal çevreye uyum sağlayıcı davranışlar da gösterdiği belirtilmektedir (Horzum Taylor, 2015). Bireyler sosyal ilişkiler aracılığıyla sevilme, onay ve kabul görme gibi sosyal ihtiyaçlarını karşılamaktadır (Ünal Karagüven vd. 2020). Sosyal ihtiyaçların karşılanmasının ilişkilerden sağlanan doyumunu artırması beklenebilir. Yalnızlığın ilişkilerden doyum sağlayamamak ile karakterize olduğu belirtilmektedir (Çorbacı ve Sarıtaş, 2015; Neto ve Barros, 2000). Beğenilme arzusu, kabul görme, onaylanma, takdir edilme ve sevilme gibi olumlu sosyal dönütler alma eğilimine dayalı olarak ortaya çıkan bir güdüdür (Horzum Taylor, 2015; Swann ve Read, 1981). Sosyal ilişkilerde bu ihtiyaçlar her zaman karşılanamayabilir. Böyle bir durumda bireyin kendisini duygusal olarak yalnız hissetmesi mümkündür. Bu bağlamda sevilme, kabul ve onay görme gibi ihtiyaçlarının karşılanmaması durumunda bireylerin sosyal ilişkilerinden doyum sağlamamasından dolayı kendilerini yalnız hissetmeleri dolayısıyla beğenilme arzusu ile yalnızlık arasında pozitif yönde ilişki bulunmuş olabilir.

### **5.1.2. Yalnızlık düzeyinin bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusunu yordayıp yordamadığına ilişkin bulguların sonuçları ve tartışılması**

Araştırma bulguları incelendiğinde bireylerin yalnızlık düzeylerini korkulu, güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri ile beğenilme arzusu değişkenlerinin istatistiksel anlamda yordadığı görülürken kayıtsız bağlanma stili ile olumsuz değerlendirilme korkusu değişkenlerinin yordamadığı görülmektedir. Bu sonuç alanyazındaki pek çok araştırmanın sonuçları ile tutarlıdır (Akbağ ve Erden İmamoğlu, 2010; Karakuş, 2012; Sümer ve Güngör, 1999).

Bu araştırmada çıkan sonuçlar ile büyük ölçüde uyumlu olan Taylor Hecht ve Baum' un (1984) araştırmalarında erken bağlanma örüntülerinin bağlanma stillerinin yalnızlığın yordayıcısı olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, korkulu bağlanmanın yalnızlığı yordadığı sonucunu ortaya koyan başka araştırmalar olduğu da görülmektedir (İlhan, 2012; Karakuş, 2012). Başkalarına karşı bakış açısı olumsuz olan korkulu bağlanma stiline sahip olan bireyler, reddedilmekten çekindikleri için diğerleri ile etkileşim kurmaktan kaçınmaktadırlar. Bu bireylerin terk edilmekten korktukları ve diğer insanları güvenilir bulmadıkları için yakın ilişkilere karşı mesafeli olma eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Göçener, 2010). Sosyal ihtiyaçlar kişiler arası ilişkiler aracılığıyla karşılanmaktadır (Doğan, 2009; Sarıçam, 2011). Yalnızlık tanımları incelendiğinde, yalnızlığın sosyal ilişkilerdeki eksiklikler ile karakterize olduğu görülmektedir (Neto ve Barros, 2000; Peplua ve Perlman, 1982). Bağlanma tarzı korkulu olan bireylerin diğerleri ile etkileşim kurmaktan kaçınması dolayısıyla yetersiz ve doyum sağlamayan ilişkiler kurmalarından dolayı bu araştırmada korkulu bağlanma stiline yalnızlığı yordadığı sonucu bulunmuş olabilir.

Bulgulardaki bir diğer sonuç, yalnızlığın saplantılı bağlanma stili tarafından yordandığıdır. Değersizlik algısı yüksek olan ve terkedilme korkusu yaşayan saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin kabul edilme ve sevilme ihtiyaçlarını diğerlerinin onayı ile sağlamaya çalıştıkları söylenebilir. Bu kişiler ilişki kurmaya açık olmakla birlikte abartılı beklentilerinden dolayı saplantılı ve takıntılı ilişkiler kurmaktadırlar (Sümer ve Güngör, 1999). Kendisini sevmeye değer görmeyen saplantılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin sahip oldukları ilişkilerde gerçekçi olmayan beklentiler içine girdikleri belirtilmektedir (Yıldız Akyol ve Işık, 2016). Bağlanma tarzı saplantılı olan bireylerin gerçekçi olmayan beklentileri dolayısıyla ilişkilerinde doyum sağlayamamaları ve yalnız kalmalarından dolayı saplantılı bağlanma stiline yalnızlığı yordadığı sonucuna ulaşılmış olabilir.

Bulgulardan bir diğesinde güvenli bağlanma stilinin yalnızlığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında bu bulguyu destekleyen başka araştırmalar olduğu görülmektedir (İlhan, 2012; Karakuş, 2012; Taylor Hect ve Baum, 1984). Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin kendilerini sevmeye değer ve diğerlerini de güvenilir ve tutarlı algıladıkları için ilişki kurma ve sürdürmeye istekli oldukları belirtilmektedir (Bartholomew ve Shaver, 1998; Sümer ve Güngör, 1999). İçsel çalışan modeller açısından değerlendirildiğinde bağlanma stili güvenli olan bireylerin diğerleri ile ilişki kurmaya daha istekli ve yakın ilişki kurma eğiliminde olmaları beklenebilir. Sullivan (1953), yakınlık kurma ihtiyacının yeterince karşılanmadığı durumlarda ortaya çıkan yalnızlık duygusunun temelini çocukluk yıllarında atıldığını belirtmektedir (aktaran Duy, 2003). Bağlanma tarzı güvenli olan bireylerin diğerleriyle etkileşim kurmaya ve kurdukları ilişkiyi sürdürmeye istekli olmalarından dolayı bu araştırmada güvenli bağlanma stilinin yalnızlığı negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmış olabilir.

Michela ve diğerleri (1982), diğerlerinin isteksizliğinin yalnızlığın nedenleri arasında olduğunu belirtmektedir. Kılıç (2015), insanların çekici bireyler ile iletişim kurmaya istekli olduklarını ifade etmektedir. Beğenilme arzusunun sevgi, saygı, kabul görme ve yeterli hissetme ihtiyaçlarından kaynaklandığı belirtilmektedir (Horzum Taylor, 2015; Kaşıkara ve Doğan, 2017). Young (1982), yalnız insanların kendilerini çekici ve sevmeye değer biri olarak görmediklerini ifade etmektedir (aktaran Koçak, 2008). Rogers (1994), kendisini sevilmeyen ve değersiz olarak gören bireylerin yalnızlık hissettiklerini belirtmektedir. Beğenilme arzusunun bireyin sevilme, kabul ve onay görme, takdir edilme gibi ihtiyaçlarından kaynaklanması ve bu ihtiyaçların karşılanamaması durumunda bireylerin sosyal ilişkilerden doyum sağlayamamalarından dolayı beğenilme arzusunun yalnızlığı yordadığı sonucuna ulaşılmış olabilir.

Çam ve diğerleri (2010), bireyin iletişim halinde olduğu kişilerin değerlendirmesini önemseydiğini belirtmektedir. İnsanın doğası gereği diğerleri üzerinde olumlu bir etki bırakma isteğinde olduğu söylenebilir. Uğur (2018), başkalarının değerlendirmesini aşırı önemseyen kişilerde olumsuz değerlendirilme korkusunun arttığını ifade etmektedir. Peplua ve Perlman (1984), yalnızlığın temel unsurlarından birinin kişinin sevilmediğine ilişkin olumsuz bilişleri olduğunu belirtmektedir (aktaran Güler Yılmaz, 2012). Buradan hareketle olumsuz değerlendirilme korkusunun yalnızlığı yordadığı düşünülmüş olmakla birlikte araştırma sonuçlarına göre olumsuz değerlendirilme korkusunun yalnızlığı yordamadığı görülmektedir. Yalnızlığın öne çıkan özelliklerinden biri de özneliğidir (Medora ve

Wodward'dan, 1986 aktaran Demirli, 2013). Aynı sosyal ağlara sahip bireylerin hissettikleri yalnızlık düzeyi aynı olmayabilir. Sosyal yaşam içerisindeki yaşam olayları bireylerin olumsuz değerlendirilme korkularını tetikleyebilir. Bununla birlikte bireyler yaşadıkları korkuya rağmen yalnızlığı deneyimlemeyebilir. Yalnızlığın öznelliğinden dolayı bu araştırmada olumsuz değerlendirilme korkusunun yalnızlığı yordamadığı sonucuna ulaşılmış olabilir.

