

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



YETİŞKİN BİREYLERDE YALNIZLIK DÜZEYİ İLE
BAĞLANMA STİLLERİ VE SOSYOTROPİK-OTONOMİK KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ceren CAN KÜLE

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Klinik Psikoloji Programı

Ağustos, 2022

T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



YETİŞKİN BİREYLERDE YALNIZLIK DÜZEYİ İLE
BAĞLANMA STİLLERİ VE SOSYOTROPİK-OTONOMİK KİŞİLİK
ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ceren CAN KÜLE

(Y1912.480033)

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Klinik Psikoloji Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Özlem ŞENER

Ağustos, 2022

ONAY FORMU

ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Yetişkin Bireylerde Yalnızlık Düzeyi ile Bağlanma Stilleri ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırını düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (04/08/2022)

Ceren CAN KÜLE

ÖNSÖZ

Tez sürecim boyunca bana bilgi ve tecrübesi ile yol gösteren, en zorlandığım ve ümitsiz hissettiğim anlarda desteğini esirgemeyen, sabırlı ve güleryüzlü danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Özlem ŞENER'e sonsuz teşekkür ederim. Benim bugünlere gelmemde en büyük yeri olan, seven, büyüten, koruyan, kollayan, her daim yanımda olan sevgili annem Sultan CAN'a, sevgili babam Bünyamin CAN'a tüm emekleri için en büyük teşekkürü borç bilirim. Zorlu tez sürecimde beni her daim motive eden canım arkadaşım Sinem DEDE'ye çok teşekkür ederim. Bu süreçte elimden tutan yol arkadaşım, hayat arkadaşım, destekçim, varlığından güç bulduğum kıymetli eşim Buğra KÜLE'ye çok teşekkür ederim.

Son olarak vakitlerini ayırıp araştırmama katılan ve çalışmamda emeği olan herkese teşekkür ederim.

Ağustos, 2022

Ceren CAN KÜLE

YETİŞKİN BİREYLERDE YALNIZLIK DÜZEYİ İLE BAĞLANMA STİLLERİ VE SOSYOTROPİK-OTONOMİK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı yetişkin bireylerde yalnızlık düzeyi ile bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın bir diğer amacı ise yalnızlık, güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma, kaygılı bağlanma, sosyotropi ve otonomi kavramlarının sosyodemografik değişkenler(cinsiyet, geçmişte psikolojik destek alma durumu, sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumu) ile olan ilişkisini incelemektir. Araştırmada yöntem olarak ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini ulaşılabilirlik ve elverişlilik ilkesine göre kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenen 18 yaş ve üzeri, ön lisans, lisans ve lisansüstü mezunu 764 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma verileri çevrimiçi anket yöntemi kullanılarak Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Bu araştırmada, demografik bilgilere ilişkin soruların olduğu ve araştırmacı tarafından hazırlanmış Sosyo-demografik Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği(EBBÖ) ve Sosyotropi-Otonomi Ölçeği(SOSOTÖ), uygulanmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerinin analizinde Bağımsız Örneklem T-Testi, Pearson Korelasyon Analizi ve Regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerinin analizi sonucunda yetişkinlerin yalnızlık düzeyi ile bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyindeki değişimin %36'sı bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri tarafından açıklanmıştır. Yalnızlık puanları ile güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma puanları arasında orta düzeyde pozitif ve negatif yönlü ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Kaçınan ve kaygılı bağlanma puanları arttıkça yalnızlık puanları da artmaktadır. Bununla birlikte,

güvenli bağlanma puanları arttıkça yalnızlık puanlarının azaldığı gözlenmiştir. Yalnızlık puanları ile sosyotropi ve otonomi puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Sosyotropi ve otonomi puanları arttıkça yalnızlık puanının da arttığı belirlenmiştir. Güvenli bağlanma puanları ile Otonomi puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Otonomi puanı arttıkça güvenli bağlanma puanı azalmaktadır. Kaçınan bağlanma puanları ile sosyotropi ve otonomi puanları arasında düşük ve orta düzeyde pozitif yönlü ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Sosyotropi ve otonomi puanları arttıkça kaçınan bağlanma puanları da artmaktadır. Kaygılı bağlanma puanları ile sosyotropi puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Sosyotropi puanı arttıkça kaygılı bağlanma puanı da artmaktadır. Yalnızlık düzeyi, bağlanma stilleri ve sosyotropi-otonomi puanlarının çalışmada ele alınan sosyodemografik değişkenlere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma bulgularının yalnızlık ve sonucunda oluşan ruhsal problemler ile çalışan psikolog, psikiyatrist, psikolojik danışmanlara ve bu konuda çalışma yapacak araştırmacılara yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yetişkin, Yalnızlık, Bağlanma Stilleri, Sosyotropi, Otonomi

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF LONELINESS AND ATTACHMENT STYLES AND SOCIOTROPIC-AUTONOMIC PERSONALITY TRAITS IN ADULT INDIVIDUALS

ABSTRACT

The main purpose of this investigation is to examine the relationship between the loneliness level & attachment styles and sociotropic-autonomic personality traits. Another purpose of the investigation is to examine the relation between loneliness, secure attachment, avoidant attachment, anxious attachment, sociotropy, autonomy concepts and sociodemographic variables (gender, psychological support status in the past, currently psychological support status). A Correlational survey model was used in the investigation. The population of the investigation consists of adult individuals over the age of eighteen (18) living in Turkey. The sample of the investigation consists of seven hundred sixty-four (764) people with associate, bachelor and postgraduate degrees, who were determined by the convenience sampling method according to the principle of accessibility and suitability. Investigation data were collected using the online survey method via Google Forms. In this investigation, the Socio-demographic Information Form had questions about demographic information and was prepared by the investigator, Sociotropy-Autonomy Scale, Adult Attachment Style Scale and UCLA Loneliness Scale were applied. The data obtained from the participants were analyzed using the SPSS 25.0 statistical package program. In the analysis of the data, Independent Sample T-Test, Pearson Correlation Analysis and Regression analysis were performed. As a result of the analysis of the investigation data, it is understood that loneliness has a significant relationship with attachment styles and personality traits. 36% of the variation in loneliness was explained by attachment styles and personality traits. It was found that there were positive and negative medium-level correlations between loneliness scores and secure attachment, avoidant attachment and anxious attachment scores.

When the avoidant and the anxious attachment scores increase, the loneliness scores also increase. At the same time, it was observed that when the secure attachment scores increased, the loneliness scores decreased. It was found that there was a low level of positive correlation between loneliness scores and sociotropy and autonomy scores. It was found that there was a low level positive correlation between loneliness scores and sociotropy & autonomy scores. It was determined that when the Sociotropy and Autonomy scores increased, the loneliness score also increased. It was found that there was a low level negative correlation between secure attachment scores and Autonomy scores. When the autonomy score increases, the secure attachment score also decreases. It was found that there were low level and medium-level positive correlations between avoidant attachment scores and sociotropy and autonomy scores. When the sociotropy and autonomy scores increase, avoidant attachment scores also increase. It was found that there was a medium-level positive correlation between anxious attachment scores and sociotropy scores. When the sociotropy score increases, the anxious attachment score also increases. In the investigation, it has been determined that loneliness, attachment styles and sociotropy-autonomy scores differ according to the sociodemographic variables. It is thought that the investigation results will guide psychologists, psychiatrists, psychological counselors who were working with loneliness and the mental problems caused by loneliness, and researchers who will work on this subject.

Keywords: Adult, Loneliness, Attachment Styles, Sociotropy, Autonomy

İÇİNDEKİLER

ONUR SÖZÜ	iii
ÖNSÖZ.....	v
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	ix
İÇİNDEKİLER	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xv
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xvii
I. GİRİŞ.....	1
A. Araştırmanın Amacı	3
B. Araştırmanın Önemi	3
C. Araştırma Soruları	4
D. Araştırmanın Sayıtları	4
E. Sınırlılıklar	5
F. Tanımlar	5
II. KURAMSAL ÇERÇEVE	7
A. Yalnızlık	7
1. Yalnızlık Kavramı.....	7
2. Yalnızlığa Neden Olan Faktörler	9
3. Yalnızlık ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	11
B. Bağlanma Stilleri	13
1. Bağlanma Nedir?	13

2. Bağlanma Kuramı	13
3. Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri	17
C. Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri	21
1. Kişilik.....	21
2. Beck'in Bilişsel Kuramı	24
3. Sosyotropi ve Otonomi Kavramları	24
III. YÖNTEM	29
A. Araştırma Modeli.....	29
B. Çalışma Grubu.....	29
C. Veri Toplama Araçları.....	31
1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	32
2. UCLA Yalnızlık Ölçeği	32
3. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ).....	32
4. Sosyotropi-Otonomi Ölçeği(SOSOTÖ).....	33
D. Verilerin Toplanması.....	33
E. Verilerin İstatiksel Analizi	34
IV. BULGULAR.....	37
V. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER	43
A. Tartışma	43
B. Sonuç ve Öneriler	57
1. Sonuç.....	57
2. Öneriler	59
VI. KAYNAKÇA	61
EKLER.....	81
ÖZGEÇMİŞ.....	97

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 Yalnızlığa Neden Olan Faktörler (Michela vd., 1982)	10
---	----

ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....	30
Çizelge 2. Katılımcıların Betimleyici Özelliklerine Göre Dağılımı	30
Çizelge 3. Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayıları	31
Çizelge 4. Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları.....	34
Çizelge 5. Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri Ölçekleri Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları.....	37
Çizelge 6. Yalnızlık ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Ölçekleri Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	38
Çizelge 7. Bağlanma Stilleri ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Ölçekleri Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	38
Çizelge 8. Bağlanma Stilleri ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Ölçeklerinin Yalnızlık Ölçeğini Yordamasına Yönelik Gerçekleştirilen Regresyon Analizi.....	39
Çizelge 9. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yalnızlık, Bağlanma Stilleri ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Ölçeklerinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve T-Testi Analizi.....	40
Çizelge 10. Katılımcıların Geçmişte Bir Psikiyatrik Rahatsızlık İçin Destek Alma Durumu Değişkenine Göre Yalnızlık, Bağlanma Stilleri ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Ölçeklerinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve T-Testi Sonuçları.....	41
Çizelge 11. Katılımcıların Sözel veya Fiziksel Şiddete Uğrama Durumu Değişkenine Göre Yalnızlık, Bağlanma Stilleri ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Ölçeklerinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve T-Testi Sonuçları.....	42

KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS : Statistical Package For Social Sciences

EBBÖ : Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği

SOSOTÖ : Sosyotropi-Otonomi Ölçeği

WHO : World Health Organization

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

SH : Standart Hata

I. GİRİŞ

İnsan kelime olarak toplum halinde bir kültür çerçevesinde yaşayan, düşünen ve konuşabilen, evreni bütün olaran kavrayabilen, bulguları sonucunda değiştirebilen ve biçimlendirebilen zihinsel yetenekleri en gelişmiş canlı olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2022). İnsanın zihinsel yeteneklerinin gelişimindeki en büyük pay sosyal yapılanmalar ve iş birliği içinde yaşamasını sağlayan sosyal yeteneklerdir. Ait olma ihtiyacı ile yaşamda motive olan insan, sosyal bir varlıktır. Anlamli ve samimi ilişkiler kurarak ait olma gereksinimini gidermektedir (Baumeister ve Leary, 1995). İnsanlar yaşamları boyunca onlara rahatsızlık veren, hoşlarına gitmeyen, acı veren birçok yaşam olayıyla karşı karşıya kalabilmektedir. Yalnızlık da acı veren bu yaşam olaylarından biridir. Kaliteli ve sağlıklı bir yaşam sürmek için yalnızlık kavramı önem arz etmektedir. Yalnızlık, bireyin bağlanma biçimleri, iletişim kurma biçimleri, kişilik özellikleri gibi birçok faktöre bağlı olarak gelişen bir durumdur (Peplau ve Perlman, 1982; Armağan, 2014; Weiss, 1987; Şengör, 2020). Yalnızlık, bireyin arzuladığı sosyal ilişkiler ile yaşadığı sosyal ilişkiler arasındaki farklılıktan dolayı oluşan öznel bir yaşam deneyimidir (Peplau ve Perlman, 1982). İlişki kurmada ve sürdürmede uyumsuzluklara yol açan birtakım bireysel farklılıklar yalnızlaşmaya sebep olmaktadır. Yalnızlık duygusu bireyin bilişleri, duyguları ve davranışlar ile ilgilidir (Armağan, 2014). Her birey biriciktir ve karşılaştıkları durumlara verdikleri tepkiler ve baş etme yöntemleri de kendine özgüdür. Bireylerin kendilerine rahatsızlık veren olaylara tepki verme biçimlerini çocukluk çağında aileleri veya bakım verenleri ile kurdukları bağlar ve geliştirdikleri kişilik özellikleri şekillendirmektedir. Bebeklik ve çocukluk çağı, bireylerin ilk yaşam deneyimlerini kazandığı ve davranış örüntülerinin şekillenmeye başladığı dönemdir. Bebekler dünyaya geldiklerinde ilk ilişki kurduğu kişi annesi veya bakımverenidir. Birey yaşamının ilk dönemi olan bebeklik döneminde annesi veya bakımverenin sevgisi ve ilgisi ile yaşama güvenli bağlanmaktadır. Bireyin bebeklik döneminde annesi veya bakım vereni ile kurduğu ilişki biçimi bireyin yetişkinlikte kurduğu ilişkilere model oluşturmada ve yalnızlık düzeylerini etkilemektedir. Eğer bebek birincil

bakımvereninin sevgisinden yoksun büyürse yetişkinliğinde aile, arkadaş ve romantik ilişkilerine karşı yakınlık kurma korkusu geliştirmekte ya da kurduğu ilişkileri sürekli kontrol ihtiyacı hissetmektedir. Yaşamının erken döneminde birincil bakımvereni ile güvenli ve samimi ilişki kuramamış bireyler yetişkinliğinde güvensiz bağlanma geliştirmektedir. Literatür incelendiğinde güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin yalnızlık düzeylerinin anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür (Demirli, 2013; Şeremet, 2019). Güvenli bağlanan bireyler kendilerine ve sosyal etkileşimde buldukları insanlara daha çok güvenmektedir. Bu sebeple güvenli bağlanan bireyler başkaları ile daha kolay yakınlık kurmaktadır. Sosyal uyumları güvensiz bağlanan bireylere göre daha iyidir ve daha az sosyal sorunla karşılaşmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler güvensiz bağlanma stillerine sahip kişilere göre daha az düzeyde yalnızlık hissetmektedir (Buote vd., 2009; Wiseman vd., 2006; Kesebir vd., 2011; Şeremet, 2019).

Bireyin sosyal ilişkilerinin niteliği, onun beklentileri ile uyumlu ve tatmin edici değilse yalnızlık ortaya çıkmaktadır (Peplau ve Perlman, 1984). Perlman ve Peplau'nun (1998) tanımladığı ayırıcı özellikten kaynaklanan yalnızlık türü kişilik özelliklerine bağlıdır. Ayırıcı özellikten kaynaklanan yalnızlık türünde bireyler daha az sosyal becerilere sahiptir. Kişilik özellikleri, yalnızlığın bir belirleyicisi olarak önem kazanmaktadır. Sosyotropi ve otonomi, bireyin kişilerarası ilişkilerindeki davranışlarına, beklentilerine, amaçlarına göre eğilim gösteren bilişsel-kişilik stilleridir (Beck vd., 1983). Blatt (2004) sosyotropik bireylerin sosyal ilişkilere aşırı ihtiyaç duyan, bağımlı, reddilmekten korkan bireyler olduğunu belirtmiştir. Başkalarının onayı ve kabulü konusunda yüksek kaygı duymaktadır. Bu sebeple ilişkilerinde aşırı özverili, aşırı uzlaşmacı davranışlar gösterebilmektedir. Otonomik bireyler ise sosyotropik bireylerin aksine özerklik ve bireysel başarıları konusunda endişe duymaktadır. Yaşamlarında yüksek düzeyde özgürlüğe ihtiyaç duymakta ve başkalarının yardımına ihtiyaç duymamaktadır. Otonomik bireyler kişilerarası ilişkilerinde soğuk ve güvensiz olabilmektedir (akt. Teppers vd., 2013). Lynch ve arkadaşlarına göre (2001) sosyotropik bireyler kaygılı bağlanma stili, otonomik ise bireyler kaçınan bağlanma stili göstermeye eğilimlidir.

Bu bilgilerden hareketle bu çalışmada öncelikle araştırmanın değişkenleri olan yetişkin bireylerde yalnızlık düzeyi, bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmektedir. Ardından, araştırmanın bağımsız

değişkenleri bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri ile bağımlı değişken yalnızlık arasındaki ilişki incelenmektedir. Son olarak, araştırmanın değişkenleri cinsiyet, psikolojik destek alma durumu, sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumu değişkenleri açısından incelenmektedir. Bağlanma stilleri, sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ve yalnızlık düzeyinin birlikte ele alındığı mevcut bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın literatüre yalnızlığın ilişkili olduğu değişkenlere yönelik açıklayıcı sonuçlar sunacağı düşünülmektedir.

A. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı yetişkin bireylerde yalnızlık düzeyi ile bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerini arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın bir diğer amacı ise bağlanma stilleri, sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ve yalnızlık değişkenlerini araştırmanın sosyodemografik değişkenleri olan katılımcıların cinsiyeti, psikiyatrik bir rahatsızlık için destek alma durumu ve sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumu açısından incelemektir.

B. Araştırmanın Önemi

İnsan sosyal bir varlıktır. Doğası gereği sürekli olarak başkaları ile ilişki ve iletişim halinde olma ihtiyacı duymaktadır. Hem birey hem de toplum için ilişkinin bir diğer boyutu olan yalnızlık deneyimidir. Bu sebeple yalnızlık değişkenin toplumsal bir önem arz etmektedir (Kayıkçı ve Özyıldırım, 2019). Araştırma yalnızlık değişkeni çerçevesinde ele alınmıştır.

Bağlanma stillerinin ve sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin sosyal ilişkilerin niteliği üzerinde belirleyici rolü olduğu ön görülmektedir (Ainsworth, 1989; Bowlby 1973, 1980; Carver ve Scheier, 1998). Sosyal ilişkilerin niteliği ile doğrudan ilişkili olan yalnızlık değişkeni ile araştırmanın diğer değişkenleri arasında anlamlı bir sonuca varılacağı düşünülmektedir. Araştırma bulgularının yalnızlık ve sonucunda oluşan ruhsal problemler ile çalışan psikolog, psikiyatr, psikolojik danışmanlara ve bu konuda çalışma yapacak araştırmacılara yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışma sonucunda yalnızlık, bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin katılımcıların cinsiyet, psikiyatrik bir rahatsızlık için destek alma durumu ve sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumuna

göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlendiğinde ruh sağlığı uzmanlarına kaynak oluşturabilir.

Yalnızlık, bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ile ilgili çeşitli araştırmalar olmasına (Akpınar, 2019; Teppers vd., 2013; Sarsıcı, 2019; Permuy vd., 2010; İlhan, 2012; Çağlayan, 2022) karşın bu değişkenlerin birlikte ele alındığı araştırmaya rastlanmamıştır. Araştırma sonucunda elde edilecek bulguların bu alanda araştırma yapacak araştırmacılara ışık tutması açısından önemlidir.

C. Araştırma Soruları

Araştırmada test edilmek üzere kurulan araştırma soruları aşağıda sıralanmaktadır:

- Yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyi ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyi ile sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri yalnızlık düzeyini yordamakta mıdır?
- Yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyi, bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyi, bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek alma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyi, bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

D. Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmada yer alan değişkenler, örneklem ve kullanılan ölçekler ile ilgili varsayımlar aşağıdaki gibidir:

- Araştırmada kullanılan ölçeklerin, ölçmek istenen değişkenleri doğru bir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır.
- Araştırma örneklemini oluşturan katılımcıların uygulanan ölçekleri dürüst bir şekilde ve içtenlikle yanıtladıkları varsayılmaktadır.

E. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

- Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, Sosyo-demografik Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği(EBBÖ) ve Sosyotropi-Otonomi Ölçeği(SOSOTÖ)'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, Türkiye'de yaşayan 18 yaş ve üzeri 764 katılımcı ile sınırlıdır.
- Araştırmada toplanan veriler Kasım 2020 ve Ocak 2021 tarihleri ile sınırlıdır.