Bulguları inceleyip bağlanma stillerinin yalnızlığı yordayıcılığına geri dönecek olursak kayıtsız bağlanma stiline yalnızlığı yordamadığı görülmektedir. Bartholomew ve Horowitz (1991), kayıtsız bağlanma stiline sahip olan bireylerin diğerleri ile ilişki kurma gereksinimlerini inkâr ederek reddedilme olasılıklarını düşürdüklerini belirtmektedir. Görünmez (2006), bu bireylerin diğer insanların duygularına karşı duyarlı olmamalarının yalnızlaşmalarına neden olduğunu belirtmektedir. Buradan hareketle kayıtsız bağlanma stiline yalnızlığı yordayacağı düşünülmüştür. Ancak araştırma sonuçlarında kayıtsız bağlanma stiline yalnızlığın yordayıcısı olmadığı görülmektedir. Kayıtsız bağlanma stiline sahip olan bireyler sosyal ilişkilerden kendilerini geri çekerek reddedilme olasılıklarını düşürmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Kayıtsız bağlanma stiline sahip olan bireylerin seçici ilişkiler kurarak reddedilmenin yaratacağı hayal kırıklığına karşı önlem aldıkları söylenebilir. Kurulan ilişkiler nicelik olarak az olsa da bireyi tatmin edici düzeyde olabilir. Yalnızlık ilişkilerdeki eksiklikler ile karakterizedir. Bu eksiklik ilişkinin hiç olmaması anlamına gelebileceği gibi, arzulanan ilişki ile var olan arasındaki nitelik farkından da kaynaklanabilir. Kayıtsız bağlanma tarzına sahip olan bireylerin niceliksel olarak az olmakla birlikte sahip oldukları sınırlı ilişkilerden sağladıkları doyumun yüksek olmasından dolayı kayıtsız bağlanma stiline yalnızlığı yordamadığı sonucuna ulaşılmış olabilir.

### **5.1.3. Cinsiyet değişkenine bağlı olarak yalnızlık, bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusunun farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların sonuçları ve tartışılması**

Araştırma bulguları bağlanma stilleri açısından değerlendirildiğinde kadınların güvenli, erkeklerin ise korkulu bağlanma stili düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte kayıtsız ve saplantılı bağlanma stilleri ile yalnızlık, beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusunun cinsiyet değişkenine bağlı olarak önemli ölçüde farklılaşmadığı görülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde bu araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanmıştır (Bernardon, Babb, Hakım-Larson, And Gragg, 2011; Demirli ve Demir, 2014; Haliloğlu, 2008). Erkeklerin korkulu bağlanma stili puanlarının yüksek olmasının nedeni reddedilmekten korktukları için yakınlıktan kaçınma eğiliminde olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Korkulu bağlanma stiline sahip olan bireylerin algıları hem kendilerine hem de başkalarına karşı olumsuzdur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Toplumsal yaşam içerisinde erkeklerden beklenen yüksek maddiyat, kariyer ve iş gibi beklentilerin erkeklerin bu durumu bir yük olarak görmelerine ve karşılaştıkları başarısızlıklardan dolayı geri çekilme eğilimi göstermelerine neden olabilir. Toplumda erkeksiliğe yüklenen bir anlam olarak güçlü olma ve güçlü görünme rolüne dayalı olarak küçük yaşlardan itibaren erkeklerin zorlandıkları durumlarda gösterdikleri duygusal tepkilere karşı gösterilen aşağılayıcı tutumların erkeklerin olumsuz benlik algısına sahip olmalarında rol oynadığı söylenebilir. Toplumda erkeksiliğe yüklenen güçlü görünme rolünün yerine getirilemediği durumlarda karşılaşılan aşağılayıcı tutumların olumsuz benlik algısına neden olmasından dolayı erkeklerin korkulu bağlanma stili puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış olabilir.

Sonuçlar kadınlar açısından değerlendirildiğinde güvenli bağlanma stiline yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde bu sonucu destekleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Kadınların güvenli bağlanma puanlarının yüksek olması kadınların anneleriyle kurdukları bağlanma düzeyinin erkeklerin anneleriyle kurdukları bağlanma düzeyinden daha açık olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Bununla birlikte alanyazın incelendiğinde bağlanma stillerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaştığı çalışmalara rastlamak mümkündür. Şeremet (2019), çalışmasında kadınların bağlanma stillerinin daha çok kaygılı ve kaçınan olduğunu ifade ederken Akbağ ve Erden İmamoğlu'nun (2010) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada kızların korkulu bağlanma stiline sahip olduğunu belirtmektedir. Aynı çalışmada erkeklerin saplantılı bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İpek ve Majidova (2020) ise güvenli, korkulu ve saplantılı bağlanma stillerinin cinsiyete bağlı olarak farklılaşmadığını ancak kadınların kayıtsız bağlanma puanlarının erkeklere oranla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Çetinkaya (2005), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada kadınların kayıtsız, erkeklerin güvenli bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Karakuş (2012), ergenler üzerinde yaptığı çalışmada kızların güvenli bağlanma puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Sümer ve

Güngör (1999), örnekleme üniversite öğrencileri olan araştırmalarında erkeklerin kayıtsız bağlanma stiline sahip ve daha az kaygılı oldukları sonucuna ulaşmıştır. Bağlanmanın cinsiyete göre farklılaşmasının nedeni içinde yaşanılan toplum ve aile özellikleriyle ilişkili olabilir.

Bu araştırmanın sonuçlarına göre bireylerin yalnızlık düzeyleri cinsiyete bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Alanyazın incelendiğinde benzer sonuçların olduğu görülmektedir (Akbağ ve Erden İmamoğlu, 2010; Buluş, 1997; Çeçen, 2007; Karakoç ve Taydaş, 2013; Oruç, 2013; Saraçoğlu, 2000; Şeremet, 2019; Ünlü, 2015). Bununla birlikte bazı araştırma sonuçları erkeklerin kadınlardan daha yalnız olduklarını (Bugay, 2007; Bulut Serin, Aydınoglu ve Aysan, 2010; Deniz ve diğerleri, 2005; İlhan, 2012) bazı araştırmalarda ise kadınların yalnızlık düzeylerinin daha fazla olduğu belirtilmektedir (Bıyık, 2004; Çağır ve Gürkan, 2010; Liu, Zhang, Yang ve Yu, 2020; Sarıçam, 2011). Yalnızlığın hem öznel hem de evrensel bir deneyim olması (Öz, 2010; Peplua ve Perlman, 1982) cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamasının nedeni olabilir. Sosyal ağlar ve kişilerarası ilişkiler yalnızlık durumunun ortaya çıkmasında koruyucu faktörlerdir. Bu sosyal ağlar aile, yakın arkadaş, iş arkadaşı, komşu gibi her iki cinsiyetinde sahip olduğu ve içinde bulunduğu sosyal çevrenin içerisinde doğal olarak geliştiği düşünüldüğünde yalnızlığın cinsiyetler açısından anlamlı bir farklılık yaratmaması beklenebilir. Kişilik özellikleri, kültür ve toplumsal cinsiyet rolleri gibi değişkenler cinsiyetin yalnızlık düzeyi ile ilişkisi üzerindeki belirsizliğin nedeni olabilir. İçinde bulunduğumuz çağda her ne kadar geleneksel anlayışlar ve rollerin etkisi sürüyor olsa da toplumsal cinsiyet rollerinin benzeşik bir yapıya evrilmesi benzer duyguların yaşanmasında ve kişilerarası ilişkilerde istenmeyen bir durum olan yalnızlığın cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılık göstermemesinde rol oynamış olabilir. Toplumsal cinsiyet rollerinin benzeşik bir yapıya evrilmesi benzer sosyal ortamlara ve sosyal ağlara sahip olmaya neden olmasından dolayı bireylerin yalnızlık durumlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmış olabilir.

Alanyazın incelendiğinde beğenilme arzusunun incelendiği araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Sarıgül' ün (2019) psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında beğenilme arzusunun cinsiyet açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Şahin (2019), ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutumların yalnızlık, depresyon ve beğenilme arzusuyla ilişkisini incelediği araştırmasında ise erkeklerin beğenilme arzusu puanlarının kızlardan daha fazla olduğunu belirtmektedir. Beğenilme

arzusunun temelinde diğerlerinin bireye ilişkin algılarını olumluya çevirerek sevilme ve saygı duyulma gereksinimlerini karşılama güdüsünün yer aldığı belirtilmektedir (Horzum Taylor, 2015; Kaşıkara ve Doğan, 2017). Sevgi ve saygının bütün insanların ortak gereksinimlerinden olması, beğenilme arzusunun cinsiyet açısından farklılaşmamasının nedeni olabilir. Beğenilme arzusunun temelindeki ihtiyaçlardan olan sevilme ve saygı görmenin evrensel ihtiyaçlar olmasından dolayı bu araştırmada beğenilme arzusunun cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmış olabilir.

Son olarak olumsuz değerlendirilme korkusunun cinsiyet açısından farklılaşmadığı görülmüştür. Alanyazında benzer sonuçlu araştırmalar olduğu görülmektedir (Ben, 2017; Büyükkateş, 2018; Çam, Sevimli ve Yerlikaya, 2010; Kardelen Cenk, 2019; Gültekin, 2019; Kumar, Athilakshmi, Maharishi ve Maya, 2015; Irmak, 2015; Ünal, Arık ve Uzun, 2016).

#### **5.1.4. Medeni durum değişkenine bağlı olarak yalnızlık, bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusunun farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların sonuçları ve tartışılması**

Bulgular incelendiğinde evli bireylerin güvenli bağlanma stillerinin yüksek, bekar bireylerin ise korkulu bağlanma stillerinin daha yüksek olduğu ayrıca bekarların yalnızlık düzeylerinin de daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte kayıtsız ve saplantılı bağlanma ile beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu düzeylerinin medeni durum değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Bulgular incelendiğinde evli bireylerin güvenli bağlanma puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Kandaz' ın (2018) çalışmasında da evli bireylerin güvenli bağlanma stili puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Yaşamın ilk yıllarında oluşan bağlanma stilleri ve zihinsel temsiller güvenli ya da güvensiz olarak kodlandıktan sonra ya hiç değişmemekte ya da çok az değişikliği uğramaktadır (Collins ve Laurson, 2003; Hamilton, 2000). Bireyler için en önemli kişilerarası yaşantılardan biri olan evliliğin yetişkin bağlanma tarzını etkilemesi beklenebilir. Bağlanma tarzı güvenli olan bireylerin hem kendilerine hem de diğerlerine ilişkin algısı olumludur (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Birey için önemli ve özel olan biriyle kurulan yakın ilişkilerden olan evliliğin bireyin sevilme ve ait olma ihtiyaçlarını karşılayarak hem kendisine hem de diğerlerine karşı olumlu anlayış geliştirmesinde yardımcı olduğu düşünülebilir. Evliliğin bireylerin sevilme ve ait olma ihtiyaçlarını karşılayarak bireylerin hem kendilerine hem de diğerlerine ilişkin olumlu

anlayış geliştirmelerine katkı sağlamasından dolayı bu araştırmada evli bireylerin güvenli bağlanma stili puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış olabilir.

Bağlanma tarzı korkulu olan bireyler kabul ve onay ihtiyaçlarına rağmen ilişki kurmaktan kaçınma eğilimindedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bekarların korkulu bağlanma puanlarının yüksek olmasının nedeni ilişki kurmaktan kaçınmaları ve yakınlık kurma gereksinimlerini yadsımlarından kaynaklanıyor olabilir. Bekarların yakın ilişki kurma gereksinimlerini yadsımları diğerlerinden kaçınma eğiliminde olmalarına neden olabilir. Bu sebeple bu araştırmada bekarların korkulu bağlanma stili puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış olabilir.

Araştırma sonuçlarından bir diğeri bekarların yalnızlık puanlarının evli bireylerden daha yüksek olmasıdır. Alanyazında araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir (Arslantaş ve Ergin, 2011; nl, 2015). Evlilik bireylerin kabul, ait olma ve sevilme ihtiyaçlarının karşılandığı temel kişilerarası ilişki biimlerindenidir. Yalnızlığın sosyal bağlardaki eksiklikler ile karakterize olduğu söylenebilir. Sosyal yalnızlık bireyin sosyal ağlardan yoksunluğu olarak ifade edilmektedir (Weiss' den,1987 aktaran Galioğlu, 2014). Evlilik ile bireyler eşleri ve eşlerinin yakınları dahil olmak üzere daha fazla sayıda insan ile tanışıp, akrabalık ilişkileri edinmektedirler. Eş rolüne ebeveynlik rolünün de eşlik ettiği durumlarda bireylerin daha fazla sosyal ağa sahip olması dolayısıyla yalnızlıklarının azalması mümkün olabilir. Evliliğin getirdiği sosyal bağlardan dolayı bu araştırmada bekarların yalnızlık puanlarının evli bireylere oranla daha yüksek çıkması sonucuna ulaşılmış olabilir.

Alanyazın incelendiğinde olumsuz değerlendirilme korkusunun bireylerin medeni durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği araştırmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bykateş (2018), mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında olumsuz değerlendirilme korkusunun medeni durum değerkenine bağlı olarak değermediği sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuç bu araştırmanın sonuçları ile tutarlıdır. Bununla birlikte Kardelen Cenk (2019), genç yetişkinlerde yeme tutumu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında bekar bireylerin olumsuz değerlendirilme korkusu leğinden aldıkları puanın evli bireylerden daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonuçlarındaki bu farklılık çalışma gruplarının yaş aralığından kaynaklanıyor olabilir.



Araştırmanın bir başka sonucunda beğenilme arzusu puanlarının medeni durum değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Alanyazında beğenilme arzusunun medeni durum açısından incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Toplum içerisinde çekici ve hoş bedenlere sahip olmanın yaratacağı avantajlar düşünüldüğünde hemen her bireyin beğenilme arzusu duyduğu belirtilmektedir (Kılıç, 2015). Dolayısıyla beğenilme arzusu puanlarının medeni durum değişkenine bağlı olarak farklılaşmamasının nedeni her bireyin beğenilme arzusu duyuyor olmasından kaynaklanıyor olabilir. Her bireyin çekici, güzel ve yakışıklı görünmeyi arzuluyor olmalarından dolayı bu çalışmada beğenilme arzusunun medeni duruma bağlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmış olabilir.

## **5.2. Öneriler**

### **5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı olarak öneriler**

- Okul öncesi çağından itibaren yaş ve gelişim dönemi özellikleri dikkate alınarak bireylerin sosyal becerilerini geliştirici iletişim becerileri, sosyal beceriler, atılganlık gibi konuları içeren yapılandırılmış psiko-eğitsel grup çalışmaları yapılabilir.
- Sosyal destek kaynaklarının geliştirilmesi ve var olan potansiyelin ortaya konmasını sağlayıcı bireysel görüşmeler yapılabilir. Bu görüşmeler küçük grup görüşmeleri ile desteklenebilir.
- Bireylerin yalnızlık deneyimlerinde aile içi faktörlerin etkisi göz önüne alındığında güvenli bağlanma stiline gelişmesi için anne-baba olmak isteyen çiftlere yönelik psiko-eğitsel destek programları hazırlanarak halk eğitimi merkezleri, aile danışma merkezleri aracılığıyla hizmetler sunulabilir.
- Olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusunun altında yatan bilişsel zemin göz önüne alınarak sosyal kaygı ile baş etme becerilerinin geliştirilmesine yönelik yapılandırılmış grup çalışmaları uygulanabilir.
- Okul öncesi çağından itibaren bireylerin sosyal bağlarını ve ilişki kurma becerilerini besleyen grup çalışmaları, işbirlikli öğrenme, empati ve özgecilik becerilerinin ortaya çıkartılabileceği sosyal ortamlar sağlanabilir.
- Yalnızlık puanlarının cinsiyet değişkenine dayalı olarak anlamlı bir farklılık göstermediği her iki cinsiyetteki bireylerin de yalnızlık puanlarının yüksek olduğu

görülmektedir. Bireylerin yalnızlık duygularının azaltılması yaşlılarıyla birlikte zaman geçirebilecekleri sosyal ortamlar aracılığıyla sağlanabilir.

### **5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler**

- Araştırmada elde edilen bulgular yalnızca ölçekler aracılığıyla elde edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkinin derinlemesine ortaya konabilmesi için elde edilen veriler nitel ya da karma desen araştırmalar ile desteklenebilir.
- Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan bağlanma stilleri, beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu nedensel karşılaştırma araştırmaları yapılarak yalnızlık ile olan ilişkilerine ilişkin daha fazla veri elde edilebilir.
- Yalnızlık ile sosyal kaygı, sosyal görünüş kaygısı, reddedilme duyarlılığı ve bağlanma stillerinin birlikte incelendiği çalışmalar yapılarak araştırmanın bulgularıyla sentezlenip bütüncül araştırmalar yapılabilir.
- Bağlanma stilleri ile beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusunun birlikte incelendiği araştırmalar yapılabilir.
- Örneklem grubunun yalnızlık durumlarını psikososyal gelişim dönemleri açısından karşılaştıran araştırmalar yapılabilir.