F. Tanımlar

Yalnızlık: Peplau ve Perlman (1979)'a göre birey, sosyal ilişkilerinden nitelik olarak beklediğinden daha az doyum sağlıyorsa yaşadığı durum yalnızlık olarak tanımlanmaktadır.

Bağlanma ve Bağlanma Stilleri: Bowlby ve Ainsworth'un (1991) birlikte geliştirdiği bağlanma kavramı, bebeğin anne veya bakım veren arasında kurulan stres durumlarında yakınlaşma, yakınlaşmayı arama ve sürdürme ile ilgili güçlü bir duygusal bağdır. Bu duygusal bağlar erişkinlik döneminde duygusal paylaşımın yaşandığı ilişkileri de etkilemektedir.

Bağlanma stilleri yaşamın ilk yıllarında kurulan duygusal bağın bilişsel yansımalarıdır. Yetişkin bağlanmasıyla ilgili ayrıntılı ve açıklayıcı çalışmalar Hazan ve Shaver (1987) tarafından yapılmıştır. Hazan ve Shaver, yetişkin bağlanma kategorilerini üç modelde incelemiştir: Güvenli, Kaygılı/kararsız ve Kaçınmacı.

Sosyotropi: Beck (1983)'e göre sosyotropi; onay görme, ayrılıktan yoğun kaygı duyma, sosyal bağlılık olarak tanımlanan bir kişilik boyutudur (Beck, 1983)

Otonomi: Beck (1983)'e göre otonomi; özgürlük, yalnızlık, bireysel başarı ve özerklik gibi özelliklerle tanımlanan bir kişilik boyutudur (Clark ve Beck, 1991; Sato ve McCann, 1998).

II. KURAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde yalnızlık, bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ile ilgili kuramsal bilgi ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

A. Yalnızlık

1. Yalnızlık Kavramı

Doğası gereği sosyal bir varlık olan insan ait olma gereksinimi tarafından yaşamda motive olmaktadır. Ait olma ihtiyacını olumlu, kalıcı ve anlamlı ilişkiler kurarak gidermektedir (Baumeister ve Leary, 1995). İlişki kurmada ve sürdürmede uyumsuzluklara yol açan birtakım bireysel farklılıklar ait olma ihtiyacının giderilememesine ve yalnızlaşmaya neden olmaktadır.

Yalnızlık, bireylerin gereksinim duyduğu sosyal etkileşim yetersiz olduğuna ya da hiç sosyal etkileşim olmadığına dair acı bir uyarıdır. (Perlman ve Peplau, 1984). Perlman ve Peplau (1998) iki yalnızlık türü tanımlamıştır. Bunlar; ayırıcı özellikten kaynaklanan yalnızlık ve durumsal yalnızlıktır. Ayırıcı özellikten kaynaklanan yalnızlık tipi kişilik özelliklerine bağlıdır. Durumlar yalnızlık üzerinde etkili değildir. Durumsal yalnızlık ise belirli bir olaya bağlı olarak beliren yalnızlıktır. Kişilik özellikleri yalnızlığa yatkın olan bireyler, durumsal olarak yalnızlık çeken bireylere göre daha düşük düzeyde sosyal becerilere sahiptir (akt. Arslan, 2013). Ayırıcı özellikten kaynaklanan yalnızlık türünde bireyler, kişilerarası ilişki kurma ve sürdürme konusunda sorun yaşamaktadır.

Weiss (1973) yalnızlığı kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal etkileşimlerin eksiliğine ya da yakın ve samimi olmayan sosyal etkileşimler sonucuna bir tepki olarak ifade etmiştir. Yalnızlığı kişilerarası ilişkiler bandında bir sorun olarak ele alan Weiss (1973), duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olacak şekilde iki kısımda sınıflandırmaktadır. Duygusal yalnızlık; diğer insanlarla samimi bağ kuramama sonucu yaşanmaktadır. Sosyal yalnızlık ise sosyal ilişkiler açısından mahrum kalma ve

ortak etkinlikleri paylaşan bir arkadaş grubuna ait olamama sonucu yaşanmaktadır. Peplau ve Perlman'a göre (1984) literatürde birçok araştırmacı tarafından tanımlanan yalnızlık türleri arasında kişiye en çok acı veren yalnızlık türü içten sosyal ilişkiler kurulmadığında ya da kurulamadığında ortaya çıkan duygusal yalnızlıktır (akt. Şengör, 2020). Çünkü duygusal yalnızlık bireylerde terkedilmiş ve reddedilmişlik hissi yaratmakta ve duygusal boşluğa neden olmaktadır.

Benzer şekilde ihtiyaç duyulan sosyal etkileşimin yetersizliği ile yalnızlığı açıklayan bir diğer isim olan Young (1982), üç sınıfta yalnızlığı tanımlamıştır: Geçici Yalnızlık, Durumsal Yalnızlık, Kronik Yalnızlık. Geçici yalnızlık; kişinin hayatında dönem dönem yaşadığı ancak kısa süren yalnızlıktır. Durumsal yalnızlık; kişinin hayatının önceki dönemlerinde yaşadığı ilişkilerde yalnızlık hissetmemesine karşın, halihazırda içinde olduğu ilişkide yaşadığı değişimle birlikte hissettiği yalnızlık türüdür. Kronik yalnızlık ise kişinin kendini iki yıl veya daha uzun süreli yalnız hissettiği yalnızlık türüdür (akt. Özdemir, 2011). Yalnızlığın dış şartlara bağlı ve genellikle kişilerarası etkileşimin yetersizliği sonucu ortaya çıkan bir olgu olmasının yanısıra dış şartlardan bağımsız bir boyutu da vardır.

Zengin ve Kızılgöçer'e göre (2011) Karnick PAULA'nın yalnızlık tanımı, yalnızlığın kimileri için sosyal ilişkinin eksikliği sonucu ortaya çıkan ve hoşlanılmayan öznel bir yaşantıdır. Kimileri için ise sosyal ilişkilerinde mesafe tercih edilip istenilen bir fenomendir (Paula, 2011). Yalnızlık, başka insanların varlığında da yokluğunda da ortaya çıkmaktadır. Çünkü önemli olan sosyal ilişkinin çokluğu değil, var olan sosyal ilişkinin tatmin ediciliğidir (McWhirter, 1990). Geçtan (2021) tercih edilen yalnızlık durumunu "yalnızlık" tanımından ayırmış, "tek başına olmak" olarak adlandırmıştır. Tek başına olmak, tercih edilip istenilen bir durumdur ve birey kendi isteğiyle bu durumu sonlandırabilmektedir (Geçtan, 2021). Özgür irade ile tercih edilen yalnızlığı De Jong Gierveld (1987) pozitif yalnızlık olarak ele almıştır. De Jong Gierveld (1987)'a göre pozitif yalnızlığı seçen bireyler hayatın zorluklarından uzaklaşma, meditasyon yapma vb. gibi sebeplerden yalnızlığa ihtiyaç duymakta ve tercih etmektedir.

Literatür incelendiğinde yalnızlığa ilişkin özellikle üzerinde durulan üç kavrama rastlanmıştır: Yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi ve sosyal izolasyon. Herbir kavram farklı anlamlar taşımaya rağmen ya aynı anlamda ya da birleştirilerek kullanılmıştır. Ancak yalnızlık tercihi diğer iki kavramın (sosyal izolasyon ve

yalnızlık algısı) aksine yalnızlığın pozitif yönünü ifade etmektedir. Diğer yandan yalnızlık algısı, yalnızlık tercihi ve sosyal izolasyon'un birbirlerinden farklı kavramlar oldukları ifade edilmiş olsa da tamamiyle farklılaşmadığı ve azınsanmayacak düzeyde benzerliklerinin olduğu belirtilmiştir (akt. Çelikbaş, 2020). Kuramcılarının yalnızlığa dair ortak bir tanıma varamamış olması her kuramcının farklı öznel yaşantıları ve yalnızlığa kendi bakış açısı ile yaklaşmış olmasından kaynaklanmaktadır (Paula, 2011). Aktaş'a (2017) yalnızlık sözcüğü alan yazında bulunan çalışmalarda netliğini kazanamamış olsa da tüm açıklamalardaki ortak nokta ise yalnızlığın dayanılması zor ve acı veren bir durum olduğudur.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 11 Mart 2021'de Covid-19 virüsünün küresel olarak yayılım göstermesi nedeniyle pandemi ilan edilmiştir (WHO, 2022). Pandemi tedbirleri kapsamında sosyal izolasyon süreci başlamıştır. Bireylerin yaşam tarzı ve alışkanlıkları bir anda değişmiş, sosyal ilişkiler önemli ölçüde sınırlandırılmıştır. Karantina süreci sosyal ve psikolojik gereksinimlerin karşılanmasını engellemiş, yalnızlaşmaya dolayısıyla stres, anksiyete, bunalım gibi sonuçlara yol açmıştır (Hızal, 2021). Yalnızlaşma ruh sağlığını etkilemekle birlikte önemli fiziksel sağlık sorunlarını beraberinde getirebilmektedir. Yalnızlık ve sosyal ilişkilerin azlığı kalp krizi, inme ve ani ölüm risklerini arttırmaktadır (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020). Alzheimer, kronik uyku problemleri, obezite gibi sağlık sorunlarına yol açmaktadır (Perlman ve Peplau, 1981). Yalnızlık dikkatte, bilişte, duygulanımda bozulmalara neden olmakta (Hawkley ve Cacioppo, 2010), depresyon (Matthews vd., 2016), kaygı bozuklukları (Young, 1982) ve intihar (Stickley and Koyanagi, 2016) davranışlarını arttırmaktadır.

2. Yalnızlığa Neden Olan Faktörler

Liteatür incelendiğinde yalnızlığı ele alan kuramcılar (Perlman ve Peplau, 1981; Michela, Peplau ve Weeks, 1982) yalnızlığı çeşitli nedenlere bağlamıştır. Perlman ve Peplau (1981) yalnızlığa neden olan faktörleri üç başlık altında ele almıştır: Zemin hazırlayan faktörler, hızlandıran faktörler ve bilişsel faktörler. Durumsal, kültürel ve kişisel özellikler, travmatik yaşantılar gibi etmenlerin yalnızlık duygusuna zemin hazırladığını belirtmektedir. Yalnızlığa zemin hazırlayan etmenlere ek olarak yalnızlığı hızlandırıcı etmenlerden de bulunmaktadır. Bireyin ihtiyacı olan sosyal ilişki ile mevcut olan sosyal ilişki arasındaki uyumsuzluklar, yakın bir

ilişkinin son bulması, bireyin ruhsal durumu veya fiziksel yoğunluğuna bağlı olarak gelişen durumsal değişiklikler, taşınma, terfi gibi durumlar yalnızlık duygusuna götüren hızlandırıcı etmenlerdir. Bilişsel faktörler ise bireyin yalnızlığı ele alış biçimi ve yalnızlığa atfettiği anlam ile ortaya çıkan nedenlerdir.

Michela ve arkadaşları (1982) yalnızlığa neden olan faktörleri açıklarken dört başlıkta ele almıştır: İçsel Değişebilen Yalnızlık Nedenleri, İçsel Değişmeyen Yalnızlık Nedenleri, Dışsal Değişebilen Yalnızlık Nedenleri, Dışsal Değişmeyen Yalnızlık Nedenleri. Michela ve arkadaşları (1982) bu dört başlık içinde toplam on üç yalnızlığa neden olan faktör açıklamıştır (Şekil 1).



Şekil 1 Yalnızlığa Neden Olan Faktörler (Michela vd., 1982)

Yalnızlığın yaşanmasına sebep olan önemli faktörlerden biri ise sosyal beceri eksikliğidir (Erözkan, 2004). Sosyal beceri bireylerin ilişki başlatabilme ve sürdürebilme yeteneğidir. Sosyal becerileri yetersiz bireyler ilişki içinde oldukları bireylere duygu ve düşüncelerini doğru ve yeterli bir biçimde yansıtmamaktadır. Bu bireyler utangaç ve çekimser bir tutum içinde davranışlar sergilemektedir. Buna karşın sosyal becerileri çok gelişmiş bireyler ilişki içinde oldukları bireylere karşı baskıcı bir tutum içinde olmaktadır. İlişki içinde oldukları bireylere karşı düşüncesizce davranışlar sergileyip kolayca incetmektedir. Sosyal becerileri zayıf bireylerde, sosyal becerileri çok gelişmiş bireylerde yalnızlık deneyimi ile karşı karşıya kalmaktadır (Erol, 2018).

3. Yalnızlık ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Literatür incelediğinde; Bilişsel Yaklaşım, Varoluşçu Yaklaşım, Psikodinamik Yaklaşım ve Fenomolojik Yaklaşım yalnızlık hakkında aşağıdakileri ifade etmektedir.

a. Bilişsel yaklaşım

Bilişsel yaklaşım, bireyin sosyal ilişkilerinde yaşadığı yetersizlik ve yalnızlık duygusu ile arasında bilişsel süreçlerin etken olduğunu öne sürmüştür. Bireyin sosyal ilişkilerinin niceliksel ve niteliksel eksiklikler olması yalnızlık hissine yol açmaktadır. Ancak bilişsel yaklaşımda önemli olan bireyin niceliksel ve niteliksel eksiklikleri nasıl algıladığıdır. Birey içinde bulunduğu sosyal ortamda ihtiyacı olan yakınlık ve samimiyeti bulamadığında yalnızlık kendini yalnız hissetmektedir. Aynı sosyal ilişkilere sahip bireylerden biri yalnızlık çekerken, diğer birey çekmeyebilir. Sonuç olarak yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinden beklentisi ve algıladığı doyumsuzluk ile ilişkilendirilmektedir.

b. Varoluşçu yaklaşım

Varoluşçu yaklaşımda yalnızlık, varoluşun önemli bir sorundur. Yalom'a göre (2013) "Varoluşçu kuramcılara göre yalnızlık, bireyin varoluş karşısında hissettiği dört temel kaygıdan biridir." (akt. Şengör 2020) Perlman ve Peplau'ya göre (1982) "Kişi, yaratılışı gereği yalnız olduğu için er ya da geç yalnız kalacaktır. Kişinin kendini özgür ve bağımsız kılabilmesi için etrafındakilerden ayrılması gereklidir ve bu yaklaşıma göre yalnızlık pozitif bir durum olarak göze çarpar. Yine aynı şekilde, yalnızlık duygusunu arttıran veya azaltan durumları sorgulamak onların ilgi alanları içinde yer almamaktadır" (akt. Abdurrahimova, 2021). Varoluşçu yaklaşıma göre birey kendini yalnız hissettiğinde gerçek özgürlüğü ve bağımsızlığı yaşamaktadır.

c. Psikodinamik yaklaşım

Psikodinamik kuram yalnızlığın temellerini Freud'un tanımladığı psikoseksüel gelişim evrelerine dayandırmaktadır. Psikodinamik yaklaşım, psikoseksüel gelişim evrelerini başarılı bir şekilde tamamlayan bireyin tatmin olacağı sosyal etkileşimler kuracağına ve yalnız hissetmeyeceğini öne sürmüştür. Erken çocukluk ve çocuklukta aile ile iletişimin önemini vurgulamıştır (Öztürk, 2004; Karaduman, 2013). Birey, yaşamının ilk yıllarında annesinin veya bakım vereninin sevgisi ile gelişmektedir. İlerleyen dönemlerde bunun yerini sosyal ortamlarda kabul görme, diğer insanlarla

birlikte ortak bir etkinliğe katılma ve arkadaş edinme almaktadır. Eğer birey yaşamının ilk yıllarında sıcak ve samimi bir ilgiden yoksun olarak büyürse birey çocukluk döneminde yaşadığı bu yoksunluğu düşlerinde kurduğu ilişkilerle gidermeye çalışmaktadır. Ancak birey yaşamının ilk yıllarında düşlerini kimse ile paylaşmadığında yalnız bir çocuk olarak yaşamına devam etmektedir. Bebeklikten çocukluğa geçişte bakım verenin ilgisinin yoğunluğu giderek azalmaktadır ve çocuk dış dünya ile ilişki kurmaya başlamaktadır. Eğer bakım verenin ilgisi çocuk dış dünya ile ilişkiye geçmeye hazır olmadan kesilirse çocukta sevginin ve ilginin devamlı olmayacağı önyargısı gelişmektedir. Çocukluk yaşantılarının yansımaları olarak ise yetişkinlikte dış dünya ile yakınlık kurma korkusu gelişmektedir (Geçtan, 2021) Her iki durum sonucunda da bireyde yalnızlık duygusu oluşmaktadır. Sullivan'a göre (1953) yetişkinlikte yalnız hissinin kökleri bebekliğe dayanmaktadır. Bireylerin yakınlık kurma ihtiyacı bebeklik döneminde annesi ya da bakım veren tarafından giderilmektedir. Yakınlık kurma ihtiyacı bebeklik döneminde gidebilmezse yalnızlık en ağır haliyle ergenlik döneminde kendini göstermeye başlamaktadır (akt. Duy, 2003)

d. Fenomenolojik yaklaşım

Rogers'a göre (1994), kişiler toplumda kabul görmek için toplumun onaylayacağı davranışlar gösterme eğilimindedirler (akt. Eker, 2021). Fenomenolojik yaklaşım yalnızlığı kişinin özü ile birarada yaşadığı toplumun normları arasındaki tutarsızlıktan kaynaklanan bir stres faktörü olarak açıklamaktadır (Perlman ve Peplau, 1982). Bireyin kişiliği zaman içinde diğerlerinden farklılaşmaktadır. Bireyleşme denilen bu farklılaşma süreci her bireye özgü karmaşık bir psikolojik yapı ortaya çıkarır. Her insanın bireyleşme süreci birbirinden farklıdır. İnsanlar toplum normlarını hiçbir değerlendirmeden geçirmeksizin kabul ettiklerinde bireyleşmiş sayılmazlar. Ancak insanın bireyleşmesi toplum tarafından belli bir kabul gördüğünde suçluluk ve yalnızlık duyguları gelişmez. Diğer taraftan birey toplumda kendini olduğu gibi ifade ettiğinde toplum tarafından dışlanma, istenememe ve reddedilme gibi durumlarla karşı karşıya kalabilir (Geçtan, 2021). Toplum tarafından katı ve baskıcı bir tutumla karşılaşan insan yalnızlık duygusuna sürüklenmektedir.

B. Bağlanma Stilleri

1. Bağlanma Nedir?

0-2 yaş arası bebeklik dönemi olarak tanımlanmaktadır. Bebeklik dönemi, bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişiminin en hızlı olduğu dönemdir. Bebeklik döneminde, yaşamda kalma becerilerinin yeteri kadar gelişmemiş olmaması sebebiyle birey bakımverenine bağımlı durumdadır. Bebeğin gereksinimlerini gidermesi için öncelikle başvuracağı kişi genellikle annedir. Bu süreç bebeğin duygusal ve zihinsel gelişimi için kritik noktadır. Bu sebeple bebeklik döneminde sadece fiziksel gereksinimlerin giderilmesi yeterli olmamaktadır. Bebeğin bakım vereni ya da annesi kurduğu ile olumlu etkileşim zihinsel ve duygusal gereksinimlerini de gidermekte ve bağlanma olarak tanımlanmaktadır (Öztürk, 2002). Bağlanma deneyimi bebeğin yakınlık arayışı ile başlar ve bebeğin bakımvereninde ayrılması gerektiği durumlarda belirginleşmektedir (Bowlby, 1979; Eker, 2014). Bağlanma kuramını Bowlby ve Ainsworth (1991) tarafından geliştirilmiştir. Bağlanma, dünyaya gelen bebeğin bakım vereni ile kurulan ilişki sonucu stres durumlarında yakınlama, yakınlamayı arama ve sürdürme ile ilgili güçlü bir duygusal bağdır. Bebeklik döneminde kurulan bu güçlü duygusal bağ hayati önem taşımakta ve yaşam boyu varlığını sürdürmektedir (Bartholomew ve Shaver, 1998). Carver ve Scheier'e göre (1998) bebeklik döneminde kurulan bağlanma deneyimi bireyin kişiliğinin oluşumunda önemli bir faktördür (akt. Tüzün ve Sayar, 2006). Bakım veren ve bebek arasında kurulan güçlü, olumlu ve güvenli bağlar bebeğin duygusal ve zihinsel gelişiminin sağlıklı ilerlemesini sağlamaktadır.

Bağlanma bebek için yaşamsal bir önem taşır ancak Bowlby'ye göre hayatta kalmanın ötesinde bağlanmanın üç ana işlevi vardır. Bunlar; bebeğin dünyayı keşfederken geri dönülebilecek güvenli limanının olması, fizyolojik gereksinimlerinin karşılanması ve yaşama dair bir güvenlik duygusu geliştirebilmesidir (Tüzün ve Sayar, 2006).

2. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kavramı ilk olarak Bowlby tarafından kullanılmıştır. Bowlby bağlanma kuramını geliştirirken Darwin'in evrim teorisinden esinlenmiştir. Uzun süreler boyunca goril, şempanze gibi hayvan türlerini gözlemlemiş ve bağlanma kuramını geliştirirken evrimsel görüşüyle ele almıştır. Hayvanlarda yaptığı

gözlemler sonucunda bebeğin anneye yapışmasının veya onu takip etmesinin yaşamsal bir öneme sahip olduğunu vurgulayan Bowlby, bağlanmanın insan yaşamı içinde önemini belirtmiştir (Tüzün ve Sayar, 2006). Bağlanma sisteminin amacı en temelde tehlikelerden korunmadır (Bowlby, 1979; Eker, 2014). Bowlby'ye göre insanlar, doğal seçim karşısında hayatta kalabilmek için bağlanmaya ihtiyaç duyan diğer canlılar gibi gereken fizyolojik ve biyolojik donanıma sahiptir. Gülümsemek, ağlamak, dokunmak, emmek, göz teması gibi en primitif beceriler buna örnektir. Bu beceriler olası tehlikelere karşı kullanmak üzere evrimleşme sürecinde edinilmiş davranış örüntüleridir. Aynı zamanda bu davranışlar bebeğin hayatta kalmak için bakımvereni ile etkileşim kurmasına yardımcı davranışlardır (Eker, 2014).

İçsel çalışan modeller, Bowlby'nin (1973) bağlanma kuramında ele aldığı en temel kavramlarından biridir. İçsel çalışan modeller, bir diğer anlamıyla bağlanmanın zihinsel süreçleridir. Bowlby bağlanma kuramını oluştururken bireylerin iç dünyası ile fazlaca ilgilendiği için bağlanma sürecinde iç dünyadaki değişimlerle ilgili bir model ortaya koymuştur (Demir, 2019). İnsanlar dünyaya gözlerini ilk açtıklarından tek başlarına yaşamda kalma becerilerine sahip değildir. Hayatta kalmak için onunla ilgilenen, ihtiyaçlarına duyarlı olan, ilgi ve şefkat gösteren bakım verene gereksinim duymaktadır (Gürkan, 2019). Bebek ile bakım vereni arasında kurulan etkileşim doğrultusunda bebek, bakım verenin tepkilerini inceleyerek karşılık olarak vereceği tepkileri, beklentileri ve davranışlarını şekillendirmektedir (Hazan ve Shaver, 1987). Bebeğin şekillendirdiği tepkilerin, beklentilerin ve davranışların zihninde oluşturduğu zihinsel temsiller "içsel çalışan modeller" olarak açıklanmaktadır (Demirel ve Sürsavur, 2021). İçsel çalışan modeller, kişinin bağlanma nesnesi ile etkileşimini ve ayrılık durumundaki tepkileri etkilemektedir. Bakım verenin tepkileri ve ulaşılabilirliği ile şekillenmektedir. Gelecekteki bağlanma stillerinin ana belirleyicisi olan içsel çalışan modeller benliğe ve diğer kişilere karşı beklentilerin, çocukluk ve erişkinlikteki düşünce, duygu ve bilişlerin sürekliliğinin de temelini oluşturmaktadır (Hazan ve Shaver, 1987; Erişti, 2010).

Bowlby'ye göre (1980) bakımveren ve bebek etkileşiminde içsel çalışan modellerin iki şeması birbirlerini doğrulayıcı ve tamamlayıcı olarak gelişmektedir. Bunlar; "değerli ben" ve "güvenilir o" şemalardır (Eker, 2014). Bowlby'ye göre bireyin dünyaya yönelik oluşturduğu içsel çalışan modeller, bağlanma nesnesini nerede bulacağı ve bu nesnenin ona nasıl karşılık vereceğine dair zihinsel inşasıdır.

Kişinin kendine yönelik oluşturduğu içsel çalışan modellerde ise bağlanma nesnesinin nezdinde kabul edilebilir ve edilemez oluşuna dair zihinsel inşasıdır (Demir, 2019). Bebeklik döneminde rahatlık ve güvenlik gereksinimini giderme çabalarını içeren içsel çalışan modeller esnek ve değişime duyarlıdır. Buna karşın ilerleyen yaşam dönemlerinde daha kalıplaşmış, karmaşık ve değişime dirençli bir yapıdadır. Yeni deneyimler kalıplaşmış şemalara asimile olmaktadır (Bowlby, 1980; Main vd., 1985). Özetle içsel çalışan modeller, bireyin zihninde kendisi ile bağlanma nesnelere arasındaki iletişim örüntüleri gösteren harita bulunmaktadır (Eker, 2014). Bu harita üzerindeki yollar bireyin bağlanma nesnesi ile etkileşimin niteliğini belirlemektedir. Erken dönemde kurulan bağlanma ilişkileri, yetişkinlikte kurulacak olan ilişkilerin bir benzeridir. Kurulacak ilişkiye dair zihinde beliren temsiller ise içsel çalışan modeller olarak tanımlanmaktadır.

Bağlanma deneyimi dönemlere ayrılıp incelendiğinde üç dönem karşımıza çıkmaktadır. Doğumdan 8-12. haftaya kadar olan süreçte bebek çevresindekilere yönelebilir ancak bebeğin ayırt edebilme becerisi henüz gelişmemiştir. 8-12. haftalar ile 6. ay aralığında bebeğin bağlanmanın ilk sinyalleri görülmektedir. Bu dönemde bebeğin ayırt etme becerisi gelişmeye başlamaktadır. Bebek yabancılar ile bakımverenin ayırdına varabilmektedir. Dikkatini daha çok bakımvereni üzerinde toplamaktadır. 6. ay ile 24. arasında bebeğin bağlanması net şekilde görülmektedir. Bebeğin bu dönemde yakınlık arayışında olduğu gözlenmektedir. Bağlanma bebeğin bakım vereninden ayrılması ile belirgenleşmektedir. Bebek bakım vereninden ayrıldığında huzursuz ve gergin hissetmektedir. Birleştiklerinde ise rahatlamış hissetmektedir (Bowlby, 1979; Eker, 2014). Bağlanma kuramı en temel kavramları bağlanma stilleridir.

Bowlby (1973) tarafından kuramsallaştırılan bağlanma, güvenli ve güvensiz bağlanma stilleri olarak sınıflandırılmıştır. Güvenli bağlanma, bakım verenin bebeğin gereksinimlerine ve stres durumlarındaki davranışlarına karşı duyarlı ve ulaşılabilir olduğunda bebek tarafından geliştirilir. Buna karşın güvensiz bağlanma ise bakım veren, bebeğin ihtiyaç ve stres durumlarındaki davranışlarına karşı duyarsız ya da düzensiz yanıtlar verirse bunun sonucu olarak bebek tarafından geliştirilmektedir. Bağlanma kuramını oluşturan ve geliştiren kuramcılar (Ainsworth, 1989; Bowlby 1973, 1980) bebeğin bakım veren kişi veya annesi arasındaki ilişkinin önemli olduğunu vurgulamaktadır. Çünkü anne-çocuk ilişkisinin kişinin yetişkinlik yıllarında

etkileşim kuracağı insanlar ile ilişkilerine bir temsil oluşturacağını ve bireyin psikolojik uyumunu etkileyen önemli bir faktör olduğunu öne sürmektedir. Erken dönemde kurulan bu bağlanma ilişkisi zayıf olduğunda ilerleyen dönemlerde psikolojik uyumun zedenlenmesine yol açmakta ve kişiler arası ilişkilerde güçlükler yaşanmasında sebep olmaktadır (Weinfeld vd., 1997; Diriöz, 2010; Mertol, 2011) Bowlby (1973), bağlanmanın bireyin sosyal hayatını inşa eden bir olgu olduğunu belirtmiştir (akt. Gürkan, 2019). Bağlanma stilleri kişinin ilerleyen yaşam dönemlerindeki psikopatolojilerin varlığı ile de ilişkilendirilmektedir (Cicchetti ve Toth 1995). Güvenli bağlanma stili, sağlıklı ruhsal durumun bir göstergesi iken güvensiz bağlanma stilleri olası psikopatolojilerin varlığının bir sebebi olabilmektedir. Güvensiz bağlanma stilleri major depresif bozukluk, doğum sonrası depresyon, panik bozukluğu, sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu ve ağrı bozukluğunun gibi psikopatolojilerin varlığı ile ilişkilendirilmiştir (Kesebir ve Kökçü, 2010). Ainsworth, Bowlby'nin geliştirdiği bağlanma kuramını deneysel olarak test etmiş ve farklı bir görüş açısıyla ele almıştır.

Kanadalı psikolog Ainsworth, 1960'lı yıllarda Bowlby ile birlikte çalışan ve onun görüşlerini destekleyen bir psikologtur. Ancak ilerleyen dönemlerde John Hopkins Üniversitesi'nde bağlanma ile ilgili çalışmalar yapmış ve Bowlby'nin öne sürdüğünden çok daha fazlasını kanıtlayan sonuçlara ulaşmıştır (Eder ve Mangelsdorf, 1998; Tüzün ve Sayar, 2006). Ainsworth annelik duyarlılığı ve anne duyarlılığının anne ve bebek bağlanmasındaki rolünü, annenin bebeğin verdiği sinyaller karşısındaki tepkileri ile ölçmüş ve açıklamıştır. Bebeğin bağlanma nesnesi olan anneyi veya bakım vereni, dünyayı keşfetmek için kullandığı bir üs olarak gördüğünü belirtmiştir (Ainsworth ve Bowlby, 1991; Erişti, 2010). Ainsworth ve arkadaşları (1978) 'Yabancı Ortam' isimli deneyde Bowlby'nin bağlanma kuramını sınavı geliştirmiştir. Yabancı ortam deneyinde bebeklerin bağlanma örüntülerini incelemek amacıyla bebeklerin annesi ile birlikte olduğu, annesinden ayrıldığı, annesi ile tekrar bir araya geldiği ve bir yabancı ile yalnız kaldığı durumlarda çocukların tepkilerini gözlemlemiştir. Bu deneyde bebeklerin annesinden ayrıldığı ve tekrar birleştiği iki olay çok önemlidir. Bu iki olayda bebeklerin verdiği tepkiye göre bağlanma stilleri iki kategoriden birine dahil edilmiştir: Güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma. Güvensiz bağlanma stili kendi içinde kararsız (ambivalent/ikircikli) ve kaçınan olarak ikiye ayrılmıştır. Güvenli bağlanan

bebekler annelerinden ayrıldıklarında normal bir kaygı yaşamıştır. Anneleri ile tekrar birleştiklerinde ise mutlu olmuş, neşeli bir biçimde onları karşılamıştır. Kararsız bağlanan bebekler annelerinden ayrıldıklarında aşırı tepki verip annelerinden zor ayrılmıştır. Anneleri geri döndüğünde ise tepkisel davranıp öfkeli biçimde karşılamıştır. Kaçınan bağlanan bebekler ise annelerinden ayrılırken neredeyse hiç tepki vermeyip sakin kalmıştır. Anneleri geri döndüğünde ise uzak ve reddedici karşılamıştır (Eder ve Mangelsdorf, 1997; Karen, 1998; Tüzün ve Sayar, 2006). Deney sonucunda üç bağlanma biçimi tanımlanmıştır: güvenli, güvensiz kaçınan ve güvensiz kaygılı.

Ainsworth'un tanımladığı güvenli bağlanma biçimi duygusal sağlığa zemin hazırlayan bir etmendir. Güvenli bağlanma bakım verenin bebeğe karşı sıcak olması, ihtiyaçlarını anlayıp gidermesi ve her zaman bebek ile iletişime açık olması ile ilgilidir. Bakımverenin bu özellikleri taşıması bebeğe ihtiyacı halinde her daim onun için olunacağına dair güvenli bir mesaj vermektedir (Karen, 1998).

Literatürde erken dönemde belirlenen bağlanma stillerinin yetişkinlik dönemine model olduğu özellikle vurgulanmıştır Bowlby, 1969; 1973). Bu araştırmanın ana değişkenlerinden biri yetişkin bağlanma stilleridir. Bu sebeple yetişkin bağlanma stilleri hakkında bilgi vermek yerinde olacaktır.

3. Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri

Yaşamın ilk yıllarında bebeğin bakımvereni ile kurduğu bağlanma örüntüsü çok değişmeden ilerleyen dönemlerde kurulan ilişkilerde de görülmektedir (Bowlby, 1969; 1973). Yetişkinlikteki yakın ilişkiler bebeklikteki ilişkilere benzemektedir. Bu duruma sebep olarak bakım verenin yetiştirme tarzının çocukluk ve ergenlikte de aynı şekilde devam etmesi olarak gösterilmektedir (Kalsner ve Pistole, 2003).

Fraley ve Shaver'a göre (2000) bebeklik döneminde ki bağlanma ilişkisi tek taraflıdır. Yetişkin bağlanma modelleri bebeklikteki bağlanmadan farklı olarak çift taraflıdır (Gürkan, 2019). Bebeklikte, yetişkinlikte de bağlanma nesnesi vardır. Ancak yetişkinlikte bağ kurulan bireyler arasında roller yer değiştirmektedir. Aralarında bağlanma ilişkisi bulunan bireylerin her ikisi de hem bakım veren, hem koruyan, hem de güvenlik alanı olabilmektedir (Crowell ve Treboux, 1995). Ainsworth'a göre (1985) erişkin bağlanmasının bebeklik döneminden bir diğer farkı ise erişkin bağlanmasının arkadaşlık ilişkileri, cinsel bağlılık gibi birçok etkileşimde

rol almasıdır. Hazan ve Shaver'a göre (1994) bebeklik ve çocuklukta bağlanılan kişi güvenlik sağlamakta ve bakım vermektedir. Bebek, bakım ve güvenlik arayan kişidir. Bakım vermemekte ve güvenlik sağlamamaktadır. Yetişkinlik döneminde bağlanın en temel özelliği karşılıklı bağlanma ilişkisi içinde olmasıdır. Bağlanma ilişkisi içinde bulunan her iki kişi de bakım veren ve bakım alan kişidir. Bir diğer fark ise erken dönemde bağlanılan kişi genellikle anne ya da babadır. Erişkinlik döneminde ise bağlanılan kişi genellikle bir akran ve cinsel partner olmaktadır (Aycanoğlu, 2017).

Bağlanma araştırmacıları temelleri yaşamın ilk döneminde atılan yetişkin bağlanma modelleri geliştirmiştir (Main vd., 1985; Hazan ve Shaver, 1987; Bartholomew ve Horowitz, 1991). Hazan ve Shaver (1987) tarafından erişkinlik döneminde bağlanma ile ilgili açıklayıcı ve ayrıntılı çalışmalar yapılmıştır. Bebek ve bakım veren arasındaki bağlanma örüntüsü ile birebir aynı olmamasına rağmen güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma stillerinin erişkinlik dönemindeki ilişkilerde de görüldüğünü öne sürmüştür.

Hazan ve Shaver (1987) öne sürdükleri hipotezi kanıtlamak için Ainsworth'un geliştirdiği üç bağlanma stilini ölçen bir ölçek geliştirmiştir. Ölçeği tamamı erişkinlerden oluşan bir katılımcı grubuna uygulanmıştır. Envanterde katılımcılara kendileri ve diğerleri ile ilgili zihinsel temsiller, aileleri ile ilişkileri ve çocuklukta ilişkileri hakkında birtakım sorular sorulmuştur. Bu çalışma neticesinde güvenli bağlanmanın en önemli belirleyici bebeklik döneminde bakım veren ile kurulan etkileşimin yakın, sevgi dolu ve sıcak oluşu olarak kanıtlanmıştır. Kaçınan bağlanmanın belirleyici olarak ise çocuklukta reddedici ve kaçınan tutumlar gösteren bakımveren ile etkileşim olarak kanıtlanmıştır. Kaygılı/kararsız bağlanmanın belirleyicisi olarak hem sıcak hem uzak olan tutarsız bakım veren tutumu olarak kanıtlanmıştır. Güvenli bağlanma biçimine sahip katılımcıların sosyal etkileşimlerinde uyumlu oldukları ve kurdukları ilişkilerin uzun soluklu olduğu, romantik ilişkilerinde ise mutlu ve özgüvenli oldukları, partnerlerine karşı destekleyici ve sempatik bir tutum içinde oldukları gözlemlenmiştir. Kaygılı-kararsız bağlanma biçimine sahip katılımcıların partnerlerini idealize ettikleri ve partnerleri tarafından terkedilme korkularının oldukları gözlenmiştir. Aynı zamanda ilişkilerinde kıskanç ve duygusal olarak stabil olmayan davranışlar sergiledikleri gözlemlenmiştir. Kaçınmacı bağlanma biçimine sahip katılımcılar ise kişilerarası ilişkilerinde uzak ve soğuk olmakla birlikte partnerlerine de aynı tutumda oldukları gözlemlenmiştir.

Zihinsel temsiller açısında değerlendirildiğinde ise güvenli bağlanan katılımcıların genellikle sosyal ilişkilerinde sevildikleri görülmektedir. Diğerleri tarafında sevebilir ve güvenilir olduklarını düşünmektedir. Kaygılı/kararsız bağlanan katılımcılar kendilerini ve diğerlerini güvensiz olarak görmektedir. Kaçınmacı bağlanan katılımcılar ise, sosyal etkileşimlerde kendilerini soğuk olarak nitelendirse de kendileri ile ilgili olumlu temsiller oluşturmaya yatkındır. Kaçınmacı bağlanan bireylerin diğerlerini güvenilmez olduğuna dair zihinsel temsilleri vardır (akt. Aycanoğlu ve Ünsal, 2017). Hazan ve Shaver'ın erişkin bağlanmasını ölçmek için hazırladıkları envanter daha sonra birçok araştırmacı (Simpson, 1990; Collins ve Read; 1990; Mikulincer vd., 1993) tarafından geliştirilerek daha yaygın olarak kullanılmaya devam edilmiştir.

Bartholomew ve Horowitz (1991) Hazan ve Shaver'ın (1987) tanımladığı üç bağlanma stilini kişinin kendilik algısı ve başkalarına dair algısı olarak iki boyutta ele almıştır. Bu iki boyut benlik ve başkaları modelleri biçiminde açıklanmıştır.

Bartholomew ve Horowitz'e göre (1991) olumlu benlik modeli bireyin diğerlerinin onayını aramaksızın kendini değerli ve sevebilir biri olarak görmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Olumsuz benlik modeli, bireyinin düşük özsaygısı ve yüksek derece onay arama gereksinimi ifade etmektedir. Olumlu başkaları modelinde, birey için diğerleri güvenilir ve ulaşılabilirdir. Zihninde olumlu başkaları temsiline sahip bireyler başkalarından destek isteme ve yakınlık kurmaya da eğilimlidirler. Olumsuz başkaları modelinde, bireyin başkalarından destek alma ve yakınlık kurmaya dair olumsuz tutumları vardır. Zihninde olumsuz başkaları temsiline sahip bireyler yakın ilişkiler içinde bulunmaktan kaçınmakta ve tutumları da olumsuz olmaktadır.

Bartholomew ve Horowitz tarafından benlik ve başkaları modelini olumlu ve olumsuz olarak dört kategoride sınıflandırılmıştır: Güvenli bağlanma stili, saplantılı bağlanma stili, korkulu bağlanma stili ve kayıtsız bağlanma stili. Güvenli bağlanma stili olumlu benlik ve olumlu başkaları algısı ile karakterizedir. Saplantılı bağlanma biçiminde birey olumsuz benlik ve olumlu başkaları algısı geliştirmiştir. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler olumlu benlik, olumsuz başkaları algısı geliştirmiştir. Korkulu bağlanma biçimine sahip bireyler ise olumsuz benlik ve olumsuz başkaları algısı geliştirmiştir. Bartholomew'in tanımladığı güvenli bağlanma stili, Hazan ve Shaver'ın tanımladığı güvenli bağlanma stili ile benzerlik göstermektedir. Saplantılı

bağlanma stili ise kaygılı-kararsız bağlanma biçimine yakınlık göstermektedir. Bartholomew'in kayıtsız ve korkulu bağlanma stilleri ise kaçınan bağlanma stiline iki temsilidir (Brennan vd. 1991 akt. Sarsıcı, 2019).