## KAYNAKLAR

- Ainsworth M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall S. (1978). *Pattern of attachment: A psychological study ff the strange situation*. Hillsdale, Nj: Erlbaum. doi/10.1002/1097-0355(198021)1:1<68::AID-IMHJ2280010110>3.0.CO;2-3
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709–716. doi: 10.1037/0003-066X.44.4.709
- Akbağ, M. ve Erden İmamoğlu, S. (2010). The prediction of gender and attachment styles on shame, guilt and loneliness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10(2), 669-682. Erişim adresi: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ889191.pdf>
- Akpınar, E. H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin rastgele cinsel yaşantıları ile bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 580216).
- Alicke, M. D., & Govorun, O. (2005). *The better-than-average effect*. In M. D. Alicke, D. A. Dunning, & J. I. Krueger (Eds.), *Studies in self and identity. The self in social judgment* (pp. 85–106). Psychology Press.
- Alptekin, D. (2011). *Toplumsal aidiyet ve gençlik: Üniversite gençliğinin aidiyet üzerinde sosyolojik bir araştırma* (Doktora tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (Tez No: 294490).
- Anderson, C. A., Horowitz, L. M., & French, R. D. (1983). Attributional style of lonely and depressed people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 127–136. doi: 10.1037/0022-3514.45.1.127
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 211406).
- Arslantaş, H. ve Ergin, F. (2011). 50-65 yaş arasındaki bireylerde yalnızlık, depresyon, sosyal destek ve etki eden faktörler. *Türk Geriatri Dergisi*, 14(2), 135-144. Erişim adresi: [http://geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf\\_TJG\\_571.pdf](http://geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf_TJG_571.pdf)
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75-78. doi: 10.1111/1467-8721.01233

- Atik, E. L. (2013). *Liseli ergenlerde bağlanma stilleri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkide öz-yansıtma ve içgörünün rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 332631).
- Atli, A., Keldal, G. ve Sonar, O. (2015). Üniversite öğrencilerinin yabancılaşma ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(29), 149-160. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/183371>
- Aydoğdu, H. ve Olcay Çam, M. (2013). Madde kullanım bozukluğu olan ve olmayan ergenlerin bağlanma stilleri, anne baba tutumları ve sosyal destek algıları yönünden karşılaştırılması. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(3), 137-144. doi: 10.5505/phd.2013.86580
- Bartholomew, K., & Shaver, P. R. (1998). *Methods of assessing adult attachment: Do they converge*. In A. Simpson ve W. S. Rholes (Ed.), *Attachment and close relationships* (pp. 25-45). New York: Guilford.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 147-178. doi: 10.1177/0265407590072001
- Bartholomew, K. (1993). *From childhood to adult relationships: Attachment theory and research*. In S. Duck (Ed.), *Understanding relationship processes series, Vol. 2. Learning about relationships* (pp. 30–62). Sage Publications, Inc.
- 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. doi: 10.1037/0022-3514.61.2.226
- Başkurt, B. (2020). *Mükemmelliyetçiliğin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile yetersizlik duygusu tarafından yordanması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 625091)
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. doi: 10.1111/1529-1006.01431

- Ben, S. (2017). *İstanbul'da yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile beden algısı değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (Tez No: 460423).
- Berber Çelik, Ç. (2018). Bağlanma stilleri, psikolojik iyi olma ve sosyal güvende hissetme: aralarındaki ilişki ne? *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/befdergi/issue/38072/399356>
- Bernardon, S., Babb, K.A., Hakim-Larson, J., & Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 43(1), 40–51. doi: 10.1037/a0021199
- Berry, A. (2009). *An investigation of the relationship between fear of negative evaluation and bulimic psychopathology* (Doktora tezi). ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi. (UMI No. 3369006)
- Bıyık, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, öfke eğilimleri açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 143882).
- Bindal, G. (2018). *Ergenlerin psikolojik sağlamlık (Resilience), çocukluk çağındaki travma ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 498780).
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, volume 2 separation anxiety and anger*. New York: Basic Books, A Member of the Perseus Books Group.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss, volume 3 loss sadness and depression*. New York: Basic Books, A Member of the Perseus Books Group.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss, volume 1 attachment*. New York: Basic Books, A Member of the Perseus Books Group.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28, 759-775. Erişim adresi: [http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/inge\\_origins.pdf](http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/inge_origins.pdf)
- Bugay, A. (2007). Loneliness and life satisfaction of turkish university students. Erişim adresi: [http://www.ece.salford.ac.uk/proceedings/papers/38\\_07.pdf](http://www.ece.salford.ac.uk/proceedings/papers/38_07.pdf)

- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/114977>
- Bulut Serin, N., Aydınoglu, N. ve Aysan, F. (2010). Examining the predictors of loneliness levels of university students. *Procedia- Social and Behavioral Sciences*, 9, 704-708. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.12.221
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri* (1. Basım). (Çev. İ. D. Erguvan-Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Büyükatdeş, V. (2018). *Mükemmeliyetçilik, olumsuz değerlendirilme korkusu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Erişim adresi: <http://docs.neu.edu.tr/library/6732062663.pdf>
- Büyükcibeci, A. (2017). *Ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul öznel iyi oluş arasındaki ilişki: Empatik eğilimin aracı rolü* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 470309).
- Büyükoztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (18. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Carleton, R. N., McCreary, D. R., Norton, P. J., & Asmundson, G. J. (2006). Brief fear of negative evaluation scale- revised. *Depression and Anxiety*, 23(5), 297-303. doi: 10.1002/da.20142
- Carter, M., Sbrocco, T., Riley, S., & Mitchell, F. (2012). Comparing fear of positive evaluation to fear of negative evaluation in predicting anxiety from a social challenge. *Journal of Experimental Psychopathology*, 3, 782-793. doi: 10.5127/jep.022211
- Caspers, K. M., Cadoret, R. J., Langbehn, D., Yucuis, R., & Troutman, B. (2005). Contributions of attachment style and perceived social support to lifetime use of illicit substances. *Addictive Behaviors*, 30, 1007-1011. doi: 10.1016/j.addbeh.2004.09.001
- Cavanaugh, A. M., & Buehler, C. (2015). Adolescent loneliness and social anxiety: The role of multiple sources of support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(2) 1–21. doi: 10.1177/0265407514567837
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., & Turner, L. A. (2015). *Araştırma yöntemleri desen ve analiz*. (Çev. Ed. A. Aypay). Anı Yayıncılık, Ankara.

- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. 15. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Coie, J. D., & Cillessen, A. H. (1993). Peer rejection: Origins and effects on children's development. *Current Directions in Psychological Science*, 2(3), 89-92. Erişim adresi: <https://www.jstor.org/stable/20182209>
- Collines, W. A., & Laursen, B. (2004). Changing relationships, changing youth: Interpersonal contexts of adolescent development. *The Journal of Early Adolescence*, 24(1), 55-62. doi: 10.1177/0272431603260882
- 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. doi: 10.1037/0022-3514.58.4.644
- Connell, J. P., & Wellborn, J. G. (1991). *Competence, autonomy, and relatedness: A motivational analysis of self-system processes*. In M. R. Gunnar & L. A. Sroufe (Eds.), *The Minnesota symposia on child psychology, Vol. 23. Self processes and development* (pp. 43-77). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev. T. Ergene) Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cramer, K. M., Ofosu, H. B., & Barry, J. E. (2000). An abbreviated form of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 28(6), 1125-1131. doi: 10.1016/S0191-8869(99)00162-2
- Çağır, G. ve Gürkan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 13(24), 70-85. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/857027>
- Çam, S., Sevimli, D. ve Yerlikaya, E. (2010). Olumsuz değerlendirilmekten korkma ölçeğine (ODKÖ) ilişkin bir geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(1), 132-140. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/50564>
- Çavdar, D., Bağcı, V., Çorbacı, E. C. ve Sarıtaş, S. (2015). Adaptation of De Jong Gierveld Loneliness Scale into Turkish. *International Journal of Humanities and Social Science*, 5(9), 84-92. Erişim adresi: [http://www.ijhssnet.com/journals/Vol\\_5\\_No\\_9\\_September\\_2015/8.pdf](http://www.ijhssnet.com/journals/Vol_5_No_9_September_2015/8.pdf)

- Çeçen, A. R. (2007). The Turkish short version of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA-S): Initial development and validation. *Social Behaviour and Personality*, 35(6), 717-734. doi: 10.2224/sbp.2007.35.6.717
- Çelik, H. (2006). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin saldırganlık tepkileri, bağlanma tarzları ve kişilerarası şemalarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 191606).
- Çepikkurt, F. ve Coşkun, F. (2010). Social physique anxiety and body image satisfaction levels of collegian dancers. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 1(2), 17-24. Erişim adresi: <https://www.semanticscholar.org/paper/Social-physique-anxiety-and-body-image-satisfaction-Pekda%C4%9F-Co%C5%9Fkun/2fa2602658c2e822c505a9eefdf8a5417e364f2>
- Çetin, B., Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2010). Olumsuz değerlendirilme korkusu ölçeği kısa formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35, 205-216. Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/539/26>.
- Çetinkaya, B. (2005). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 163087).
- De Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personal Social Psychology*, 53(1), 119-128. doi: 10.1037//0022-3514.53.1.119.
- De Jong Gierveld, J., & Tilburg, Theo G Van. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: Tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *European Journal of Ageing*, 7(2), 121-130. doi: 10.1007/s10433-010-0144-6
- De Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T. G., & Dykstra, P. A. (2016). *New ways of theorizing and conducting research in the field of loneliness and social isolation*. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *Cambridge Handbook of Personal Relationships*, 2nd revised edition. Cambridge, New York: Cambridge University Press.
- Demir, A. (1990). *Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 12493).