Güvenli bağlanma stili: Olumlu benlik ve olumlu başkaları modellerinin birleşimini içermektedir. Güvenli bağlanma biçimine sahip bireyler kendilerini ve başkalarını sevmeye değer görmektedir. Kendilerine karşı olumlu duygular hissetmelerinin yanı sıra başkalarının da güvenilir, destekleyici, ulaşılabilir ve iyi niyetli olduğuna dair olumlu beklentileri vardır. Bu özellikleriyle güvenli bağlanma biçimine sahip hem başkalarıyla kolaylıkla yakınlık kurmakta hem de özerklikleri korumayı başarmaktadır (Uzun, 2017).

Saplantılı bağlanma stili: Olumsuz benlik ve olumlu başkaları modellerinin birleşimini içermektedir. Saplantılı bağlanma stiline bireyler kendilerini sevilebilir biri olarak görmemekte ve yoğun bir değersizlik hissi yaşamaktadır. Kendilerine yansıttıkları olumsuz duyguları başkaları ile sıcak ilişkiler kurarak tolere etmektedir. Ancak bu ilişkilerin zarar görmesi durumunda tekrar değersizlik duyguları hissetmeye başlamaktadır. Saplantılı bağlanma stiline bireyler yakın ilişkilerinde devamlı onay arayışı içinde ve takıntılı haldedir (Uzun, 2017).

Kayıtsız bağlanma stili: Olumlu benlik ve olumsuz başkaları modellerinin birleşimini içermektedir. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bireyler kendilerine karşı olumlu duygular beslemektedir. Ancak diğer bireyleri değersiz görme eğilimindedir. Kaçınmacı bağlanan bireyler özerkliğe aşırı önem atfetmektedir. Bu sebeple de yakın ilişkileri ısrarcı bir biçimde reddetmektedir (Uzun, 2017).

Korkulu bağlanma stili: Olumsuz benlik ve olumsuz başkaları modellerinin birleşimini içermektedir. Korkulu bağlanma stili ve güvenli bağlanma stili birbirinin tam zıttıdır. Korkulu bağlanma stiline sahip bireyler yakın ilişkiler içinde olmaktan kaçınmaktadır. Yoğun olarak sosyal güvensizlik duygusu yaşamaktadırlar. Hem kendilerini hem de başkalarına karşı değersizlik ve güvensizlik duyguları içindedirler. Kendilerini başkalarının sevgisine ve desteğine layık görmemektedirler (Uzun, 2017)

C. Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri

1. Kişilik

Kişiliği ifade ederken “akıllı, nazik, kaba, güvenilir” gibi birçok nitelime sıfatı kullanılmaktadır. Allport (1937), anlamları birbirinden farklı elliden fazla kişilik tanımı olduğunu belirtmiştir. Literatürde kişiliği niteleyen 18.000 kelime bulunmakta ve bu tanımların hiçbirinin tam olarak eş anlamda olmadığı bilinmektedir (akt. Sav, 2007). Bu tür sıfatlar kişiliği betimlemede yararlıdır. Ancak kişiliği oluşturan birçok faktör vardır. Kişiliği oluşturan faktörlerin sayısı ve önemi kuramcılara göre farklılık göstermektedir ancak genel itibariyle kişiliğin oluşumunda; kalıtım ve bedensel yapı, sosyo-kültürel yapı, aile, yaşam öyküsü ve coğrafi-fiziksel faktörler etkili olmaktadır (Çalım, 2017). Bu nedenle kişiliğin öznel yargılarla değerlendirilmesi çoğu zaman yanıltıcı olabilmektedir.

Türk Dil Kurumu’na göre kişilik, bir kimseye özgü belirgin özellik, manevi ve ruhsal niteliklerinin bütünü anlamına gelmektedir (Türk Dil Kurumu, 2022). Kişilik tanımlanırken birçok öznel parametreler bulunmaktadır. Kişilik algılama, düşünme, konuşma, öğrenme, hatırlama, zeka, giyinme, ahlak, inanç biçimleri gibi özelliklerin bütünleşmesi sonucu oluşmaktadır. Kişiliğin oluşumunda en önemli öge yaşamın ilk yıllarında model olmaya başlayan ailedir (Velioğlu vd., 1997; Aydın, 2003). Ailenin tutumu ve bireyin yaşamın ilk yıllarında karşılaştığı uyaranların çeşitliliği kişiliğin şekillenmesinde önem arz etmektedir. Her bireyin farklı deneyimlere sahip olması, bireyin kişiliğinin kendine özgü olması ile sonuçlanmaktadır (Kaygas ve Tunç, 2016). Birçok kuramcı bireyi kendisi yapan ve bireye özgü davranışları kapsayan kişilik ve kişilik boyutlarını farklı değişkenleri kullanarak tanımlanmıştır.

İnanç ve Yerlikaya’ya (2016) göre kişilik, sosyal ilişkileri, çevresel koşulları, bireyin genetik ve fizyolojik özelliklerini kapsayan iç ve dış faktörlere bağlı evrimsel bir gelişim sürecidir. Kişilik tanımlarının çoğunun içerdiği birçok ortak etmen vardır. Bu etmenlerden biri kişiliği yaşam öyküsü ya da gelişimsel bakış açısı ile tanımlamanın öneminin vurgulanmasıdır. Bir diğer unsur ise bireyin sergilediği tutarlı davranış örüntülerini açıklayan özellikler bütünü olarak yorumlanmasıdır. Nitekim bireyin kişiliği zamana, durumlara ve olaylara karşı değişkenlik göstermemektedir. Bireyin kişiliği sürekliliği ifade etmektedir ve sabittir.

Cüceloğlu'na (1997) göre kişilik bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu ilişki ile ahenkli bir bütün oluşturmaktadır. Tutarlılık gösteren, kendine özgü ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir. Akiskal ve arkadaşlarına göre (1983) kişilik; doğuştan gelen huy ve sonradan edinilmiş karakteristik özelliklerin ortak paydasıdır. Allport (1961) ise kişiliği bireye özgü davranışları etkileyen psiko-fiziksel yapıların ve bilişlerin etkin örgütlenmesi olarak nitelendirmiştir (akt. İnanç ve Yerlikaya 2016). Eysenck'e (1970) göre "Kişilik, insanın çevreye kendine özgü bir biçimde uyum sağlamasını belirleyen karakterinin, duygusal, bilişsel ve fiziksel yapısının nispeten kararlı ve durağan bir biçimde örgütlenmesidir." İnsanların davranış örüntüleri kişilik tipleri üzerinde belirleyicidir. Kişilik tipleri birbirinden farklı olarak zayıf ve güçlü niteliklere sahiptir. Hiçbir kişilik tipi bir diğerinden daha kötü veya daha iyi olarak nitelendirilmemektedir (akt. Kaygas ve Tunç, 2016). Kuramcıların kişilik tanımları birçok özellik bakımından benzerlik göstermektedir. Özellikle de kişilik tanımlarında bireye özgü ve ayırt edici özellikleri vurgulanmaktadır.

Eysenck, psikometrik teknikler ile kişiliğin yapısını incelemenin ve ölçmenin gerekli olduğunu ancak biyolojik temelli kalıtsal özellikler ile ele alınmadıkça faktör analizinden elde edilen verilerin anlamsız kalacağını belirtmiştir. Eysenck'in kişilik teorisi nörotisizm, dışadönüklük ve sonradan eklediği psikotisizm boyutunu içermektedir. Bu temel kişilik boyutlarının kalıtım yoluyla oluştuğunu belirtmiş, çevresel koşulların kişilik gelişiminde önemli bir yerinin olmadığını belirtmiştir. Kişilik oluşumunda kalıtımın etkisini %75, çevresel faktörlerin etkisini ise %25 ile sınırlandırmıştır. Eysenck'e göre üç temel kişilik boyutu normal kişilik yapılanmasının birer parçasıdır. Üç kişilik boyutu da iki uçludur. Dışadönüklük boyutunun diğer ucunda içedönüklük, nevrozisizm boyutunun diğer ucunda duygusal kararlılık (stabilite), psikotisizmin diğer ucunda ise süperego gücü vardır (İnanç ve Yerlikaya, 2016). Eysenck tanımladığı kişilik boyutlarını bazı duygu ve davranışlar ile bağlantılı olduğunu belirtmiştir.

Dışa dönüklük arkadaş canlısı olmak, sosyallik, dürtüsellik, kontrolsüz duygular ile ilişkilendirilmiştir. Dışadönük bireyler iletişimi seven, insanlarla içiçe olmayı tercih eden bireylerdir. Eysenck ve Eysenck (1975) nörotisizm kişilik boyutuna sahip kişilerin aşırı tepkiselliğine dikkat çekmiştir. Nevrotik bireylerin kaygılı, korkulu, depresif, gergin, çekingen, aşırı duygusal özellikler gösterebileceğini, düşük benlik saygısı ve düşük özgüvene sahip olabileceğini ifade

etmiştir. Psikotik bireylerin ise soğuk, mesafeli, saldırgan, güvensiz, duygusal olmayan, empatiden yoksun, diğerlerine karşı duyarsızlık gibi daha çok sıra dışı ve antisosyal kişilik özelliklerini ifade etmektedir (akt. Kaygas ve Tunç, 2016). Raymond Cattell, Gordon Allport, Henry Odbert ve daha birçok kuramcı da kişiliği Eysenck gibi ayırıcı özellikler bakımından boyutsal olarak ele almıştır.

Özgüven (2011) “Bireyin sosyal uyarıcılık özellikleri üzerinde yoğunlaşan tanımlar temelde bireyin gözlenebilen dışa açık (overt) davranışlarına, sosyal ilişkilerine ağırlık veren yaklaşımlara dayalı tanımlar algı, duygu, reaksiyon, tutum, değerler gibi insan davranışının temeli olan ve kişiliğin alt yapısını oluşturan içsel (inner) yönünü ihmal etmektedirler” demektedir ve kişiliğin iki boyutundan bahsetmektedir: İçsel boyut ve dışa açık boyut. Dışa açık boyutu, kişiliğin dış dünya ile ilgili yönünü ele almaktadır. Bireyin çevresindeki insanlarla ilişkilerinde doyum sağlaması, diğer insanları sevmesi ve onlar tarafından sevilmesi özetle dış dünya ile nasıl etkileşim, uyum içinde olduğu ve sosyal yönü dışa açık boyutunu ifade etmektedir. Kişiliğin içsel boyutu kişinin kendisi ve iç dünyasında (inner world) neler olup bittiği ile ilgilidir. Bireyin düşündükleri, hissettikleri ve davranış kalıpları (response pattern) iç dünya ile alakalıdır. Kişiliğin içsel boyutu kişinin kendi iç dünyası ile uyumu, kendilik kavramı, kendine güveni, kendisini değerli ya da değersiz bulması, beklentileri, amaçları, zayıf ve kuvvetli yönleri hakkındaki farkındalığı, algıları, tutumları ve değer yargıları gibi kişinin kendisine özgü içsel niteliklerini ifade etmektedir.

Beck (1983) ise bilişsel kuramında, bireyin psikolojik işlevselliği üzerinde etkisi olan iki kişilik özelliği tanımlamıştır: Sosyotropi ve Otonomi. Sosyotropi, onaylanma ve sosyal bağımlılık ile eşleştirilirken, otonomi ise başarılı, kontrollü ve özerk olmaya ihtiyaç duyma ile eşleştirilir. Kişilik özellikleri ve boyutlarına dair birçok farklı kuramsal kategorilendirme yapılmıştır. Bu kategorizasyonlar farklı görüş açıları ile ele alınmıştır. Bu çalışmada sosyotropik ve otonomik kişilik boyutlarının diğer değişkenlerle ilişkilerinin incelenmesi hedeflendiğinden, çalışmanın bu bölümünde, Aaron Beck’in bilişsel kuramı ve sosyotropi-otonomik kişilik boyutlarının daha detaylı bir şekilde incelenmesi yerinde olacaktır.

2. Beck'in Bilişsel Kuramı

1960'lerde Aaron Beck tarafından geliştirilen Bilişsel Terapi kuramı, aynı dönem egemen olan ve psikanalize yönelik tepkilerden beslenen davranışçılık ekolü tarafından olumlu karşılanmıştır. 1980'lerde davranışçı terapistlerin hemen hemen hepsi bilişsel kuramla bütünleşmiştir. Davranışçı terapistler Bilişsel Davranışçı Terapi'nin klinik psikoterapiye egemen olmasında önemli rol oynamıştır. Bilişsel kuram psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkışında bireyin kendisini, çevresi, geçmiş ve gelecek yaşantılarını nasıl değerlendirdiğine vurgu yapmaktadır (Akt. Türkçapar, 2018). Bu bilgi işleme sürecinde gerçeğe uygun olmayan yorumlamalar ruhsal ve davranışsal sorunlara neden olmaktadır. Bilişsel terapi duygular, düşünceler ve davranışlar arasındaki bağlantıları saptayarak yaşantıları daha işlevsel ve gerçeğe daha uygun biçimde değerlendirilmesini amaçlamaktadır.

3. Sosyotropi ve Otonomi Kavramları

Aaron Beck geliştirdiği bilişsel kuram doğrultusunda iki kişilik boyutu tanımlamıştır: Sosyotropi ve Otonomi. Beck'in (1983) tanımladığı bu iki kişilik konfigürasyonu depresyona karşı savunmasızlık ile karakterizedir (akt. Sato, 2003). Beck (1983) sosyotropik kişiliği diğerlerine bağımlılıkla, otonomik kişiliği özerklikle ilişkilendirmiştir.

Sosyotropi terimi kişilerarası ilişkiye yatırım olarak tanımlanırken, otonomi terimi bireysel başarı ve kontrol üzerine endişe ile karakterize edilmiştir. Sosyotropik kişilik sosyal ve duygusal ilişkilerinde yakınlığa, sıcaklığa, güvene ihtiyaç duyan, bağımlılığı ve sosyal kaygı düzeyi yüksek kişilik yapılanmasıdır. Sosyotropik bireyler daima onaylanma gereksinimi duymaktadır. Sosyotropik bireylerin eleştiriye ve reddedilmeye toleransı düşüktür. Otonomik kişilik, kişilerarası ilişkilerde problemlerin yaşandığı, kişisel başarının öncelikli olduğu, kontrol ve yalnızlık ihtiyacına yatırım ile şekillenen kişilik yapılanmasıdır (Sato, McCann, 2007).

“Babadağ (2001) otonomiye, insanın özgür düşünüp karar verme, kararını eyleme geçirme, özgür, bağımsız davranma gücü ve yetkisi olarak tanımlamakta, bir meslek üyesinin birey ve meslek mensubu olarak karar verme, kararlarını uygulamaya geçirmede özgürlüğe sahip olması gerektiğini vurgulamaktadır” (akt. Sergici, 2013)

Beck (1983)'in sosyal bağımlı olarak tanımladığı sosyotropik bireyler olumlu kendilik algılarını devam ettirebilmeleri için sürekli ilişki kurmaya çalışmaktadır.

Sosyotropik bireyler çevrelerinde önemsedikleri kişiler tarafından sürekli onaylanmaya, sevmeye ve önemsenmeye ihtiyaç duymaktadır. Otonomik bireyler ise olumlu benlikleri koruyabilmek için bireysel başarılarına, bağımsızlıklarına, özerkliklerine ve üretken olmaya yatırım yapmaktadır. Otonomik bireyler kendi aktivitelerini yönlendirmekten, hedeflerine ulaşmaktan ve çevrelerinde gerçekleşenleri kontrol etmeye gereksinim duymaktadır (Sato ve McCan, 1998; Kaya ve ark., 2006). Sosyotropik ve otonomik kişilik özellikleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

Kadınlar daha fazla sosyotropik davranışlara eğilimliken, erkekler daha fazla otonomik davranışlar sergilemeye eğilim göstermektedir (McBride vd., 2005). Kişilik boyutları, ilişki kurma biçimlerini de şekillendirmektedir.

Sosyotropik bireyler ilişkilerinde güven duygularının tatmin edilmesini istemektedir (McBride vd., 2005). Sosyotropik bireyler daha çok sevmeyi ve sevmeyi arzulamaktadır. Sosyotropik bireyler inatçı değildir. Yardım etmeyi ve grup etkinliklerine katılmayı sevmektedir. İlişkilerine aşırı bağlılık duymakta ve iyi gidip gitmediği konusunda endişe yaşamaktadır. Bu sebeple sosyotropik bireyler daha çok sömürülebilir bir konumdadır. Sosyotropik bireyler kaygılı bağlanma stiline sahiptir. Otonomik bireyler ise ilişkilerinde daha soğuk, mesafeli ve çatışmacı davranışlar sergilemektedir. Otonomik bireyler kendi başarılarına odaklanmakta ve kendileri üzerinde daha kontrolcü oldukları için başkalarına karşı daha savunmacı olma eğilimindedir. Sosyotropik bireylere göre daha az sevgi ihtiyacı duymaktadır. Otonomik bireyler kaçınan bağlanma stiline sahiptir (Lynch vd., 2001). Otonomik bireyler, sosyotropik bireylerin aksine kişilerarası ilişkilerinde reddedilmekten değil kişisel başarılarını kaybetmekten endişe duymaktadır.

Barutçu ve Öktem (2003) tarafından yapılan araştırma sonucunda sosyotropik kişilik yapılanmasına sahip bireylerin grup çalışmalarına daha yatkın ve uyumlu olduğu, otonomik kişilik yapılanmasına sahip bireylerin ise bireysel ve bağımsız çalışmalara daha yatkın olduğu ortaya çıkmıştır.

Beck'in tanımladığı bu iki kişilik boyutu bilişsel incinebilirlik başlığında ikiye ayrılmıştır. Diğerlerinin onayına ve yakınlığına aşırı ihtiyaç duyan sosyotropik kişiliğe sahip bireylerin değer verdiği kişiler tarafından istediği yakınlığa ulaşamadığında minör/reaktif depresyon geliştirebileceği, bireysel başarıya ve

özgürlüğe gereksinim duyan otonomik kişiliğe sahip bireylerin ise başarısızlık veya başarı engelleri ile karşılaşması durumunda endojen/melankolik depresyon geliştirebileceğini belirtmiştir (Ünal, 2000; Beck vd., 2003). Otonomik kişilik yapılanmasına sahip bireyler başarısızlık hissi, karar verememe, çalışmama, özeleştirme, suçluluk ve cezalandırılma hissi ve kendinden nefret etme gibi depresif semptomlar gösterirken, sosyotropik kişilik yapılanmasına sahip bireyler beden imgesinin bozulması, cinsel dürtülerin kaybı, sosyal içedönüklük gibi depresif semptomlar göstermektedir (Kabakçı, 1997). Yüksek otonom ya da yüksek sosyotropik bireyler kendi kişilik yatırımlarını karşılayan türden bir tehditle karşılaştıklarında depresyona karşı savunmasız olmaktadır.

Zuroff ve Mongrain'e (1987) göre sosyotropik veya otonomik kişilik yapılanmasına sahip bireylerin depresyon geliştirmesinde kişilik özelliklerine tekabül eden yaşam olayları ile karşılaşması etkili olmaktadır. Ancak Segal ve arkadaşlarının (1992) klinik çalışmaları tersini göstermiştir. Sosyotropik ve otonomik kişilik yapılanmasına sahip depresif bireylerin en ağır oldukları dönemde kişilerarası ilişkilerin başka bir deyişle sosyotropik yaşam olaylarının stres yarattığını ortaya çıkarmıştır (akt. Sergici, 2013). Kişilik yapılanması ve yaşam olayı niteliği eşleşmesinin önemli olmadığı ortaya konulan bir çalışma da ülkemizde Elif Kabakçı tarafından yapılmıştır.

Kabakçı (2001) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada sosyotropik yaşam olaylarının yol açtığı stres derecesi ile depresif belirti düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sosyotropik ya da otonomik kişilik özelliğine sahip olması fark etmeksizin orta ve yüksek depresif belirtiler gösteren katılımcılar daha yüksek sosyotropik yaşam olayları yaşamıştır. Sosyotropik yaşam olayları, "yakın bir dostun ciddi rahatsızlığı ya da ölümü", "arkadaşlarla ilişkinin bozulması", "evlenme" gibi yakın insan ilişkileri ilgili soruları içermektedir. Kabakçı, otonomik yaşam olaylarının depresyon ile ilintili olmadığını belirtmiştir. Otonomik yaşam olayları "okul başarısızlığı", "büyük oranda borca girme", "olağandışı kişisel başarılar" gibi bireylerin başarı ve bağımsızlıklarıyla ilgili soruları içermektedir. Yüksek otonomik olayların, arzu edilmiş durumları içerdiği ve yol açtıkları stres derecelerinin düşük olduğunu ve bu sebeple depresif belirtilere yol açmadığını vurgulamıştır.

Sato ve McCann (2000) tarafında gerçekleştirilen araştırmada sosyotropi-otonomi ve depresyon arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmada Beck Depresyon Envanteri ve Beck'in geliştirdiği Sosyotropi-Otonomi leği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sosyotropik kişilik özelliği, otonomik kişilik özelliğine göre depresyon ile nispeten daha ilişkili bulunmuştur.

Kişilik bozukluklarının neredeyse tümü ilişki zorluklarıyla karakterize olması sebebiyle kesin çizgiler ile kategorilendirilmesi zordur. Kişilik bozuklukları, diğer kişilere "bağımlılık" noktasında değerlendirildiğinde bağımlı kişilik bozukluğu ve şizoid kişilik bozukluğu iki uçta dikkat çekmektedir. şizoid kişilik bozukluğuna sahip birey diğer kişiler ile etkileşimde bulunmazken, bağımlı kişilik bozukluğuna sahip birey diğer kişilere kendini muhtaç hissetmektedir (Brennan ve Shaver, 1998). Sosyotropik kişilik özelliği ile bağımlı kişilik bozukluğu sosyal bağımlılık bakımından, otonomik kişilik özelliği ile şizoid kişilik bozukluğu özerklik bakımından benzerlik göstermektedir.

Bu araştırmada yetişkin bireylerde yalnızlık düzeyi ile bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerini arasındaki ilişkinin incelenmiştir. Yetişkin bireylerin bağlanma stilleri "güvenli, kaçıngan ve kaygılı" olmak üzere 3 farklı kategoride değerlendirilmiştir. Araştırmada yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyleri, bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri katılımcıların cinsiyeti, psikiyatrik bir rahatsızlık için destek alma durumu ve sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumu değerkenleri ile ilişkisi incelenmiştir. Erken dönemde bakım veren ile kurulan bağlanma yaşantıları hem erişkinlik döneminde kurulan sosyal ve duygusal ilişkilere niteliksel olarak model oluşturduğu hem de kişilik yapılanması üzerinde etkili olduğu literatür araştırmasında görülmektedir (Bowlby 1973, 1980; Carver ve Scheier, 1998). Sosyal ilişkilerin niteliği ile doğrudan ilişkili olan yalnızlık değerkeni ile temelleri bebekliğe dayanan yetişkin bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişki üzerine çıkan bulgularla alanyazına açıklayıcı katkılar yapılması amaçlanmaktadır.

III. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırma modeli, örneklem grubu, veri toplama araçları, veri toplama sürecine dair bilgiler ile verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntem ile ilgili açıklamalar yer almaktadır.

A. Araştırma Modeli

Araştırmada yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyi ile bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin arasındaki ilişki, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak incelenmiştir. İlişkisel tarama modelinde, geçmiş veya güncel mevcut olan durum, müdahale edilmeden olduğu gibi tanımlanırken ilişkisel tarama modelinde iki ya da daha fazla değişkenin arasındaki değişimin birliktelik durumu, bu ilişkinin yönü ve şiddetinin incelenmesini amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2000).

Yapılan araştırmada bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri bağımsız değişken, yalnızlık ise bağımlı değişken olarak yer almıştır.

B. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan 18 yaş ve üzerindeki, eğitim durumu ön lisans, lisans ve yüksek lisans olan yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ulaşılabilirlik ve gönüllülük ilkesine uygun olacak biçimde kolayda örnekleme ile belirlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu gönüllü olarak katılan 764 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların sosyodemografik değişkenlere göre dağılımları Çizelge 1 ve Çizelge 2’de gösterilmektedir.

Çizelge 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Demografik Özellikler		f	%
Cinsiyet	Kadın	484	63,4
	Erkek	280	36,6
Yaş	18-24	307	40,2
	25-34	236	30,9
	35-44	105	13,7
	45-54	94	12,3
	55-64	20	2,6
	65+	2	0,3
	Eğitim düzeyi	Ön lisans	189
	Lisans	478	62,6
	Lisansüstü	97	12,7
Toplam		764	100,0

Çizelge 1 incelendiğinde, katılımcıların %63,4'ünün (n=484) kadın, %36,6'sının (n=280) erkek olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcıların büyük bir oranının 18-24 (%40,2, n=307) ve 25-34 (%30,9, n=236) yaş grubunda bulunduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %13,7'sinin (n=105) 35-44 yaş grubunda, katılımcıların %12,3'ünü (n=94) 45-54 yaş grubunda, katılımcıların %2,6'nın (n=20) 55-64 yaş grubunda, katılımcıların %0,3'ünün (n=2) ise 65 yaş üzerinde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların %34,7'sinin (n=189) ön lisans, %62,6'sının (n=478) lisans, %12,7'sinin (n=97) ise lisansüstü mezunu olduğu gözlenmiştir.

Çizelge 2. Katılımcıların Betimleyici Özelliklerine Göre Dağılımı

Betimleyici Özellikler		n	%
Geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek alma durumu	Evet	152	19,9
	Hayır	612	80,1
Aileniz tarafından sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumu	Evet	270	35,3
	Hayır	494	64,7
Toplam		764	100,0

Çizelge 2 incelendiğinde, katılımcıların %19,9'u (n=152) geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek aldığını, %80,1'i (n=612) geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek almadığını belirtmiştir. Katılımcıların %35,3'ü (n=270) ailesi tarafından sözel veya fiziksel şiddete uğradığını, %64,7'si (n=494) ailesi tarafından sözel veya fiziksel şiddete uğramadığını ifade etmiştir.

C. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların sosyo-demografik bilgilerini elde etmek için Sosyo-Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma hipotezleri doğrultusunda katılımcıların yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyini belirlemek amacıyla UCLA Yalnızlık Ölçeği, bağlanma stillerini belirlemek amacıyla Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği(EBBÖ) ve son olarak sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerini belirlemek amacıyla Sosyotropi-Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ) kullanılmıştır. Araştırma anketleri Google Formlar aracılığı ile katılımcılara uygulanmıştır. Ölçeklerin Cronbach Alfa Katsayıları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir (Çizelge 3).

Çizelge 3. Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayıları

Ölçek/Boyut	Madde sayısı	Cronbach alfa
Yalnızlık	20	0,77
Güvenli bağlanma	6	0,65
Kaçıngan bağlanma	6	0,66
Kaygılı bağlanma	6	0,74
Sosyotropi	30	0,89
Otonomi	30	0,83

Ölçme araçlarının güvenilirliğini belirlemek için Cronbach Alfa katsayıları hesaplanmıştır. 0,60-0,80 arasındaki değerler ölçme aracının oldukça güvenilir, 0,81-1,00 arasındaki değerler ise ölçme aracının yüksek derecede güvenilir olduğunu işaret etmektedir (Özdamar, 2004). Hesaplanan alfa katsayıları 0,65 ile 0,89 arasında değerler almıştır. Hesaplanan katsayılar ölçme araçlarının iç tutarlılığa bağlı güvenilirliklerinin yeterli düzeyde olduğunu göstermiştir.

1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek alma durumu, sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumu gibi bilgilerine ulaşabilmek amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanmış bir bilgi formu kullanılmıştır. Sosyo-demografik bilgi formunun uygulanma amacı katılımcıların yalnızlık düzeyi, bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ile arasında bir ilişki olduğu düşünülen demografik değişkenler hakkında bilgi edinmektir (Ek-2).

2. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Araştırmada katılımcıların yalnızlık düzeyini belirlemek amacıyla Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından gözden geçirilen UCLA (University of California, Los Angeles) Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği Türkçe'ye uyarlaması ilk olarak Yaparel (1984) tarafından yapılmış, daha sonra Demir (1989) tarafından tekrar ele alınmış ve ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılığı 0,96 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik kat sayısı 94'tür (Demir, 1989). UCLA Yalnızlık Ölçeği 20 maddeden oluşmaktadır. 1 ve 4 arasında değerlendirme yapılan Likert tipli bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan 20'dir. Bu çalışmada UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin Cronbach Alfa katsayısı 0,77 olarak belirlenmiştir (Ek-3).

3. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ)

Araştırmada katılımcıların güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız olmak üzere üç bağlanma stilinden hangisine sahip olduğunu saptamak amacıyla birinci bölümü Hazan ve Shaver (1987) tarafından, ikinci bölümü Mikulincer (1993) tarafından geliştirilen Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ) uygulanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması ilk kez Sabuncuoğlu ve Berkem (2006) tarafından yapılmıştır. Ölçek için Kesebir, Kökçü ve Dereboy (2012) tarafından tekrar uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Güvenli, kaçınan ve kaygılı/ikircikli bağlanma için Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla 0.72, 0.82 ve 0.85'tir. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği(EBBÖ) 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 3., 4., 7., 13., 14. ve 16. maddeleri güvenli, 1., 2., 5., 6., 15. ve 17. maddeleri kaçınan ve son olarak 8., 9., 10., 11., 12. ve 18. maddeleri ise kaygılı/kararsız bağlanmaya işaret etmektedir.

Cevaplar doğru ve yanlış olarak iki kategoriye ayrılmaktadır. Çalışma da doğru cevaplar 1, yanlış cevaplar ise 0 olarak puanlanmıştır. Bu çalışmada Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği'nin Cronbach Alfa katsayıları güvenli bağlanma alt ölçeği için 0,65; kaçınan bağlanma alt ölçeği için 0,66; kaygılı bağlanma alt ölçeği için 0,74 olarak belirlenmiştir (Ek-4).

4. Sosyotropi-Otonomi Ölçeği(SOSOTÖ)

Araştırmada katılımcıların sosyotropik (sosyal bağımlı) ve otonomi(özerk) kişilik özelliklerini ölçmek amacıyla Beck ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilen Şahin ve arkadaşları (1993) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan Sosyotropi-Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin sosyotropi ve otonomi olmak üzere 30'ar maddeden oluşan iki alt ölçeği bulunmaktadır. Sosyotropi-Otonomi Ölçeği toplamda 60 maddeden oluşan ve 5'li Likert tipinde bir ölçektir. Her alt ölçekten alınabilecek en yüksek puan 120'dir. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında Cronbach Alfa katsayısının sosyotropi alt ölçeği için 0.89-0.94 arasında; otonomi alt ölçeği için 0.83-0.95 arasında olduğu belirlenmiştir (Şahin, Ulusoy ve Şahin 1993). Bu çalışmada Sosyotropik-Otonomi Ölçeği'nin Cronbach Alfa katsayıları sosyotropi alt ölçeği için 0,89; otonomi alt ölçeği için 0,83 olarak belirlenmiştir (Ek-5).

D. Verilerin Toplanması

Araştırmada veriler Sosyo-Demografik Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği(EBBÖ) ve Sosyotropi-Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ) kullanılarak çevrimiçi anket yöntemiyle elde edilmiştir. Veriler toplanmadan önce etik kurul onayı ve kullanılacak ölçme araçları için gerekli izinler alınmıştır. Araştırma verileri Kasım 2020 ve Ocak 2021 tarihleri arasında Google Forms aracılığı ile toplanmıştır. Araştırma anketlerinden önce katılımcılara araştırmanın amacı ve bilgilerinin gizli tutulacağına dair bilgi verilmiştir. Katılımcılara araştırmanın en az 18 yaşında olan ve ön lisans ve üzeri mezuniyeti bulunan bireyler ile yapılacağı bilgisi verilmiştir. Katılımcılara anket yönergesi sunulmuştur. 765 katılımcıdan veri toplanmış ancak 1 katılımcı katılmayı onaylamadığı için veri setinden çıkarılmıştır.

E. Verilerin İstatiksel Analizi

Araştırma kapsamında, yalnızlık, erişkin bağlanma biçimi ve sosyotropi-otonomi ölçeklerinden elde edilen puanların dağılımı çarpıklık ve basıklık katsayıları temel alınarak incelenmiştir. Çarpıklık katsayısının ± 1 aralığında bulunması normal dağılım varsayımının karşılandığını işaret etmektedir (Büyüköztürk, 2007). Hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayılarının belirtilen aralıkta yer aldığı ve ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılım varsayımını karşılandığı anlaşılmıştır (Çizelge 4).

Çizelge 4. Çarpıklık ve Basıklık Katsayıları

Değişkenler	Çarpıklık		Basıklık	
	Değer	SH	Değer	SH
Yalnızlık	0,64	0,09	-0,11	0,18
Güvenli bağlanma	-0,21	0,09	-0,93	0,18
Kaçıngan bağlanma	-0,18	0,09	-0,88	0,18
Kaygılı bağlanma	0,69	0,09	-0,39	0,18
Sosyotropi	0,01	0,09	-0,08	0,18
Otonomi	-0,26	0,09	-0,09	0,18

SH: Standart hata

Araştırmanın amacına uygun olarak yalnızlık, bağlanma stilleri ve sosyotropi-otonomi ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Bağlanma biçimi ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ölçeklerinden elde edilen puanların yalnızlık ölçeğinden elde edilen puanları yordama gücünü belirlemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizi gerçekleştirilmeden önce bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı (Collinearity) probleminin bulunup bulunmadığı varyans artış faktörü (VIF) değerleri hesaplanarak araştırılmıştır. $VIF < 10$ olması çoklu bağlantı probleminin bulunmadığını işaret etmektedir (Çokluk vd., 2010). Hesaplanan; VIF değerleri 1,11 ile 1,54 arasında değerler almıştır. Elde edilen bu değerler, değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermiştir.

Hataların bağımsızlığı varsayımını incelemek için Durbin-Watson katsayısı hesaplanmıştır. Bu katsayının ($>1,5$ ve $<2,5$) aralığında bulunması, hataların bağımsızlığı varsayımının karşılandığını göstermektedir (Kalaycı, 2017). Durbin-Watson katsayısı 1,91 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen katsayılar ilgili varsayımın karşılandığını göstermiştir. Sonuç olarak, ölçme araçlarından elde edilen puanların çok değişkenli analizler için uygun olduğu anlaşılmıştır.

Bu araştırmada yalnızlık, erişkin bağlanma biçimi ve sosyotropi-otonomi ölçeklerinden elde edilen puanları cinsiyet, geçmişte psikiyatrik rahatsızlık için destek alma durumu, sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumu değişkenlerine göre karşılaştırmak için bağımsız örneklem T-Testi kullanılmıştır. Analizler için güven aralığı %95 olarak belirlenmiş, $p<0,05$ değerleri anlamlı kabul edilmiştir. SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir.

IV. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde Sosyo-demografik Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği (EBBÖ), Sosyotropi-Otonomi Ölçeği (SOSOTÖ) kullanılarak yapılan istatistiksel analizlere ve bu analizlerin sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle araştırmanın değişkenleri olan yalnızlık, bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin kendi aralarındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Daha sonra araştırmanın bağımsız değişkenleri bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerinin birlikte yalnızlık ile ilişkisi analiz edilmiştir. Son olarak ise araştırmanın ana değişkenleri ile katılımcıların sosyodemografik bilgileri karşılaştırılmıştır.

Çizelge 5. Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri Ölçekleri Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Ort	Ss	1.	2.	3.	4.
1. Yalnızlık	40,66	7,80	1			
2. Güvenli bağlanma	3,63	1,59	-0.35**	1		
3. Kaçınan bağlanma	3,16	1,63	0.53**	-0.46**	1	
4. Kaygılı bağlanma	2,04	1,66	0.38**	-0.02	0.31**	1

**p<0,01; N=764

Çizelge 5 incelendiğinde, yalnızlık puanları ile güvenli bağlanma ($r=-0,35$; $p<0,01$) puanları arasında orta düzeyde negatif yönlü, kaçınan bağlanma ($r=0,53$; $p<0,01$) ve kaygılı bağlanma ($r=0,38$; $p<0,01$) puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Kaçınan ve kaygılı bağlanma arttıkça yalnızlık da artmaktadır. Bununla birlikte, güvenli bağlanma arttıkça yalnızlığın azaldığı gözlenmiştir.

Çizelge 6. Yalnızlık ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Ölçekleri Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Ort	Ss	1.	2.	3.
1. Yalnızlık	40,66	7,80	1		
2. Sosyotropi	66,03	17,80	0.18**	1	
3. Otonomi	86,48	13,34	0.13**	0.05	1

**p<0,01; N=764

Çizelge 6 incelendiğinde, yalnızlık puanları ile sosyotropi ($r=0,18$; $p<0,01$) ve otonomi ($r=0,13$; $p<0,01$) puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Sosyotropi ve Otonomi kişilik özellikleri arttıkça yalnızlık düzeyinin de arttığı belirlenmiştir.

Çizelge 7. Bağlanma Stilleri ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Ölçekleri Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Ort	Ss	1.	2.	3.	4.	5.
1. Güvenli bağlanma	3,63	1,59	1				
2. Kaçınan bağlanma	3,16	1,63	-0.46**	1			
3. Kaygılı bağlanma	2,04	1,66	-0.02	0.31**	1		
4. Sosyotropi	66,03	17,80	0.10	0.14**	0.40**	1	
5. Otonomi	86,48	13,34	-0.18**	0.31**	0.06	0.05	1

**p<0,01; N=764

Çizelge 7 incelendiğinde güvenli bağlanma puanları ile otonomi puanları arasında düşük düzeyde negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu anlaşılmaktadır ($r=-0,18$; $p<0,01$). Otonomi kişilik özelliği arttıkça güvenli bağlanma azalmaktadır.

Kaçınan bağlanma puanları ile sosyotropi ($r=0,14$; $p<0,01$) ve otonomi ($r=0,31$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta düzeyde pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Sosyotropi ve Otonomi kişilik özellikleri arttıkça kaçınan bağlanma da artmaktadır.

Kaygılı bağlanma puanları ile sosyotropi puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişkinin bulunduğu anlaşılmaktadır ($r=0,40$; $p<0,01$). Sosyotropik kişilik özelliği arttıkça kaygılı bağlanma da artmaktadır.

Çizelge 8. Bağlanma Stilleri ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Ölçeklerinin Yalnızlık Ölçeğini Yordamasına Yönelik Gerçekleştirilen Regresyon Analizi

Değişkenler	B	Standart Hata	β	t	p
(Sabit)	37,29	1,88		19,87	0.00
Sosyotropi	0,01	0,01	0,03	0,85	0.40
Otonomi	-0,03	0,02	-0,04	-1,45	0.15
Güvenli bağlanma	-0,91	0,16	-0,18	-5,57	0.00
Kaçıngan bağlanma	1,81	0,17	0,38	10,54	0.00
Kaygılı bağlanma	1,18	0,16	0,25	7,51	0.00
R=0,60	R ² =0,36		F=85,56		$p<0,001$

Bağımlı değişken= Yalnızlık

Çizelge 8 incelendiğinde, bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerinin birlikte yalnızlık ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır (R=0,60; F=85,56; $p<0,001$). Yalnızlıktaki değişimin %36'sı bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri tarafından açıklanmıştır. Beta katsayılarına ait anlamlılık değerleri incelendiğinde, yalnızlık üzerinde sadece güvenli ($\beta=-0,18$; $p<0,01$), kaçıngan ($\beta=0,38$; $p<0,01$) ve kaygılı ($\beta=0,25$; $p<0,01$) bağlanma stillerinin anlamlı bir etkiye sahip olduğu gözlenmiştir. Güvenli bağlanma yalnızlığı negatif yönlü, kaçıngan ve kaygılı bağlanma ise yalnızlığı pozitif yönlü etkilemektedir. Bağlanma stillerinin yalnızlık düzeyi üzerindeki önem sırası kaçıngan bağlanma, kaygılı bağlanma ve güvenli bağlanma şeklindedir.

Çizelge 9. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Yalnızlık, Bağlanma Stilleri ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Ölçeklerinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve T-Testi Analizi

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort	Ss	t	p
Yalnızlık	Kadın	484	40,62	7,84	-0,17	0.86
	Erkek	280	40,72	7,76		
Güvenli bağlanma	Kadın	484	3,47	1,62	-3,58	0.00
	Erkek	280	3,90	1,49		
Kaçınan bağlanma	Kadın	484	3,10	1,66	-1,17	0.24
	Erkek	280	3,25	1,58		
Kaygılı bağlanma	Kadın	484	1,91	1,62	-2,99	0.00
	Erkek	280	2,28	1,70		
Sosyotropi	Kadın	484	67,23	16,63	2,47	0.01
	Erkek	280	63,94	19,52		
Otonomi	Kadın	484	86,13	13,12	-0,93	0.35
	Erkek	280	87,07	13,72		

Çizelge 9 incelendiğinde cinsiyete göre yalnızlık, kaçınan bağlanma ve otonomi kişilik puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve sosyotropi kişilik puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Erkeklerin güvenli ve kaygılı bağlanma puan ortalamaları kadınların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir. Kadınların ise sosyotropi kişilik puan ortalamaları, erkeklerin puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksektir.