- Demirli, A. (2007). *The role of gender, attachment dimensions and family environment in lonelines* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi Veri tabanından erişildi (Tez No: 217823).
- Demirli, A. (2013). *Algılanan ana-baba tutumları, bağlanma boyutları, yalnızlık ve umudun yapısal özellikleri* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (Tez No: 345468).
- Demirli, A ve Demir, A. (2014). The role of gender, attachment dimensions, and family environment on loneliness among Turkish university students. *Australian Journal of Guidance and Counselling* 24(1), 62–75. doi: 10.1017/jgc.2013.11
- Deniz, M. E., Hamarta, E. ve Arı, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality*, 33, 19-32. doi: 10.2224/sbp.2005.33.1.19
- Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, S., & Labouvie, G. (1998). Adult Attachment Styles: Their Relations to Family Context and Personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1656-1669. doi: 10.1037/0022-3514.74.6.1656
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24. Erişim adresi: [https://mega.nz/file/kkdFVRiZ#XjV-Z3Is1O\\_oaX-v9CKa0tD1EKVavA0yWIdruOoLojU](https://mega.nz/file/kkdFVRiZ#XjV-Z3Is1O_oaX-v9CKa0tD1EKVavA0yWIdruOoLojU)
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303–312. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00190-3
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). YÖK Tez merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 253280).
- Dunnig, D., Heath, C., & Suls, J. (2004). Flawed self-assessment implications for health, education and the workplace. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(3), 69-106. doi: 10.1111/j.1529-1006.2004.00018.x
- Durak Batıgün, A. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: İletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23

- (62), 65-75. Erişim adresi:  
<https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/T0RZMk1qZzQ>
- Duru, E. (2007). Sosyal bağlılık ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanması, *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 26, 85-94. Erişim adresi:  
<https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TmprME9EazU>
- Duru, E. ve Balkıs, M. (2007). Sosyal provizyon ölçeğinin psikometrik karakteristikleri, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27, 79-90. Erişim adresi:  
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200164>
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 205178).
- Ebem, V. (2019). *Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi (Bitlis ve Yozgat ili örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 592630).
- Elkin, N. (2017). Sağlık bilimleri yüksekokulu öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık durumlarını değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, 7(2), 89-96. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/351991>
- Erdoğan, Ö. ve Uçukoğlu, H. (2011). İlköğretim öğrencilerinin anne- baba tutumu algıları ile atılganlık ve olumsuz değerlendirilmekten korkma düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 19(1), 51-72. Erişim adresi:  
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/817546>
- Eren Gümüş, A. (2006). A prediction of social anxiety based on self esteem and dysfunctional attitudes. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 63-75. Erişim adresi: <http://turkpdndergisi.com/index.php/pdr/article/view/295/222>
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 155-175. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/31904>
- Erözkan, A. (2007). Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler*

*Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 225-240. Erişim adresi:  
<http://dergisosyalbil.selcuk.edu.tr/susbed/article/view/480/462>

- Erözkan, A. (2011). The attachment styles bases of loneliness and depression. *International Journal of Psychology and Counselling*, 3(9), 186-193. doi: 10.5897/IJPC11.032
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4(1), 5-11. Erişim adresi:  
[https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD\\_4\\_1\\_5\\_11.pdf](https://www.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_4_1_5_11.pdf)
- Et, E. (2019). *Sosyal medyanın üniversite öğrencilerinin içe kapanıklık ve yalnızlık düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanında erişildi (Tez No: 545134).
- Ezer, S.I. (2020). *Shyness and fear of negative evaluation as predictors of assertiveness*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 630239).
- Feeney, J. A., Noller, P., & Hanrahan, M. (1994). *Assessing adult attachment*. In M. B. Sperling & W. H. Berman (Eds.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (pp. 128–152). Guilford Press.
- Feeney, J., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291. doi: 10.1037/0022-3514.58.2.281
- Galiçoğlu, C. (2015). *Beliren yetişkinlerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri ile aile işlevleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 388951).
- Geçtan, E. (2010). *Psikanaliz ve sonrası* (14. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- Gençdoğan, B. ve Ateş, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkmalarında çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 188-203.  
<https://doi.org/10.17679/inuefd.306513>
- Goodwin, R., Cook, O., & Yung, Y. (2001). Loneliness and life satisfaction among cultural groups. *Personal Relationships*, 8(2), 225-230. doi: 10.1111/j.1475-6811.2001.tb00037.x

- Göçener, D. (2010). *Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 273324).
- Görünmez, M. (2006). *Bağlanma stilleri ve duygusal zekâ yetenekleri* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (204769).
- Guekens, F., Maes, M., Spithoven, A., Pouwels, J.L., Danneel, S., Cillessen, ... Goossens, L. (2020). Changes in adolescent loneliness and concomitant changes in fear of negative evaluation and self-esteem. *International Journal of Behavioral Development*, doi: 10.1177/0165025420958194
- Griffin, D. V., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445. doi: 10.1037/0022-3514.67.3.430
- Güler Yakıcı, E. (2017). *Beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (481292).
- Güler Yılmaz, M. (2012). *Ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile utangaçlık düzeyleri arasındaki ilişki (İstanbul ili Tuzla ilçesi örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 322475).
- Gültekin, Ş. (2019). *15-18 yaş grubundaki ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı ve olumsuz değerlendirilme korkusunun incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 560275).
- Gündoğmuş, G. (2017). *Yalnızlık düzeyinin yordanmasında anne baba tutumları ve okul tükenmişliği* (Yüksek Lisans Tez). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (469139).
- Haliloğlu, S. (2008). *Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Malatya ili örneği)* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 235922).
- Hamarta, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde bazı değişkenlerin (benlik saygısı, depresyon ve saplantılı düşünme) bağlanma stilleri açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 148307).

- Hamarta, E. (2009). A prediction of self-esteem and life satisfaction by social problem solving. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 37(1), 73-82. doi: 10.2224/sbp.2009.37.1.73
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development*, 71(3), 690-4. doi: 10.1111/1467-8624.00177
- Haskan Avcı, Ö. ve Yıldırım, İ. (2014). Ergenlerde şiddet eğilimi, yalnızlık ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 157-168. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/87085>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22. Erişim adresi: <http://apegosposables.com/sites/default/files/hazanandshaver.pdf>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. doi: 10.1037/0022-3514.52.3.511
- Helm, P. J., Jimenez, T., Bultmann, M., Lifshin, U., Greenberg, J. & Arndt, J. (2020). Existential isolation, loneliness and attachment in young adults. *Personality and Individual Differences*, 159, 1-8. doi: 10.1016/j.paid.2020.109890
- Horney, K. (1998). *Çağımızın nevrotik kişiliği*, (Çev. S. Koçak). 4.Baskı, Ankara: Öteki Yayınları.
- Horowitz, L. M., French, R. de S., & Anderson, C. A. (1982). *The prototype of the lonely person*. In Peplau, L. A., & Perlman, D. (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research, and Therapy*, Wiley-Interscience, New York.
- Horzum Taylor, I. (2015). Facebook ve beğenilme güdüsü. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(4), 1216-1227. doi: 10.24289/ijsser.279131
- Irmak, M. (2015). *Ortaöğretim öğrencilerinin olumsuz değerlendirilme korkusu ve öğrenmeye ilişkin tutumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 391715).
- İlhan, İ. (2012). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Cinsiyet rolleri ve bağlanma stillerinin yalnızlığı yordama güçleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2377-2396. Erişim adresi:

<http://www.idealonline.com.tr/IdealOnline/pdfViewer/index.xhtml?uId=1792&ioM=Paper&preview=true&isViewer=true#pagemode=bookmarks>

- İmamoğlu, S. (2008). *Genç yetişkinlikte kişilerarası ilişkilerin cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yalnızlık algısı açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 219962).
- İpek, M. ve Majidova, F. (2020). Bağlanma stili ile evliliğe yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 6(1), 57-78. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/945560>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2004). *Yeni insan ve insanlar*, Evrim Yayınevi, 10. Basım, İstanbul.
- Kandaz, H. (2018). *Depresyon, benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 525809).
- Kapıkıran, Ş. (2016). Yaşlılarda yalnızlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Sosyal desteğin aracı rolünün sınanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 9(1), 13-25. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/221071>
- Kaplan, B. (2012). *Ergenlerde bağlanma ve saldırganlık davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 326146).
- Kaplan, B. ve Aksel, E. Ş. (2013). Ergenlerde bağlanma ve saldırganlık davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 1(1), 20-49. doi: 10.7816/nesne-01-01-02
- Karacan Doğan, P. (2018). Examining the relation between the fear of negative evaluation and the anxiety for social appearance in folk dancers. *Journal of Education and Training Studies*, 6(3), 59-65. doi: 10.11114/jets.v6i3.2916
- Karakoç, E. ve Taydaş, O. (2013). Bir serbest zaman etkinliği olarak üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişki: Cumhuriyet üniversitesi örneği. *Selçuk İletişim*, 7(4), 33-45. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/177752>
- Karakurt, A. (2012). *Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlık düzeyinin örgütsel destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 311798).

- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/797258>
- Karaşar, B. ve Öğülmüş, S. (2016). Üniversite öğrencilerinde sosyal onay ihtiyacının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 469-495. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/264357>
- Kardelen Cenk, D. (2019). *Genç yetişkinlerde yeme tutumu ile olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (599834).
- Kaşıkkara, G. ve Doğan, U. (2017). Beğenilme arzusu: Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 51-60. doi: 10.21666/muefd.345573
- Kaya, A., Bozaslan, H. ve Gen., G. (2012). Üniversite öğrencilerinin anne- baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kaygı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 208-225. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/787018>
- Kentel, F. (2018). *Türkiye'de aile olmak: İçerisi ve dışarısı arasında aile içi ilişkiler*. Y. Esen, C. Nuhurat (Ed.), *Türkiye aile yapısı ileri istatistik analizi içinde* (s. 238-267). Ankara: T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı.
- Keser, A. ve Karaduman, M. (2014). İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerinde bir araştırma. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 3(7), 178-197. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/84815>
- Keskin, G. ve Çam, O. (2007). Bağlanma süreci: ruh sağlığı açısından literatürün gözden geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 23(2), 145-158. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/egehemsire/issue/49599/635613>
- Kılıç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (409340).

- Kılınç, H. ve Sevim, S.A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 67-89. doi: 10.1501/Egifak\_0000000114
- Kıran Esen, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyleri ile ilişki inançlarının incelenmesi. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*,175-181. doi: 10.21733/ibad.367071
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 217089).
- Koydemir, S. (2006). *Predictors of Shyness Among University Students: Testing a Self-Presentational Model* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 205026).
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 189130).
- Köklü, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanım özelliklerinin beğenilme arzusu, kendini mükemmeliyetçi gösterme ve sosyal kaygı ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 545016).
- Körler, Y. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 286824).
- Kumar, R., Athilakshmi, Maharishi, R., & Maya, R. (2015). Relationship between fear of negative evaluation and anxiety. *International Journal of Indian Psychology*, 3 (1), 74-80. doi: 10.25215/0301.101
- Kurtuluş, E. (2019). *Kadın üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet eşitliği ile toplumsal rolü stresi ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 547825).
- Kwan, V. S. Y., John, O. P., Kenny, D. A., Bond, M. H., & Robins, R. W. (2004). Reconceptualizing individual differences in self-enhancement bias: An interpersonal approach. *Psychological Review*, 111(1), 94–110. doi: 10.1037/0033-295X.111.1.94



- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371-376. doi: 10.1177/0146167283093007
- Leondari, A., & Kiosseoglou, G. (2000). The relationship of parental attachment and psychological separation to the psychological functioning of young adults. *The Journal of Social Psychology*, 140(4), 451-64. doi: 10.1080/00224540009600484
- Liu, H., Zhang, M., Yang, Q., & Yu, B. (2020). Gender differences in the influence of social isolation and loneliness on depressive symptoms in college students: a longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(2), 251-257. doi: 10.1007/s00127-019-01726-6
- Liu, X., Yang, Y., Wu, H., Xiangjing, K., & Cui, L. (2020). The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: a serial mediation model. *Currunt Psychology*, doi: 10.1007/s12144-020-01001-x
- Malkoç, G. ve Güren, A. S. (2018). *Evli ve çocuk sahibi çiftlerin evlilik uyumu, evlilik çatışması, yakın ilişki düzeyi ve yalnızlık düzeylerinin çocuk yetiştirme tutumları ile ilişkisi* İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17(33), 255-239. Erişim adresi: <https://hdl.handle.net/11467/1863>
- Man, K. N., & Hamid, P. N. (1998). The relationship between attachment prototypes, self-esteem, loneliness and causal attributions in Chinese trainee teachers. *Personality and Individual Differences*, 24, 357–371. doi: 10.1016/S0191-8869(97)00185-2
- Michela, J. L., Peplau, L. A. & Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 929. doi: 10.1037/0022-3514.43.5.929
- Moore , S. M., & Leung, C. (2001). Romantic beliefs, styles, and relationships among young people from Chinese, Southern European, and AngloAustralian backgrounds. *Asian Journal of Social Psychology* 4(1), 53–68. doi: 10.1111/1467-839X.00075
- Neto, F., & Barros, J. (2000). Psychosocila concomitants of loneliness among students of cape verde and portugal. *Journal of Psychology*, 134, 503-514. doi: 10.1080/00223980009598232

- Nurmi, J.E., Toivonen, S., Salmela-Aro, K., & Eronen, S. (1997). Social Strategies and Loneliness. *The Journal of Social Psychology*, 137(6), 764-777. doi: 10.1080/00224549709595497
- Odacı, H. ve Berber Çelik, Ç. (2017). Kendilik Algısı ve Saldırganlık Arasındaki İlişki: Yalnızlığın Aracı Rolü. *Journal of Mood Disorders*, 7(4), 219-225. doi: 10.5455/jmood.20171101063228
- Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 342315).
- Ömür, Y. E., Aydın, R. ve Argon, T. (2014). Olumsuz değerlendirilme korkusu ve akademik sahtekarlık. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi Teori ve Uygulama*, 5(9), 131-149. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/210499>
- Öz, Fatma (2010). *Sağlık alanında temel kavramlar*, Ankara: Mattek Matbaacılık.
- Özdemir, H. ve Tatar, A. (2019). Genç yetişkinlerde yalnızlığın yordayıcıları: Depresyon, kaygı, sosyal destek, duygusal zeka. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 93-101. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/784058>
- Özdemir, O., Güzel Özdemir, P., Kadak, M.T. ve Nasıroğlu, S. (2012). Kişilik gelişimi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 566-589. doi: 10.5455/cap.20120433
- Özen, A., Sümer, N. ve Demir, M. (2011). Predicting friendship quality with rejection sensitivity and attachment security. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(2), 163-181. doi: 10.1177/0265407510380607
- Özkaya, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 466091).
- Özyurt, Cevat, (2005). *Modern toplumun çözümlenmesi*, İstanbul, Açılım Kitap Yayınları.
- Park, Y. (2004). Perfectionism and loneliness as predictors of depressive symptoms: A test of an integrative model. *Journal of Young Investigators*, 10(1), Erişim adresi: [www.jyi.org/volumes/volume10/issue1/articles/park.html](http://www.jyi.org/volumes/volume10/issue1/articles/park.html)

- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Perspectives on loneliness*, In L A Peplau and D Perlman (Eds) *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*, (pp. 1-18). New York, Wiley-Interscience.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). *Loneliness research: A survey of empirical findings*. In L. A. Peplau & S. E. Goldston (Eds.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (pp. 13–46). National Institute of Mental Health.
- Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4(29), 155-175. doi: 10.1037/1089-2680.4.2.155.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756. doi: 10.1016/S0005-7967(97)00022-3
- Roberts, R. E., & Chen, Y. W. (1995). Depressive symptoms and suicidal ideation among mexican- origin and anblo adolescents. *Journal of American of Child Adolescent Psychiatry*, 34(1), 81-90. doi: 10.1097/00004583-199501000-00018
- Rogers, C. (1994). *Etkileşim grupları*. (Çev. H. Erbil) Ankara: Ekin Yayınları.
- Sadık, R. ve Tezcan Kardeş, N. (2018). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımı ve beğenilme arzusunun incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 2(1), 39-46. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/563650>
- Saraçoğlu, Y. (2000). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 102204).
- Sarı, T. (2012). *Evli bireylerin ebeveyn algıları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 342433).
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 288259).
- Sarıgül, Y. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: İzmir örneği* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (564662).