Çizelge 10. Katılımcıların Geçmişte Bir Psikiyatrik Rahatsızlık İçin Destek Alma Durumu Değişkenine Göre Yalnızlık, Bağlanma Stilleri ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Ölçeklerinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek aldınız mı?	N	Ort	Ss	t	p
Yalnızlık	Evet	152	42,42	8,49	3,13	0.00
	Hayır	612	40,22	7,57		
Güvenli bağlanma	Evet	152	3,56	1,56	-0,60	0.55
	Hayır	612	3,65	1,59		
Kaçıngan bağlanma	Evet	152	3,27	1,58	0,96	0.34
	Hayır	612	3,13	1,65		
Kaygılı bağlanma	Evet	152	2,41	1,76	3,10	0.00
	Hayır	612	1,95	1,62		
Sosyotropi	Evet	152	70,28	17,35	3,32	0.00
	Hayır	612	64,97	17,77		
Otonomi	Evet	152	87,03	13,92	0,57	0.57
	Hayır	612	86,34	13,20		

Çizelge 10 incelendiğinde, geçmişte bir psikolojik rahatsızlık için destek alma durumuna göre güvenli bağlanma, kaçıngan bağlanma ve otonomi kişilik puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, yalnızlık, kaygılı bağlanma ve sosyotropi kişilik puan ortalamalarının geçmişte bir psikolojik rahatsızlık için destek alma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Geçmişte bir psikolojik rahatsızlık için destek aldığını belirten katılımcıların yalnızlık, kaygılı bağlanma ve sosyotropi kişilik puan ortalamaları anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Çizelge 11. Katılımcıların Sözel veya Fiziksel Şiddete Uğrama Durumu Değişkenine Göre Yalnızlık, Bağlanma Stilleri ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Ölçeklerinin Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve T-Testi Sonuçları

Değişkenler	Aileniz tarafından sözel veya fiziksel şiddete uğradınız mı?		N	Ort	Ss	t	p
	Evet	Hayır					
Yalnızlık	Evet		270	42,41	8,35	4,65	0.00
	Hayır		494	39,70	7,32		
Güvenli bağlanma	Evet		270	3,45	1,60	-2,33	0.02
	Hayır		494	3,73	1,57		
Kaçınan bağlanma	Evet		270	3,17	1,63	0,23	0.82
	Hayır		494	3,15	1,63		
Kaygılı bağlanma	Evet		270	2,27	1,68	2,85	0.00
	Hayır		494	1,92	1,64		
Sosyotropi	Evet		270	65,39	18,89	-0,73	0.46
	Hayır		494	66,37	17,19		
Otonomi	Evet		270	86,17	13,75	-0,47	0.64
	Hayır		494	86,65	13,11		

Çizelge 11 incelendiğinde, sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumuna göre kaçınan bağlanma, sosyotropi ve otonomi kişilik puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, yalnızlık, güvenli bağlanma ve kaygılı bağlanma puan ortalamalarının sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p<0,05$). Sözel veya fiziksel şiddete uğradığını belirten katılımcıların yalnızlık ve kaygılı bağlanma puan ortalamaları anlamlı olarak daha yüksek, güvenli bağlanma puan ortalamalarının ise anlamlı olarak daha düşüktür.

V. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

A. Tartışma

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen bulguların literatür çerçevesinde tartışılması hedeflenmiştir. Bu amaçla ilk olarak yetişkin bireylerde yalnızlık düzeyi ile bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri değişkenleri arasında bulunan ilişkilere yönelik bulgular tartışılmıştır. Ardından yetişkin bireylerde yalnızlık düzeyi ile bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin cinsiyet, geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek alma durumu ve sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumu değişkenleri ile ilişkileri bağlamında tartışılmıştır.

- **Yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyi ile bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?**

Bu çalışmanın değişkenleri olan yalnızlık ve bağlanma stilleri arasında bulunan ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan analizlerde, yalnızlık ile bağlanma stillerinin alt boyutları olan güvenli bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili ve kaygılı bağlanma stili arasında pozitif ve negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Elde edilen bulgularda yalnızlık düzeyi ile güvenli bağlanma stili arasında negatif yönlü ilişki bulunmaktadır. Güvenli bağlanma puanı arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığı gözlenmiştir. Yalnızlık ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmakta, kaygılı ve kaçınan bağlanma stilleri arttıkça yalnızlık düzeyi puanları da artmaktadır. Deniz ve arkadaşları (2005) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada benzer şekilde yalnızlık ile güvenli bağlanma stili arasındaki negatif yönlü ilişki, yalnızlık ile güvensiz (korkulu, saplantılı ve kaygılı) bağlanma ile pozitif yönlü ilişkiler olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Akbağ ve İmamoğlu (2010) tarafından yapılan araştırmada güvensiz bağlanma biçimine sahip katılımcıların yalnızlık düzeylerinin, güvenli bağlanma biçimine sahip katılımcılara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Ünlü (2015) tarafından ebeveyni boşanmış bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada yalnızlık puanları ile bağlanma stillerinin kaçınma ve kaygı alt ölçeklerinden alınan puanlar

arasında negatif yönlü ilişkiler ortaya konmuştur. Erözkan (2004) benzer olarak yalnızlık ile güvenli bağlanma biçimi arasında negatif, korkulu ve kaygılı bağlanma biçimi arasında ise pozitif yönlü ilişkiler saptamıştır. Akpınar (2019) kaygılı-kararsız bağlanma biçimi ve kaçınan bağlanma biçimini yüksek yalnızlık düzeyiyle ilişkilendirmiştir. Alanyazındaki birçok çalışma bu araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin kolayca samimi sosyal ilişkiler kurabildikleri ve neticesinde yalnızlık duygusu yaşamadıkları düşünülmektedir. Kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ise yakın ilişkiler kurmaktan kaçındıkları ya da kurdukları sosyal ilişkilerde arzuladıkları samimiyeti bulamadıkları ve kendilerini yalnız hissettikleri düşünülmektedir. Çocukluk çağından beliren bağlanma stillerinin yetişkinlik dönemine de model olduğu bilinmektedir (Bowlby, 1969; 1973). Bireylerin çocukluk çağında bakımvereni ile kurduğu bağlanma ilişkisinin yetişkinlikte doğrudan yalnızlık düzeyi üzerinde belirleyici etkisi olduğunu söylemek mümkündür.

- **Yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyi ile sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?**

Bu çalışmanın değişkenleri olan yalnızlık ile sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasında bulunan ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan analizlerde, yalnızlık ile sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Çalışmaya katılan katılımcıların yalnızlık düzeyi arttıkça sosyotropik kişilik özelliği puanları da artmaktadır. Teppers ve arkadaşlarının (2013) araştırması, bu araştırmanın bulgusunu doğrulamaktadır. Teppers ve arkadaşları ergenler ile yaptığı araştırmasında sosyotropik bireylerin akran ilişkilerinde daha fazla yalnızlık yaşadıklarını belirtmiştir. Araştırmanın verileri COVID-19 pandemisi kapsamında alınan sokağa çıkma yasağı ve sosyal izolasyon tedbirleri döneminde toplanmıştır. Sosyotropik bireyler sosyal ilişkilere aşırı ihtiyaç duymaktadır (Teppers vd., 2013) Sokağa çıkma yasaklarında sosyal ağlarından uzak kalan sosyotropik bireylerin yalnızlık düzeyinin yüksek olması muhtemeldir. Reddedilmekten korkma yalnızlığın nedenlerinden biridir (Michela vd., 1982). Olumsuz değerlendirilme ve reddedilmeye toleransı düşük bireyler sosyal ortamlarda güvenlik sağlayıcı davranışlar sergilemektedir (Çetin vd., 2010). Sosyotropik bireylerin reddedilmeye toleransının düşük olduğu bilinmektedir (Sato ve McCann, 2007). Sosyotropi, onaylanma kaygısı ise karakterize bir kişilik yapılanmasıdır. Weiss (1973) yalnızlığı kişinin ihtiyaç

duyduğu sosyal etkileşimlerin eksiliğine ya da yakın ve samimi olmayan sosyal etkileşimler sonucuna bir tepki olarak ifade etmiştir. Sosyotropik bireylerin reddedilmeye toleransının düşük olması, sosyal ortamlarda başkalarının onayına aşırı ihtiyaç duyması ve kontrol ihtiyacı hissetmesi samimi ilişkiler kuramadığının göstergesi olabilir. Bu sebeple sosyotropik bireylerin yalnızlık düzeyleri yüksek olabilir. Bingül ve Çelik (2021) tarafından yapılan araştırma beğenilme arzusunun yalnızlığı pozitif yönde yordadığı bildirilmiştir. Sosyotropik bireylerin diğer insanlardan tarafından beğenilme, sevgi, saygı ve kabul görme konusundaki kaygıları yaşadıklarını bilinmektedir. Beğenilme arzusunun içten ilişkiler kurmanın önüne geçtiği ve bu sebeple sosyotropik bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu düşünülmektedir. Filiztekin ve Arabacı'nın (2022) hemşirelik öğrencileri ile yaptıkları çalışmada pozitif ruh sağlığı ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin sosyotropi ölçeğinin alt boyutu olan onaylanma kaygısı puanları arttıkça kişilerarası ilişki becerilerinin azaldığı, olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşmışlardır. Bu bilgiler ışığında araştırma bulguları değerlendirildiğinde sosyotropik kişiliğinin bir özelliği olan onaylanma kaygısı, bireylerin sosyal ilişki kurmada zorluk yaşamalarının ve yalnızlık hissetmelerinin bir nedeni olabileceği düşünülmektedir. Cevheroğlu ve Say (2021) şema alanları ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi araştırdığı bir çalışmada zedenlenmiş otonomi, başkaları yönemlilik ve aşırı tetikte olma şema alanları ile yalnızlık arasında pozitif yönlü ilişkilere rastlamıştır. Söz konusu şema alanları sosyotropik yapılanmanın özellikleri ile benzerlik göstermektedir. Sosyotropik kişilik geliştiren bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olması beklendiktir.

Çalışmaya katılan katılımcıların yalnızlık düzeyi arttıkça otonomik kişilik özelliği puanları da artmaktadır. Yine Teppers ve arkadaşları (2013) otonomik bireylerin akran ve aile ilişkilerinde yüksek derecede yalnızlık yaşadığını bulgulamışlardır. Otonomi yalnızlıktan hoşlanma, bireysellik ve bireysel başarı ile karakterize olmuş bir kişilik özelliğidir (Sato, McCann, 2007). Otonomik bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek çıkması bu noktada literatür ile tutarlılık göstermiştir. Ancak çalışmada yalnızlık değişkeni olumsuz bir yaşam deneyimi olarak ele alınmıştır. Otonomik bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olması kişilik özelliklerinin bir belirtisidir. Yalnızlık ölçeğini olumsuz yaşam deneyimlerini değerlendirerek değil kendilerini tanımlayan maddeleri değerlendirerek seçmiş

olabilecekleri düşünülmektedir. Otonomik bireyler için yalnızlığın acı veren bir deneyim olmadığı düşünülmekle birlikte net bir yargıya varılamamaktadır. Filiztekin ve Arabacı (2022) çalışmasında otonomi ölçeğinin alt boyutu olan yalnızlık hoşlanma durumu ile pozitif ruh sağlığı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulmuştur. Nitekim otonomik bireylerin yalnızlığı tercih ettiklerini ve bu sebeple pozitif ruh sağlığına sahip olduğu görülmektedir. Filiz ve Arabacı'nın (2022) çalışması otonomik bireyler için yalnızlığın acı veren bir yaşam deneyimi olmadığı yorumunu destekler niteliktedir. Aksine yalnızlık otonomik bireyler için istedik ve ruhsal iyilik hallerine katkı sağlayan bir deneyim olabilir. Bu çalışmada yalnızlık düzeyini ölçmek için UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır. Sosyotropik ve otonomik kişilik özelliklerine sahip bireylerin spesifik olarak aile, arkadaş ve romantik ilişkilerindeki yalnızlık düzeyini ölçmek için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği kullanılması daha net ve genellebilir sonuçlara götüreceği düşünülmektedir.

- **Yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ile sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?**

Bu çalışmanın değişkenleri olan bağlanma stilleri ile sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasında bulunan ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan analizlerde, bağlanma stilleri ile sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasında pozitif ve negatif yönlü anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Çalışmaya katılan katılımcıların otonomik kişilik özellikleri puanları arttıkça güvenli bağlanma puanlarının düştüğü gözlenmiştir. Bağlanma stillerinin, kişilik gelişiminde önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Araştırma bulgularına paralel olarak Demir (2019) güvenli bağlanma stili ile otonomi arasında negatif yönlü ilişki olduğunu belirtmiştir. Murphy ve Bates (1997) tarafından yapılan araştırma otonomik kişilik özelliği ile güvenli bağlanma biçimi arasında negatif yönlü ilişki saptanmıştır. Çalışmaya katılan katılımcıların kaçınan bağlanma puanları arttıkça otonomi kişilik özellikleri puanlarının da arttığı gözlenmiştir. Diğer bir ifadeyle otonomik kişilik yapılanmasına sahip katılımcıların kaçınan bağlanma stiline sahip olduğu görülmektedir. Otonomik bireyler kendi başarılarına odaklanmakta ve kendileri üzerinde daha kontrolcü oldukları için başkalarına karşı daha savunmacı olma eğilimindedir (Lynch vd., 2001). Otonomik kişilik özellikleri baskın bireyler kaçınan bağlanma davranışları göstermektedirler (Zuroff ve Fitzpatrick, 1995). Demir (2019) çalışmasında kaçınan bağlanma stili ile otonomi arasında pozitif yönlü ilişki

saptamıştır. Yine çalışmaya katılan katılımcıların kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları arttıkça sosyotropi puanlarının arttığı gözlenmiştir. Sosyotropik kişilik yapılanmasına sahip katılımcıların hem kaçınan hem de kaygılı bağlanma biçimine sahip olduğu görülmektedir. Sosyotropik bireyler ilişkilerinde güven duygularının tatmin edilmesini isterler (McBride vd., 2005). Sosyotropik kişilik özellikleri baskın bireyler özgüven düşüklüğü yaşamakta, diğerleri tarafından seilmeyi daha çok beklemekte, ilişkilerinde kaygılı davranmakta ve duygusal olarak sömürülmeye açıktır. Kaygılı bağlanma stiline sahip olmaya eğilimlidir (Lynch vd., 2001; Zuroff ve Fitzpatrick, 1995; Sarsıcı, 2019). Olumsuz değerlendirilme ve reddedilmeye toleransı düşük bireyler sosyal ortamlarda kaçınan davranışlar sergilemektedir (Çetin vd., 2010). Sosyotropik bireylerin reddedilmeye toleransının düşük olduğu bilinmektedir (Sato ve McCann, 2007). Bu sebeple sosyotropik kişilik özelliği ile kaçınan bağlanma arasında ilişki çıkmış olabilir. Sümer ve Güngör (1999) yaptıkları araştırmada sosyotropinin alt ölçekleri olan onaylanma kaygısı ve başkalarının memnun etme isteği ile korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu belirtmiştir. Başka bir deyişle sosyotropik kişilik özelliklerine sahip bireyler korkulu ve saplantılı bağlanma stili göstermeye eğilimlidirler. Bartholomew'in tanımladığı saplantılı bağlanma biçiminin özellikleri, Hazan ve Shaver'in kaygılı kararsız bağlanma biçiminin özelliklerine benzemektedir. Bu araştırma da bireylerin bağlanma puanlarını belirlemek için Hazan ve Shaver'ın Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği(EBBÖ) kullanılmıştır. Yine Demir(2019) çalışmasında sosyotropi ile kaygılı bağlanma stili arasında pozitif yönlü ilişkiye rastlamıştır. Murphy ve Bates (1997) araştırmasında sosyotropi ile saplantılı bağlanma stili arasında pozitif yönlü ilişki olduğunu belirtmiştir. Permuy ve arkadaşları da (2010) otonomik kişilik özelliği ile güvenli bağlanma arasında negatif yönlü, kaçınmacı ve korkulu bağlanma stilleri ile pozitif yönlü ilişkiler olduğunu ortaya çıkarmıştır. Aynı çalışmada araştırmacılar sosyotropik kişilik özelliği ile kaygılı ve korkulu bağlanma stilleri arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu belirtmiştir. Literatür ışığında bulgular değerlendirildiğinde katılımcıların sosyotropi puanları artarken kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanlarının da arttığı görülmüştür. Literatür ile araştırma sonuçlarının örtüştüğü saptanmıştır.

- **Yetişkin bireylerin bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri yalnızlık düzeyini yordamakta mıdır?**

Bu çalışmanın değişkenleri olan yetişkin bireylerde bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin birlikte yalnızlık düzeyini yordama gücünü belirlemeye yönelik yapılan analizlerde, bağlanma stillerinin ve sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin yalnızlık düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgularda sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin anlamlı düzeyde yalnızlık düzeyindeki değişimi açıklamadığı saptanmıştır. Önem sırasıyla kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanmanın pozitif yönde, güvenli bağlanmanın ise negatif yönde yalnızlık düzeyindeki değişimi açıkladığı gözlenmiştir. Sullivan (1953), yaşamın ilk yıllarında bakım verenin bebeğe ihtiyacı olan yakınlığı göstermemesinin yalnızlığa yol açtığını belirtmektedir (akt. Duy, 2003). Bağlanma kuramı, bireyin yaşamının ilk yıllarında bakımvereni ile arasında kurduğu bağlanma biçimlerinden temel almaktadır. Yaşamın ilk yıllarında bebeğin bakımını üstlenen kişi ile kurduğu duygusal ilişki sonucu oluşan bağlanma biçimi sadece bakım vereni ile kurduğu ilişkinin niteliğini değil yaşamının ilerleyen yıllarında kuracağı ilişkilerinin de niteliğini belirlemektedir (Ainsworth, 1989; Bowlby, 1973, 1980, 1982; Bingül, 2020). Bağlanma biçimlerinin bireyin yalnızlık düzeyi ve sosyal etkileşimlerinde azınsanmayacak derecede etkisi olan bir faktör olduğu bilinmektedir (Erözkan, 2011). Güvenli bağlanan bireyler sosyal ilişkilerinde hissettikleri olumsuz duygular ile başederken daha yapıcı davranışlarda bulunmaktadır. Güvenli bağlananlar, sosyal destek arayan ve kendilerinden talep edildiğinde sosyal destek veren bireylerdir (Kobak ve Sceery, 1988 akt. Karakuş, 2012). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler sosyal becerileri gelişmiş, ilişki kurmaya ve sürdürmeye istekli bireylerdir (Bartholomew ve Shaver, 1998; Sümer ve Güngör, 1999; Bingül ve Çelik, 2021). Güvensiz bağlanma stillerine sahip bireyler ise çevreyi güvenilir bulmadıkları için ihtiyaç duyduklarında çevreden yardım almayı reddetmektedir. Katı bir benlik yapısına sahiptirler (akt. Karakuş, 2012). Bağlanma biçimlerinin sosyal ilişkilerin niteliği üzerindeki belirleyici rolü göz önünde bulundurularak bireylerin bakımvereni ile kurduğu güvenli veya güvensiz bağlanma örüntüsünün yalnızlık düzeyini yordadığı yorumuna varılabilir. Karakuş'un (2012) ergenler üzerinde yaptığı bir araştırma bulgularına göre bağlanma stillerinin yalnızlıktaki değişimin %14.1'ini

açıkladığı sonucuna ulaşmıştır. Güvenli bağlanma stiline ise bu araştırmayı destekler biçimde yalnızlığın önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bernardon ve arkadaşları (2011) güvenli bağlanan bireylerin aile ilişkileri, romantik ilişkiler ve sosyal ilişkilerinde güvensiz olanlara kıyasla daha az düzeyde yalnızlık hissettiklerini belirtmektedir. Yıldız (2021) kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerinin beliren yetişkinlerin yalnızlık düzeylerini önemli ölçüde yordadığını bildirmiştir. Cevheroğlu ve Say (2021) kaygılı ve kaçınmacı bağlanma biçimlerinin yalnızlık düzeyine göre farklılaştığını tespit etmiştir. Çalışmaya göre yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanları, yalnızlık düzeyi düşük olanlara kıyasla daha düşüktür. Bingül ve Çelik (2021) güvenli bağlanmanın yalnızlığı negatif yönde, korkulu ve saplantılı bağlanmanın yalnızlığı pozitif yönde yordadığını bildirmişlerdir. Birçok çalışmada kaçınan ve kaygılı bağlanmanın yalnızlık düzeyini pozitif yönde yordadığı (Wei vd., 2005; Çağlayan, 2022), güvenli bağlanmanın ise negatif yönde yordadığı (İlhan, 2012; Çağlayan, 2022) doğrulanmıştır. Araştırma sonucuna göre yaşamın ilk yıllarında bakımverenle kurulan kaygılı ve kaçınan bağlanmanın yetişkinlik döneminde sağlıklı ilişkiler kurmanın önüne geçtiği görülmektedir. Sosyotropik ve otonomik kişilik özelliğinin kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimleri ile ilişkili olduğu da düşünüldüğünde bağlanma biçimlerinin önemi ortaya çıkmaktadır. Bakımverenle kurulan ilişkinin sonucunda oluşan güvensiz bağlanma örüntülerinin yalnızlığa zemin hazırlamaktadır. Yürütülen bu çalışmada güvenli bağlanma biçimi ile yalnızlık düzeyi arasında negatif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Güvenli bağlanma yalnızlık deneyiminin yaşanmasında koruyucu bir faktör olabilir.

- **Yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyi, bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?**

Çalışmaya katılan katılımcıların yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analiz bulgularına göre yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Bingül (2020) araştırmasında yalnızlık değişkeninin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Her iki cinsiyetinde içinde bulunduğu aile, arkadaş, romantik partner gibi sosyal ağlar doğal olarak gelişmekte olduğunu bu sebeple yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını öne sürmüştür. Bu çalışmada da cinsiyet değişkeni

aynı sebeple farklılık yaratmamış olabilir. Literatür incelendiğinde benzer sonuçların olduğu görülmektedir (Çağlayaner, 2020; Richard vd., 2017; Şeremet, 2019; Ünlü, 2015). Araştırmanın verileri COVID-19 tedbirleri kapsamında sokağa çıkma yasaklarının ve uzun süren izolasyon süreçlerinin olduğu dönem toplanmıştır. Uzun süre evde kalarak izole olmanın yalnızlık düzeyini arttığı bildiren çalışmalar bulunmaktadır (Thunström vd., 2020; Aydın ve Kaya, 2022). Araştırma verileri cinsiyet farketmeksizin herkesin sosyal izolasyonda olduğu bir dönemde online olarak toplanmıştır. Bu sebeple yalnızlık düzeyinin cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı düşünülmektedir. Çetin ve Anuk'un (2020) araştırması bu yorumu desteklemektedir. Çetin ve Anuk (2020) tarafından COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlığı ele aldığı çalışmada cinsiyet ile yalnızlık arasında ilişki bulunmadığını bildirilmiştir. Aksu ve arkadaşları (2022) yalnızlık algısında cinsiyete göre bir farklılık tespit etmemişlerdir. Literatürdeki birçok çalışma yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık yaratmadığını doğrulamaktadır (Siyahtaş, 2020; Tüfekçi, 2018; Yabancı; 2019; Yaz, 2015; Yenidünya, 2017).

Çalışmaya katılan katılımcıların bağlanma stillerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analiz bulgularına göre bağlanma stillerinin cinsiyete göre farklılaştığı saptanmıştır. Kaçınan bağlanma stiline sahip katılımcıların cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmekle birlikte güvenli ve kaygılı bağlanma stiline sahip katılımcıların cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Güvenli ve kaygılı bağlanma stiline sahip erkek katılımcıların kadınlara göre daha fazla olduğu belirlenmiştir. Akpınar (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada erkek katılımcıların kaygılı bağlanma puanlarının, kadın katılımcıların kaygılı bağlanma puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Karakuş (2012) ise kaçınan bağlanmanın cinsiyete göre farklılaşmadığını ve erkeklerin kadınlara daha fazla güvenli bağlanma geliştirdiğini belirtmiştir. Çağlayan (2022) araştırmasında güvenli bağlanmanın cinsiyete göre farklılaştığını tespit etmiştir. Araştırmada erkeklerin güvenli bağlanma ortalamaları kadınlarınkinden anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Çalışmaya katılan katılımcıların sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin cinsiyete göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analiz bulgularına göre otonomik kişilik yapılanmasının cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüş, sosyotropik kişilik yapılanmasının kadınlarda erkeklere

göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre otonomik kişilik yapılanmasının her iki cinsiyette de eşit oranda görülebileceği ancak kadınların sosyotropik kişilik yapılanmasına daha eğilimli olduğu yargısına varılmıştır. Bu çalışmada sosyotropik kişilik özelliğini kadınlarda erkeklere göre daha fazla görülmüştür. Türkiye’de toplumun kültürel yapısı bazı aksiyon ve durumlarda erkekleri kadınlardan daha fazla tercih etmektedir. Türk kültüründe bağımsız ve güçlü kişilik gibi sıfatların daha çok erkekleri temsil ettiği bilinmektedir (Özkan ve Lajunen, 2005). Kadınlar erkeklere göre daha fazla duygusal stres yaşamakta ve özerklik geliştirme de zorlanmaktadır (Sax vd., 2004; Josselson, 1987) Genç (2021)’e göre kadınların yaşam doyumu erkeklere göre daha düşüktür. Tüm bilgiler değerlendirildiğinde kültürel sebeplerle özerklik geliştirmede güçlük çeken kadınların sosyal bağılılık yaşamaları ve sosyotropik kişilik geliştirmesi olağan gözükmektedir. Aydın (2014) bu yorumu desteklemektedir. Doğu toplumlarında sosyotropik kişilik özellikleri desteklenmektedir. Özellikle kadınlarda bağımsız hareket etme konusunda toplumun zaman zaman baskısı gözlenmektedir. Türk kültüründe aileler kız çocuklarına karşı daha koruyucu davranmaktadır. Bu tutum kız çocuklarının daha bağımlı ve düşük özgüvenli olması ile, erkek çocuklarının ise daha özerk ve yüksek özgüvenli olması ile sonuçlanmaktadır (Saymaz, 2003). Tokmak ve arkadaşları (2013) yaptıkları araştırmada, kadınların daha çok sosyotropik kişilik özellikleri, erkek öğrencilerin ise daha çok otonomik kişilik özellikleri gösterdiğini ortaya çıkarmışlardır. Kabakçı (2001), “Üniversite Öğrencilerinde Sosyotropik/Otonomik Kişilik Özellikleri, Yaşam Olayları ve Depresif Belirtiler” adlı çalışmasında, sosyotropik kişilik yapılanmasında cinsiyet faktörünün önemini vurgulayıp ve kadınların erkeklere göre sosyotropik kişilik yapılanmasına daha eğilimli olduğunu belirtmiştir. Literatüre göre kadınlar daha fazla sosyotropik davranışlara eğilimliyken, erkekler daha fazla otonomik davranışlar sergilemeye eğilim göstermektedir (McBride vd., 2005). Araştırma sonuçları ışığında değerlendirildiğinde bulgular kadın katılımcıların sosyotropi puanları erkek katılımcı sosyotropi puanlarına göre anlamlı olarak yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırma sonucunda literatür ile paralel sonuçlara ulaşılmıştır. Bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde Paçacı Sunkar (2018) otonomik kişilik yapılanmasının cinsiyete göre farklılaşmadığını, sosyotropik kişilik yapılanmasının ise kadınlarda daha fazla görüldüğünü saptamıştır. Otonomik kişilik yapılanmasının kaçınan bağlanma ile karakterize olduğu bilinmektedir (Zuroff ve Fitzpatrick, 1995; Demir,

2019). Araştırma bulguları incelendiğinde kaçınan bağlanma stiline de cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Bu sebeple otonomik kişilik özelliği cinsiyete göre farklılaşmamış olabilir. Kaçınan bağlanma ve otonomik kişilik özelliğinin cinsiyete göre farklılaşmaması tesadüfi olarak seçilen örnekleme grubu ile ilişkili olabilir.

- **Yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyi, bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek alma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?**

Çalışmaya katılan katılımcıların yalnızlık düzeyinin, geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek alma durumu göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analiz bulgularına göre yalnızlık düzeyinin, geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek alma durumu göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek aldığını belirten katılımcıların yalnızlık düzeyi, destek almadığını belirten katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yalnızlığın depresyon gibi birçok fiziksel ve ruhsal hastalıklara sebep olduğu bilinmektedir (Perlman ve Peplau, 1981). Lasgaard ve arkadaşları (2011) bireylerin aile, arkadaş ve romantik ilişkileri gibi farklı ilişki türlerinde hissettikleri yalnızlık sosyal fobi, intihar düşünceleri, anksiyete, yeme bozuklukları gibi psikolojik rahatsızlıklarla birlikte görülebilmektedir. Özdemir ve Tatar (2019) depresyon ve yalnızlık arasında güçlü bir pozitif korelasyon saptamıştır. Tüfekçi (2018) de yine aynı sonuca ulaşmıştır. Mart 2020’de ilan edilen pandemi süreci sonucunda COVID-19’un etkileri sadece fiziksel sağlıkta değil ruhsal sağlıkta da görülmektedir. Bireylerin sahip oldukları ruhsal rahatsızlıklar ile pozitif ruh sağlıkları arasında bir ilişki bulunmaktadır (Çam ve Engin, 2006). Veri toplama süreci COVID-19 pandemisi döneminde başlamıştır. COVID-19 yayılımını önlemek adına bireyler kendilerini izole etmek durumunda kalmışlardır. Evde kalarak izole olmak depresyonu ve yalnızlık hissini arttırmıştır (Thunström vd., 2020; Aydın ve Kaya, 2022). Pandemi ile başlayan sosyal izolasyon süreci daha önce psikiyatrik rahatsızlığı bulunan ve destek almış katılımcıların yalnızlık düzeyini arttırmış olabilir.

Çalışmaya katılan katılımcıların bağlanma stillerinin, geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek alma durumuna göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analiz bulgularına göre güvenli ve

kaçıngan bağlanma stiline göre geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek alma durumu göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Kaygılı bağlanma stiline göre geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek alma durumu göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Kaygılı bağlanma stili, geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek aldığını belirten katılımcılarda destek almadığını belirten katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür güvenli olmayan bağlanma stillerinin bireyin psikiyatrik rahatsızlık geliştirmesinde rol oynadığını belirtmektedir (Öz, 2022; Kesebir vd., 2011). Demir'in (2019) çalışması bu bulguyu destekler niteliktedir. Demir (2019) çalışma grubunun kaygılı bağlanma puanları ile geçmişte psikiyatrik destek alma durumu arasında anlamlı ilişkilere rastlamıştır. Geçmişte psikiyatrik destek aldığını belirten grubun kaygılı bağlanma puanları anlamlı olarak daha yüksek olduğunu bulgulanmıştır. Küçükparlak (2011) tarafından yapılan araştırmada sosyal anksiyete bozukluğu bulunan bireylerin kaygılı bağlanma puanları yüksek bulunmuştur. Marganska ve arkadaşlarının (2013) yaptığı bir araştırma sonuçlarına göre güvensiz bağlanma stillerinin depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu ve duygu düzenleme sorunları ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Koç (2019) araştırmasında kaygılı bağlanmanın depresyonu yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Öz (2022) tarafından yapılan araştırmada bağlanma stilleri psikiyatrik geçmişi bulunma durumu özelinde karşılaştırıldığında psikiyatrik geçmişi bulunan bireylerin bulunmayanlara kıyasla daha yüksek kaygılı bağlanma puanlarına sahip olduğu bulunmuştur. Aynı araştırma da kaçıngan bağlanma stili ise psikiyatrik geçmişi bulunma durumuna göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Tüm bu verilere dayanarak kaçıngan ve güvenli bağlanma stiline psikiyatrik rahatsızlığa yol açmadığı, kaygılı bağlanma stiline ise psikiyatrik rahatsızlıklar ile ilişki olduğu ve kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin psikiyatrik rahatsızlık gösterme eğilimde olduğu sonucuna varılmaktadır.

Çalışmaya katılan katılımcıların sosyotropik-otonomik, geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek alma durumu göre istatistiksel olarak farklılaşmış farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analiz bulgularına göre sosyotropik kişilik yapılanması geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek alma durumu göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Sosyotropik kişilik yapılanması, geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek aldığını belirten katılımcılarda destek almadığını belirten katılımcılara göre daha yüksek oranda görülmüştür. Beck'in (1983) tanımladığı bu iki kişilik konfigürasyonu (Sosyotropi ve Otonomi) depresyona karşı

savunmasızlık ile karakterizedir (akt. Sato, 2003). Diğerlerinin onayına ve yakınlığına aşırı ihtiyaç duyan sosyotropik kişiliğe sahip bireyler değer verdiği kişiler tarafından istediği yakınlığa ulaşamadığında minör/reaktif depresyon geliştirebilmektedir (Ünal, 2000; Beck vd., 2003). Demir (2019) tarafından yapılan çalışmada, örneklem grubunun sosyotropi alt ölçeğinden aldıkları puanlar psikiyatrik destek alma durmu ile karşılaştırıldığında psikiyatrik destek aldığını belirten grubun sosyotropi puanları yüksek çıkmıştır. Singh ve Manjula (2017) çalışmasında sosyotropik kişilik özelliğinin depresyonla ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Kabakçı(2001) sosyotropik yaşam olaylarının yarattığı stres düzeyi ile depresyon arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiye rastlamıştır. Yine benzer şekilde bir araştırmada sosyotropik kişilik özelliğinin katılımcıların depresyon ve anksiyete seviyeleri ile pozitif ilişkisi saptanmıştır. Katılımcıların sosyotropik kişilik özelliği artarken depresyon ve anksiyete seviyeleri de artmaktadır (Fıstıkçı vd., 2015). Balık (2017) üniversite öğrencileri ile sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ile ruhsal belirti ve stresle başa çıkma stillerinin arasındaki ilişkiyi araştırdığı bir çalışma yapmıştır. Araştırmasında sosyotropik kişilik özellikleri ile obsesif-kompulsif bozukluk, hostalite, psikotizm, uyku bozuklukları, somatizasyon, iştah bozuklukları ve daha birçok psikiyatrik rahatsızlık arasında pozitif yönlü ilişkiler bulmuştur. Literatürde sosyotropik kişilik özelliği ile psikiyatrik rahatsızlıklar arasında pozitif yönlü ilişki olduğuna dair çokça veriye ulaşılmıştır (Demir, 2019; Tokmak vd., 2013; Yıldız, 2019; Lester ve Dadfar, 2022).

Otonomik kişilik yapılanmasının geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek alma durumu göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bireysel başarıya ve özgürlüğe gereksinim duyan otonomik kişiliğe sahip bireyler başarısızlık veya başarı engelleri ile karşılaşması durumunda endojen/melankolik depresyon geliştirebilmektedir (Ünal, 2000; Beck vd., 2003). Ancak Kabakçı (2001) bireysel başarı, özerklik ve üretkenlik için toplumdan uzaklaşma, yalnızlığı tercih etme gibi otonomik olayların arzu edildiğini belirtmiştir. Bu tür otonomik olayların sebep oldukları stres dereceleri düşüktür ve depresif belirtilere yol açmadığı sonucuna ulaşmıştır. Demir (2019) “Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri İle Sürekli Kaygı Düzeyi ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmasında katılımcılara daha önce psikiyatrik bir rahatsızlık için destek alıp almadıklarını sormuş ve otonomik kişilik özelliğinin bu değişkene göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Alanyazındaki çalışmalarda otonomik kişilik yapılanması ile psikopatolojiler arasında anlamlı ilişkiler olduğuna rastlanmamıştır (Yıldız, 2019; Balık, 2017). Bu yönüyle elde edilen bulgular literatür ile tutarlı olduğu gözükmektedir.

- **Yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyi, bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?**

Çalışmaya katılan katılımcıların yalnızlık düzeylerinin ailesi tarafından sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumuna göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analiz bulgularına göre yalnızlık düzeylerinin sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı saptanmıştır. Sözel veya fiziksel şiddete uğradığını belirten katılımcıların yalnızlık düzeyleri şiddete uğramadıklarını belirten katılımcılara göre anlamlı olarak daha yüksektir. Zilboorg'a göre (1938) kronik yalnızlık, çocukluk çağı örselenmelerine bağlı olarak gelişmektedir. Bu araştırma ve literatürdeki birçok çalışmada bu bilgiyi desteklemektedir. Okan (2020) duygusal istismar ve fiziksel istismarın yalnızlık arasında pozitif yönlü ilişki olduğuna dair bulgular elde etmiştir. Yenidünya (2017) duygusal ve fiziksel istismar ile sosyal-duygusal yalnızlık arasında pozitif korelasyonlar saptamıştır. Shevlin ve arkadaşlarının (2014) araştırmasına göre çocuklukta ihmal ve istismara maruz kalmış yetişkinler maruz kalmayanlara göre daha fazla yalnızlık yaşamaktadırlar. Başoğlu (2019) erken yaşta istismara maruz kalmanın yalnızlığı istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığını bulmuştur.

Çalışmaya katılan katılımcıların bağlanma stillerinin ailesi tarafından sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumuna göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analiz bulgularına göre kaçınan bağlanma stili sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Sözel veya fiziksel şiddete uğradığını belirten katılımcıların kaygılı bağlanma stili puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülürken şiddete uğramadığı belirten katılımcıların güvenli bağlanma stili puanları anlamlı olarak daha düşüktür. Bowlby'nin geliştirdiği bağlanma kuramı, bağlanmanın bebeğin anne veya bakım veren arasındaki ilişki sonucu stres durumlarında yakınlaşma, yakınlaşmayı arama ve sürdürme ile ilgili güçlü bir duygusal bağ olduğu temel almaktadır. Bebeğin stres durumlarında güvenli üs olarak gördüğü bakımvereni tarafından kaygısı sakinleştirildiğinde bebek güvenli bağlanma geliştirmektedir. Aksi

durumda bebeğin kaygılı bağlanma geliştirmesi muhtemel gözükmetedir. Sözel ve fiziksel şiddet bireyde kaygı uyandıran bir durumdur. Bu sebeple ailesi tarafından sözel veya fiziksel şiddete uğrayan bireylerin kaygılı bağlanma, sözel veya fiziksel şiddete uğramayanların ise güvenli bağlanma geliştirmesi beklendiktir. Demir'in (2019) gerçekleştirdiği araştırmada kaygılı bağlanma puanları ile anne tarafından şiddet görme durumu karşılaştırıldığında istatistiki olarak anlamlı sonuçlar bulgulanmıştır. Annesi tarafından şiddet gören grubun kaygılı bağlanma puanlı anlamları olarak daha yüksektir. Aynı çalışmada babasından şiddet görmediğini belirten grubun güvenli bağlanma puanları daha yüksek bulunmuştur. Kurt (2021) çocukluk çağı travmaları ile bağlanmaya ilişkin kaygı arasında pozitif yönlü ilişki saptamıştır. Koç (2019) çocukluk çağı travmaları ile kaygılı bağlanma stili arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Aynı çalışmada çocukluk çağındaki travmaları ile kaçıngan bağlanma stili arasında anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır. Bozdemir (2015) tarafından yapılan çalışmada duygusal ve fiziksel istismar ile bağlanma stillerinin kaygılı alt boyutu ile pozitif yönlü korelasyonlara rastlanmıştır. Alanyazında kaygılı bağlanma ile istismar arasında pozitif yönlü ilişkilerin bulunduğu belirten çalışmalara rastladığı gibi kaçıngan bağlanma ile çocukluk çağında ihmal ve istismar arasında ilişki bulunmadığını belirten çalışmalara da rastlanmıştır (Peker, 2017; MacDonald vd., 2015).