- Satici, S. A. (2020). Hope and loneliness mediate the association between stress and subjective vitality. *Journal of College Student Development*, 61(2), 225-239. doi: 10.1353/csd.2020.0019
- Seçer, İ., Halmatov, S. ve Gençdoğan, B. (2013). Duygusal tepkisellik ölçeğinin Türkçe' ye uyarlanması: güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Sakarya University Journal of Education*, 3(1), 77-89. Erişim adresi: <https://pdfs.semanticscholar.org/b06f/31350f5abcef96b6cde1876467ad1a8f9bce.pdf>
- Serin, E., Balkan, M. O. ve Soran, S. (2014). Çatışma yönetim stratejilerinden izlenim yönetimi taktiklerine etkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(50), 23-37. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/70558>
- Sermat, V. (1980). *Some situational and personality correlates of loneliness*, In J. Hartog, J. R Audy, & Y. A. Cohen (Eds.), *The anatomy of loneliness* (305318), New York: International Universities Press.
- Soğancı, D. (2017). *Bağlanma stillerinin romantik ilişki doyumu üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 466100).
- Subaşı, N. G. ve Kazan, H. (2020). Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 10(2), 147-162. doi: 10.7456/11002100/007
- Suls, P. J., Lemos, K. ve Stewart, H. L. (2002). Self-esteem, construal, and comparisons with the self, friends, and peers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(2), 252–261. doi: 10.1037//0022-3514.82.2.252
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örnekleme üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43) 71-106. Erişim adresi: [http://www.nebisumer.com/wp-content/uploads/2016/01/Sumer-Gungor\\_baglanma\\_TPD1999\\_14\\_71-106.pdf](http://www.nebisumer.com/wp-content/uploads/2016/01/Sumer-Gungor_baglanma_TPD1999_14_71-106.pdf)
- Swami V, Chamorro-Premuzic T, Sinniah D. ve diğerleri. (2007). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression. A study with Malaysian medical students. *Social Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 42(2): 161-6. doi: 10.1007/s00127-006-0140-5

- Swann, W. B., Jr. ve Read, S. J. (1981). Acquiring self-knowledge: The search for feedback that fits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(6), 1119-1128. Erişim adresi: <https://labs.la.utexas.edu/swann/files/2016/03/SR81.pdf>
- Şafak Soyaslan, Ö. (2019). *Ergenlerde akran etkisine direnme: Türkçe uyarlaması, bağlanma ve reddedilme duyarlılığıyla ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez merkezi veri tabanından erişildi (569312).
- Şahin, D. (2019). *Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutumların, yalnızlık, depresyon ve beğenilme arzusuyla ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim adresi: <http://docs.neu.edu.tr/library/6816084312.pdf>
- Şeleci, Z. (2014). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez no: 363271).
- Şeremet, A. (2019). *Güvensiz bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 589623).
- Şimşek, M. (2018). *Lise öğrencilerinin akademik erteleme davranışları ile mükemmelliyetçilik ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkilerde benlik saygısının aracı rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 517138)
- Şimşir, Z., Seki, T. ve Dilmaç, B. (2019). Sosyal görünüş kaygısında cinsiyet farklılıkları: Bir meta analiz çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 615-637. doi: 10.26466/opus.519967
- Şirvanlı Özen, D. ve Aktan, T. (2010). Bağlanma ve zorbalık sisteminde yer alma: Başa çıkma stratejilerinin aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 1001-113. Erişim adresi: <http://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320100000m000113.pdf>
- Tagay, Ö., Önen, Ü. Ö., ve Canpolat, İ. (2018). Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri ile güvengelik ve özsaygıları arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe University Journal of Social Sciences*, 20(2), 261-269. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/537031>

- Tarı Cömert, I. ve Ögel, K. (2014). Madde kullanan ergenlerin bağlanma stilleri. *Addicte: The Turkish Journal on Addictions*, 1(1), 9-40. doi: 10.15805/addicta.2014.1.1.001
- Taylor Hect, D., & Baum, S. K. (1984). Loneliness and attachment patterns in young adults. *Journal of Clinical Psychology*, 40 (1), 193-197. doi: 10.1002/1097-4679(198401)40:1<193::AID-JCLP2270400136>3.0.CO;2-2
- Trompeter, N., Bussey, K., Hay, P., Mond, J., Murray, S.B., Lonergan, A., ... Mitchison, D . (2018) Fear of negative evaluation and weight/shape concerns among adolescents: the moderating effects of gender and weight status. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 1398–1408. doi: 10.1007/s10964-018-0872
- Uğur, E. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 517328).
- Uruk, A., & Demir, A. (2003). The role of peers and families in predicting the loneliness level of adolescents. *Journal of Psychology*, 137(2), 179–194. doi: 10.1080/00223980309600607
- Ünal Karagüven, M. H., Karaman- Ekşioğlu, M., & Gül, Ç. (2020). Özerklik teorisi ve sosyal ilişki gereksinimi ölçeğinin Türkçeye adaptasyonu. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 6, 366- 377. doi: 10.21733/ibad.656251
- Ünal, E., Arık, S. ve Uzun, B: (2016). Sınıf ve sosyal bilgiler eğitiminde öğrenim gören öğretmen adaylarının olumsuz değerlendirilme korkuları. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(22), 289-307. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/adyusbd/issue/27004/283874>
- Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni boşanmış bireylerde benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 412423).
- Varol Afo, L. ve Mortan Sevi, O. (2019). *Yalnızlık, utangaçlık, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumunun problematik internet kullanımı ile ilişkisi*. Sözel Bildiri, 1.Uluslararası Ruh Sağlığında Toplumsal Farkındalık Kongresi, İstanbul.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinicak Psychology*, 33(4), 448-457. doi:10.1037/h0027806

- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression and loneliness: The mediating role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 591-601. doi: 10.1037/0022-0167.52.4.591
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., & Rodebaugh, T. L. (2008). The fear of positive evaluation scale: assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Anxiety Disorders, 22*(1), 44-55. doi: 10.1016/j.janxdis.2007.08.002
- Wells, A., Clark, D. M., Salkovskis, P., Ludgate, J., Hackmann, A., & Gelder, M. (1995). Social phobia: The role of in-situation safety behaviors in maintaining anxiety and negative beliefs. *Behavior Therapy, 26*(1), 153-161. doi: 10.1016/S0005-7894(05)80088-7
- Werner Wilson, R., & Davenport, B. (2003). Distinguishing between conceptualizations of attachment: Clinical implications in marriage and family therapy. *Contemporary Family Therapy, 25*(2), 179-193. doi: 10.1023/A:1023620117087
- Wiseman, H., Mayseless, O., & Sharabany, R. (2005). Why are they lonely: perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first year university students. *Personality And Individual Differences, 40* (2), 237-248. doi: 10.1016/j.paid.2005.05.015
- Yalom, I. (2000). *Varoluşçu psikoterapi*, (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Yalom, I. D. (1995). *Aşkın cellâdı ve diğer psikoterapi Öyküleri*, (Çev. H.Saraç) Remzi Kitabevi.
- Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 286517).
- Yeşilyaprak, B. (1993). Kişilik gelişiminde ailesel faktörlerin etkisine ilişkin bir araştırma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 3*(1), 3-16. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/198208>
- Yıldız Akyol, E. ve Işık, Ş. (2016). Romantik ilişkilerde umut: Bağlanma stilleri ve olumlu olumsuz duygu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 16* (2), 139-156. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/606498>

- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Dergisi*, 15(3), 451-470. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuey/issue/10338/126678>
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79. Erişim adresi: [http://geneltip.org/upload/sayi/56/kapak\\_dosyasi\\_1356613439.pdf](http://geneltip.org/upload/sayi/56/kapak_dosyasi_1356613439.pdf)
- Young, J. E. (1982). *Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application*. In. Letitia Anne Peplau ve Daniel Perlman (Ed.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 379-406). New York: Wiley.
- Yousefi, B., Hassani, Z., & Shokri, O. (2009). Reliability and factor validity of the 7-item of social physique anxiety scale (SPAS-7) among university students in Iran. *World Journal of Sport Sciences*, 2(3), 201-204. Erişim adresi: [http://idosi.org/wjss/2\(3\)09/10.pdf](http://idosi.org/wjss/2(3)09/10.pdf)



## EKLER

### Ek 1. De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği

Sayın katılımcı,

Aşağıda verilen her bir ifadeyi dikkatle okuduktan sonra bu ifadenin sizin için ne kadar uygun olduğunu yanda verilen seçeneklerden birini seçerek belirtiniz. Hiçbir maddeyi boş bırakmamaya özen gösteriniz. İlginiz için teşekkür ederiz.

Maddeler	Hiç uygun değil	Uygun değil	Uygun	Çok uygun
1. Keşke gerçekten yakın bir arkadaşım olsa.	1	2	3	4
2. Etrafımda bana eşlik eden kimsenin olmaması beni üzüyor.	1	2	3	4
3. Ne zaman arkadaşlarıma ihtiyacım olsa onlara güvenebilirim.	1	2	3	4
4. Sıklıkla kendimi reddedilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi boşlukta hissediyorum.	1	2	3	4
6. Tamamıyla güvenebileceğim çok sayıda insan var.	1	2	3	4
7. Etrafımda birilerinin olmasını özleyorum.	1	2	3	4
8. Etrafımda günlük problemlerim hakkında konuşabileceğim daima birisi vardır.	1	2	3	4
9. Sıkıntıya düştüğümde güvenebileceğim birçok kişi var.	1	2	3	4

<b>10. Arkadaş ve yakın çevremin çok sınırlı olduğunu hissediyorum.</b>	1	2	3	4
---	---	---	---	---

<b>11. Kendimi yakın hissettiğim yeterince insan var.</b>	1	2	3	4
---	---	---	---	---

## Ek 2. İlişki Ölçekleri Anketi

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7

Beni hiç tanımlamıyor

Beni kısmen tanımlıyor

Tamamıyla beni tanımlıyor

1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
4. Bir başka kişiyle tam anlamıyla kaynaşıp bütünleşmek isterim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Başkalarıyla çok yakınlaşırsam incitileceğimden korkuyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla yakın duygusal ilişkilerim olmadığı sürece rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
7. İhtiyacım olduğunda yardıma koşacakları konusunda başkalarına her zaman güvenebileceğimden eminim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
9. Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7

10. Başkalarına rahatlıkla güvenip bağlanabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Çoğu zaman, romantik ilişkide olduğum insanların beni gerçekten sevmediği konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Başkalarına tamamıyla güvenmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Başkalarının bana çok yaklaşması beni endişelendirir.	1	2	3	4	5	6	7
14. Duygusal yönden yakın ilişkilerim olsun isterim.	1	2	3	4	5	6	7
15. Başkalarının bana dayanıp bel bağlaması konusunda oldukça rahatım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
17. İhtiyacınız olduğunda hiç kimseyi yanınızda bulamazsınız.	1	2	3	4	5	6	7
18. Başkalarıyla tam olarak kaynaşıp bütünleşme arzum bazen onları ürkütüp benden uzaklaştırıyor.	1	2	3	4	5	6	7
19. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
20. Birisi bana çok fazla yakınlaştığında rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6	7

21. Romantik ilişkide olduğum insanların benimle kalmak istemeyeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
22. Başkalarının bana bağlanmamalarını tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Terk edilmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
24. Başkalarıyla yakın olmak beni rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6	7
25. Başkalarının bana, benim istediğim kadar yakınlaşmakta gönülsüz olduklarını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
27. İhtiyacım olduğunda insanları yanımda bulacağımı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
29. Romantik ilişkide olduğum insanlar, genellikle onlarla, benim kendimi rahat hissettiğimden daha yakın olmamı isterler.	1	2	3	4	5	6	7
30. Başkalarıyla yakınlaşmayı nispeten kolay bulurum.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3. Beğenilme Arzusu Ölçeği

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Beğenilmezsem kendimi değersiz hissedirim.	1	2	3	4
2	Davranışlarıma olumlu geribildirimler almadığımda hayal kırıklığı yaşarım.	1	2	3	4
3	Kendim istemesem de başkaları beğendiği için yaptığım şeyler vardır.	1	2	3	4
4	Hoşlanmadığım insanların bile beni beğenmesini isterim.	1	2	3	4
5	Beğenilmeyeceğimi düşünmek beni endişelendirir.	1	2	3	4
6	Beğeni almak beni amaçlarıma ulaştıran en büyük isteklendirme kaynağıdır.	1	2	3	4
7	Beğenilmek için harcadığım para beni maddi anlamda zorluyor.	1	2	3	4

8	Beğenilmezsem yalnız kalacağımı düşünürüm.	1	2	3	4
9	Davranışlarımı birilerinin beni izleme ihtimaline göre değiştiririm.	1	2	3	4

#### Ek 4. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. Önemli olmadığını bilsem de başkalarının hakkımda ne düşündüğü beni endişelendirir.	1	2	3	4	5
2. İnsanların benimle ilgili olumsuz izlenimleri olduğunu bilsem bile bunu umursamam.*	1	2	3	4	5
3. Çoğu zaman insanların benim kusurlarımı fark edeceklerinden korkarım.	1	2	3	4	5
4. Başkalarının beni onaylamayacağından korkarım.	1	2	3	4	5
5. Diğer insanların bende bir kusur bulacaklarından korkarım.	1	2	3	4	5
6. Diğer insanların hakkımdaki düşünceleri beni rahatsız etmez.	1	2	3	4	5
7. Birileriyle konuşurken benim hakkımda ne düşünecekleri ile ilgili endişelenirim.	1	2	3	4	5



8. Genellikle başkaları üzerinde nasıl bir izlenim bıraktığımla ilgili olarak endişe duyarım.	1	2	3	4	5
9. Eğer birisi benimle ilgili bir değerlendirmede bulunursa, bu beni çok fazla etkilemez.	1	2	3	4	5
10. Bazen diğer insanların hakkımda ne düşündükleri ile ilgili olarak fazla endişelendiğimi düşünüyorum	1	2	3	4	5
11. Çoğunlukla yanlış bir şey yapacağım ya da söyleyeceğim diye endişelenirim.	1	2	3	4	5

## Ek 5. Etik Kurulu İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 15/06/2020-E.5167

\*BE84BFZ3P\*



T.C.  
**SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ**  
Etik Kurulu

Sayı :61923333/000/  
Konu :24/06 Fatma BİNGÜL

Sayın Fatma BİNGÜL

İlgi : Fatma BİNGÜL 01/06/2020 tarihli ve 0 sayılı yazı

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığının 10.06.2020 tarihli ve 24 sayılı toplantısında alınan "06" nolu karar örneği ekte sunulmuştur.  
Bilgilerinizi rica ederim.

**Prof. Dr. Arif BİLGİN**  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu  
Başkanı

6. Fatma BİNGÜL'ün "Yalnızlığın Bağlanma Stilleri, Beğenilme Arzusu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Açısından İncelenmesi " başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda Fatma BİNGÜL'ün "Yalnızlığın Bağlanma Stilleri, Beğenilme Arzusu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Açısından İncelenmesi " başlıklı çalışmasının Etik açıdan **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Evrakı Doğrulamak için : <http://193.140.253.232/envision.Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?V=BE84BFZ3P>

Etik Kurulu Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:  
sakaryauniversitesi@hs01.kep.tr  
Tel:0264 295 50 00 Faks:0264 295 50 31  
E-Posta :ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ :www.sakarya.edu.tr



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## ÖZGEÇMİŞ VE ESERLER LİSTESİ

**Adı ve Soyadı:** Fatma BİNGÜL

**E-postası:** fatma.bingul@ogr.sakarya.edu.tr

**İletişim:** 05064701748

### ÖĞRENİM DURUMU:

**Yüksek Lisans:** Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

**Lisans:** Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

**Lisans (Çift Anadal):** Marmara Üniversitesi Zihinsel Engelliler Öğretmenliği Anabilim Dalı

### GÖREVLER:

Görev Unvanı	Görev Yeri	Yıl
PDR Hizmetleri Bölüm Başkanı	İzmit Rehberlik ve Araştırma Merkezi İzmit/KOCAELİ	2018- Devam ediyor
Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen	Eşme Ortaokulu Kartepe/KOCAELİ	2015-2018
Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen	İshakçılar Ortaokulu Derince/KOCAELİ	2011-2015
Psikolojik Danışman	NOVA Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Şişli/İSTANBUL	2010-2011

## **ESERLER:**

### **A. Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:**

Çelik, E., Bingül, F. ve Kaya, M. (2020). Investigation of intergeneratioanl romantic relationship perception. *International Journal of Psychology and Educatioanl Studies*, 7(3), 194-208. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/pes/issue/56971/802478>