Çalışmaya katılan katılımcıların sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin ailesi tarafından sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumuna göre istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analiz bulgularına göre sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Seçkiner (2016) yetişkin Bireyler üzerinde yaptığı araştırmada sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ile algılanan duygusal istismar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ile algılanan duygusal istismar arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Mendelson ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan araştırmada Duygusal istismar ile sosyotropi arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Singh ve Manjula (2017) çalışmasının otonomik kişilik özelliği ile erken travma deneyimleri arasında ilişkiye rastlanmamıştır.

B. Sonuç ve Öneriler

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen bulgulardan elde edilen sonuçlar verilmiştir. Çalışmanın sonuçları ve sınırlılıklarına dayanarak gelecekteki araştırmalara öneriler sunulmuştur.

1. Sonuç

Yürütülen bu araştırmada yetişkin bireylerde yalnızlık düzeyi ile bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyi, bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özelliklerinin cinsiyet, geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek alma durumu ve sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumu değişkenleri ile ilişkileri incelenmiş ve aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Bu araştırmada yalnızlık düzeyi, bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri değişkenleri arasında bulunan ilişkiler incelenmiştir. Yalnızlık düzeyi ile güvenli bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili, kaygılı bağlanma stili, sosyotropik kişilik özelliği ve otonomik kişilik özelliği arasında düşük ve orta düzeyde negatif ve pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Yalnızlık düzeyi arttıkça güvenli bağlanma stiline azaldığı, kaçınan bağlanma stili, kaygılı bağlanma stili, sosyotropik kişilik özelliği ve otonomik kişilik özelliğinin ise arttığı gözlenmiştir. Sosyotropik kişilik özelliği ile kaygılı bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili arasında düşük ve orta düzeyde pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Sosyotropik kişilik özelliği arttıkça kaygılı bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stiline arttığı gözlenmiştir. Güvenli bağlanma stili ile sosyotropik kişilik özelliği arasında anlamlı ilişki olmadığı bulgulanmıştır. Otonomik kişilik özelliği ile güvenli bağlanma stili ve kaçınan bağlanma stili arasında düşük ve orta düzeyde negatif ve pozitif yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Otonomik kişilik özelliği arttıkça güvenli bağlanma stiline azaldığı, kaçınan bağlanma stiline ise arttığı gözlenmiştir. Kaygılı bağlanma stili ile otonomik kişilik özelliği arasında anlamlı ilişki olmadığı gözlenmiştir.

Araştırmanın esas amacı olan yetişkin bireylerin yalnızlık düzeyi ile bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik yapılan regresyon analizinde bağlanma stilleri ile sosyotropik ve otonomik kişilik özelliklerinin birlikte yalnızlık düzeyini yordadığı tespit edilmiştir. Yalnızlık

düzeşinin %36'sı bağlanma stilleri ve sosyotropik kişilik özellikleri tarafından açıklanmış gözlenmiştir. Yalnızlık üzerinde sadece bağlanma stillerinin anlamlı bir etkiye sahip olduğu gözlenmiştir. Bağlanma stillerinin yalnızlık üzerindeki önem sırası kaçınan bağlanma, kaygılı bağlanma ve güvenli bağlanma şeklindedir.

Bu araştırmanın değişkenleri olan yalnızlık düzeyi, bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri katılımcıların cinsiyet değişkenine göre incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre güvenli bağlanma stili, kaygılı bağlanma stili ve sosyotropik kişilik özelliğinde anlamlı bir farklılık gözlemlenirken; yalnızlık düzeyi, kaçınan bağlanma stili ve otonomik kişilik özelliğinde ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Araştırmaya dahil edilen erkek katılımcıların güvenli ve kaygılı bağlanma stilleri, kadın katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Araştırmaya dahil edilen kadın katılımcıların ise sosyotropik kişilik özellikleri, erkek katılımcılardan anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmanın değişkenleri olan yalnızlık düzeyi, bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri katılımcıların geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek alma durumu değişkenine göre incelenmiştir. Geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek alma durumu değişkenine göre yalnızlık düzeyi, kaygılı bağlanma stili ve sosyotropik kişilik özelliğinde anlamlı bir farklılık gözlemlenirken; güvenli bağlanma stili, kaçınan bağlanma stili ve otonomik kişilik özelliğinde ise geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek alma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek aldığı belirtilen katılımcıların yalnızlık düzeyi, kaygılı bağlanma stili ve sosyotropik kişilik özelliği, geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek almadığını belirten katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmanın değişkenleri olan yalnızlık düzeyi, bağlanma stilleri ve sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri katılımcıların ailesi tarafından sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumu değişkenine göre incelenmiştir. Ailesi tarafından sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumu değişkenine göre yalnızlık düzeyi, güvenli bağlanma stili, kaygılı bağlanma stili anlamlı bir farklılık gözlemlenirken; kaçınan bağlanma stili, sosyotropik kişilik özelliği ve otonomik kişilik özelliğinde ise ailesi tarafından sözel veya fiziksel şiddete uğrama durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Ailesi tarafından sözel

veya fiziksel şiddete uğradığını belirten katılımcıların yalnızlık düzeyi ve kaygılı bağlanma stili, ailesi tarafından sözel veya fiziksel şiddete uğramadığını belirten katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Ailesi tarafından sözel veya fiziksel şiddete uğradığını belirten katılımcıların güvenli bağlanma stili, ailesi tarafından sözel veya fiziksel şiddete uğramadığını belirten katılımcılara göre daha düşük bulunmuştur.

Özetle kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip olan, sosyotropik ve otonomik kişilik özellikleri gösteren, geçmişte psikiyatrik bir rahatsızlık geçiren ve ailesi tarafından sözel veya fiziksel şiddete uğrayan yetişkin bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

2. Öneriler

- Otonomi ve yalnızlık düzeylerini birlikte ele alacak çalışmacılar UCLA Yalnızlık Ölçeği yerine Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA) kullanabilir.
- Çalışmada bağlanma stillerinin yalnızlık düzeyini ciddi oranda etkilediği görülmüştür. Bağlanma stillerinin çocuklukta şekillenip yetişkinlik dönemine model oluşturduğu bilinmektedir. Özellikle okul öncesi kurumlarında çalışan psikologlar çocuklarda çeşitli yöntemlerle ayrılma ve bağlanma ile ilgili problemleri tespit edip bakımvereni ve çocuk arasında güvenli bir bağ oluşturmaya yönelik destekleyici çalışmalar yapılabilir.
- Psikoterapistler, ergen yaş gruplarından başlayarak kaçınan bağlanma stiline sahip otonomik bireyler ile kaygılı ve kaçınan bağlanma stiline sahip sosyotropik bireylere sosyotropi-otonomi kişilik özelliklerinin birlikte geliştirilmesine yönelik grupla psikolojik danışma oturumları planlayabilirler.
- Bu çalışmanın verileri Aralık 2020’de toplanmıştır. O dönem COVID-19 pandemisi sebebiyle sık sık sokağa çıkma yasağı ilan edilmiş sosyal izolasyon sürecin olduğu bir dönemde veri toplanmıştır. Bu sebeple bireylerin yalnızlık düzeyleri daha yüksek çıkmış olabilir. Haziran 2021 itibariyle pandemi tedbirleri gevşetilmiştir ve bireyler sosyal ortamlarda daha sık biraraya gelmeye başlamıştır. Aynı çalışmanın tekrarlanması ve bu çalışma ile karşılaştırılması literatüre önemli bir katkı sağlayacaktır.

- Bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerinin arasındaki ilişkiyi ve yalnızlık düzeyini yordama gücünü incelemek için boylamsal araştırmalar yapılabilir.
- Alanyazında sosyotropik-otonomik kişilik özellikleri ve yalnızlık düzeyi değişkenlerinin beraber ele alındığı çalışmalar kısıtlıdır. Bu iki parametrenin başka değişkenlerle birlikte farklı örneklem grupları üzerinde araştırılması yalnızlığın nedenlerine yönelik daha açıklayıcı sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir.

VI. KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- AYDIN, A. (2003). **Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi**. İstanbul, Alfa Yayınları.
- BLATT, S. J. (2004). **Experiences Of Depression: Theoretical, Clinical, And Research Perspectives**. Washington DC, American Psychological Association.
- BOWLBY, J. (1973). **Attachment And Loss**, Volume 2, Separation Anxiety And Anger, Basic Books, New York
- BOWLBY, J. (1979). **The Making and Breaking of Affectional Bonds**, London, Tavistock Publications.
- BOWLBY, J. (1980). **Attachment And Loss**, Volume 3, Loss Sadness And Depression, Basic Books, New York.
- BOWLBY, J. (1982). **Citation Classic-Attachment and Loss**, Vol 1, Attachment, Current Contents/Social & Behavioral Sciences.
- BURGER, J. M. (2006). **Kişilik**, Çev. İ. D. Erguvan Sarioğlu, İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. (2007). **Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı**, Ankara, Pegem Yayınları.
- CARVER, C. ve SCHEIER, M. (1998). **Perspectives on Psychology**, Cambridge University Press.
- CÜCELOĞLU, D. (1997), **İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kuramları**, İstanbul, Remzi Kitapevi.
- EROL, Z. (2018). **Yalnızlık Psikolojisi Duygusal İhmal ve Kronik Yalnızlık**, İstanbul, Timaş.
- GEÇTAN, E. (2021). **İnsan Olmak**, İstanbul, Metis Yayınları.

- İNANÇ, B. Y. ve YERLİKAYA, E. E. (2016). **Kişilik Kuramları**, Ankara, Pegem Akademi.
- KALAYCI, Ş. (2017). **SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri**, Ankara, Asil Yayın Dağıtım, 8. Baskı.
- KARASAR, N. (2005). **Bilimsel Araştırma Yöntemi**, Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- KAREN, R. (1998). **Becoming Attached**, New York, Oxford University Press, ss. 6,17-24, 41, 43, 94, 107.
- ÖZGÜVEN, İ. E. (2011). **Psikolojik Testler**, Ankara, PDREM Yayınları.
- ÖZTÜRK, M.O. (2002). **Ruh Sağlığı ve Bozuklukları**, Ankara, Nobel Tıp Kitapevleri, ss.566-570.
- TÜRKÇAPAR M. H. (2018). **Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler ve Uygulama**, İstanbul, Epsilon Yayınevi, 14. Baskı.
- VELİOĞLU, P. PEKTEKİN, Ç. ve ŞANLI, T. (1997). **Hemşirelikte Kişiler Arası İlişkiler**, Eskişehir, Açık Öğretim Yayınları, 3. Baskı.
- YALOM, I. (2013). **Varoluşçu Psikoterapi**, Çev: Z. İyidoğan Babayiğit, İstanbul, Kabalcı Yayınevi.

MAKALELER

- AINSWORTH, M. D. S. ve BOWLBY, J. (1991). “An Ethological Approach To Personality Development”, **American Psychologist**, cilt 46, ss.331-341
- AINSWORTH, M. S. (1989). “Attachments Beyond Infancy”. **American Psychologist**, cilt 44, sayı 4, ss.709-716.
- AKISKAL, H. S., HIRSCHFELD, R. M. ve YEREVANIAN, B. I. (1983). “The Relationship Of Personality To Affective Disorders: A Critical Review”, **Archives Of General Psychiatry**, cilt 40, sayı 7, ss.801-810.
- AKSU, H. S., GÜNEŞ, S. G. ve KAYA, A. (2022). “Covid-19 Küresel Salgını Sürecinde Rekreasyona Aktif Katılımın Yalnızlık Algısına Etkisi”, **Sosyal, Beşeri Ve İdari Bilimler Dergisi**, cilt 5, sayı 2, ss.83-97.

- ARMAĞAN, A. (2014). “Yalnızlık Ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma”, **Journal of International Social Research**, cilt 7, sayı 30, ss.29-43.
- AYCANOĞLU, C. ve ÜNSAL G. (2017). “Bağlanma Tarzları ve İnternet Bağımlılığının Evlilik Uyumuna Etkisi”, **Hemşirelik Akademik Araştırma Dergisi**, cilt 3, sayı 1, ss.163-166.
- AYDIN, A. ve KAYA, Y. (2022). “Koronavirüs (Covid-19) Tedavisi Tamamlanmış Bireylerin Travma Sonrası Büyüme Deneyimleri: Nitel Bir Çalışma”, **Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi**, cilt 4, sayı 1, ss.23-33.
- BARTHOLOMEW, K. VE SHAVER, P. R. (1998). “Methods Of Assessing Adult Attachment: Do They Converge” In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment And Close Relationships* (25-45). New York: Guilford.
- BARTHOLOMEW, K. (1990). “Avoidance Of Intimacy: An Attachment Perspective”, **Journal of Social and Personal Relationships**, cilt 7, ss.147-178.
- BARTHOLOMEW, K. ve HOROWITZ, L. M. (1991). “Attachment Styles Among Young Adults: A Test Of A Four-Category Model”, **Journal Of Personality And Social Psychology**, cilt 61, sayı 2, ss.226.
- BAŞOĞUL, C., ARABACI, L. B., BÜYÜKBAYRAM, A., AKTAŞ, Y. ve UZUNOĞLU, G. (2019). “Emotional Intelligence And Personality Characteristics Of Psychiatric Nurses And Their Situations Of Exposure To Violence”, **Perspectives In Psychiatric Care**, cilt 55, sayı 2, ss.255- 261
- BAUMEISTER, R. F. ve LEARY, M. R. (1995). “The Need To Belong: Desire For Interpersonal Attachments As A Fundamental Human Motivation”, **Psychological Bulletin**, cilt 117, sayı 3, ss.497-529.
- BECK, A. (1983). “Treatment Of Depression: Old Controversies And New Approaches”, **Cognitive Therapy Of Depression: New Perspectives** (ss.265–290), New York, Raven, P. Clayton Ve J. Barrett(Ed).
- BECK, R., TAYLOR, C. ve ROBBINS, M. (2003). “Missing Home: Sociotropy and Autonomy and Their Relationship To Psychological Distress and

- Homesickness in College Freshmen, **Anxiety, Stress & Coping: An International Journal**, cilt 16, sayı 2, ss.155-166.
- BERNARDON, S., BABB, K. A., HAKIM-LARSON, J. ve GRAGG, M. (2011). “Loneliness, Attachment, And The Perception And Use Of Social Support in University Students”. **Canadian Journal Of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement**, cilt 43, sayı 1, ss.40.
- BİNGÜL, F. ve ÇELİK, E. (2021). “Yalnızlığın Bağlanma Stilleri, Beğenilme Arzusu Ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Açısından İncelenmesi”. **Ekev Akademi Dergisi**, cilt 25, sayı 85, ss.187-202.
- BORYS, S. ve PERLMAN, D. (1985). “Gender Differences İn Loneliness”, **Personality and Social Psychology Bulletin**, cilt 11, sayı 1, ss.63-74.
- BRENNAN, K. ve A, SHAVER, P. R. (1998). “Attachment Styles and Personality Disorders: Their Connections to Each Other and to Parental Divorce, Parental Death, and Perceptions of Parental Caregiving”, **Journal of Personality**, cilt 66,sayı 5, ss.836-878.
- BUOTE, V. M., WOOD, E. ve PRATT, M. (2009). “Exploring Similarities and Differences Between Online And Offline Friendships: The Role Of Attachment Style”, **Computer in Human Behavior**, cilt 25, sayı 2, ss.560-567.
- CEVHEROĞLU, B. A. VE SAY, G. (2021). “Yalnızlıkla İlişkili Değişkenler: Şema Alanları, Bağlanma ve Aşka İlişkin Tutumlar”, **Nesne-Psikoloji Dergisi**, Cilt 9, Sayı 19. ss. 83-98.
- CEYHAN, E. ve CEYHAN, A. A. (2011). “Loneliness and Depression Levels of Students Using a University Counseling Center”. **Eğitim ve Bilim**, cilt 36, sayı, 160, ss.81-92.
- CICCHETTI, D. ve TOTH, S.L. (1995). “Child Maltreatment And Attachment Organization”, **Attachment theory: Social, developmental and clinical perspectives** (ss.279-308). London: Analytic Press, In S. Goldberg R, Muir, JK (Ed.).

- CLARK, D. A. AND BECK, A. T. (1991). "Personality Factors In Dysphoria: A Psychometric Refinement of Beck's Sociotropy-Autonomy Scale", **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, sayı 13, ss.369-388.
- COLLINS, N.L. ve READ, S.J. (1990). "Adult Attachment, Working Models, And Relationship Quality in Dating Couples", **Journal of Personlaity and Social Psychology**, cilt 58, ss.644- 663.
- CROWELL, J. A., ve TREBOUX, D. (1995). "A Review Of Adult Attachment Measures: Implications For Theory And Research", **Social Development**, cilt 4, sayı 3, ss. 294-327.
- ÇAM, O. VE ENGİN, E. (2006). "Psikiyatri Kliniğinde Çalışan Hemşirelerde Farkındalık Eğitiminin Bireysel Performans Standartlarına Etkisi", **Anatolian Journal of Psychiatry**, sayı 7, ss.82-91.
- ÇETİN, B., DOĞAN, T. ve SAPMAZ, F. (2010). "Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması", **Eğitim ve Bilim**, sayı 35, ss.205-216.
- ÇETİN, C. ve ANUK, Ö. (2020). "COVID-19 Pandemi Sürecinde Yalnızlık Ve Psikolojik Dayanıklılık: Bir Kamu Üniversitesi Öğrencileri Örnekleme". **Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi**, cilt 7, sayı 5, ss.170-189.
- DE JONG GIERVELD, J. (1987). "Developing And Testing A Model Of Loneliness", **Journal Of Personel Social Psychology**, cilt 53, sayı 1, ss. 119-128.
- DENİZ, E., HAMARTA, E., ve ARI, R. (2005). "An İnvestigation Of Social Skills And Loneliness Levels Of University Students With Respect To Their Attachment Styles İn A Sample Of Turkish Students", **Social Behavior and Personality**, cilt 33, sayı 1, ss.19-32.
- DEMİR, A. (1989). "U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği", **Psikoloji Dergisi**, cilt 7, sayı 23, ss.14-18.
- EDER, R. A. ve MANGELSDORF, S. C. (1997). "The Emotional Basis Of Early Personality Development: Implications For The Emergent Self-

- Concept”, **Handbook of Personality Psychology** (ss. 209–240). Academic Press: In R. Hogan, J. A. Johnson, & S. R. Briggs (Ed.).
- ERÖZKAN, A. (2011). “The Attachment Styles Bases Of Loneliness And Depression”, **International Journal of Psychology and Counselling**, cilt 3, sayı 9, ss.186-193.
- ERÖZKAN, A. (2004). “Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, **Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, cilt 4, sayı 2, ss.155- 175.
- FİSTİKÇİ, N., KEYVAN, A., GORGULU, Y., SENYUVA, G., ERTEN, E., SUNGUR, M., Z. (2015). “Sociotropic Personality Traits Positively Correlate with the Severity of Social Anxiety”, **South African Journal of Psychiatry**, cilt 22, sayı 2, ss.54-56.
- FİLİZTEKİN, M. ve ARABACI, L. B. (2022). “Öğrenci Hemşirelerin Pozitif Ruh Sağlığı ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki”, **Journal of Health Sciences**, cilt 2, sayı 1, ss.395-412.
- FRALEY, R. C. ve SHAVER, P. R. (2000). “Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies and Unanswered Questions”, **Review of General Psychology**, cilt 4, ss.132-154.
- GENÇ, A. B. (2021). “Investigation of Life Satisfaction of University Students According to Sociotropic-Autonomic Personality Characteristics and Certain Variables”, **The Journal of Academic Social Science Studies**, cilt 14, sayı 85, ss.49-61.
- HAWKLEY, L. C. ve CACIOPPO, J. T. (2010). “Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms”, **Annals of Behavioral Medicine**, cilt 40, sayı 2, ss.218-227.
- HAZAN C. ve SHAVER P. (1987). “Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process”, **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 52, sayı 3, ss. 511-524.
- HAZAN, C. ve SHAVER, P. (1987). “Romantic Love Conceptualized As An Attachment Process”, **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 52, ss.511– 524.

- İLHAN, T. (2012). “Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık: Cinsiyet Rollerini Ve Bağlanma Stillilerinin Yalnızlığı Yordama Güçleri”. **Educational Sciences: Theory and Practice**, cilt 12, sayı 4, ss.2377- 2396.
- JOSSELSON, R. (1987). “Finding Herself: Pathways to Identity Development in Women”, **Jossey-Bass**.
- KABAKÇI, E. (2001). “Üniversite Öğrencilerinde Sosyotropik/Otonomik kişilik Özellikleri, Yaşam Olayları Ve Depresif Belirtiler”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, cilt 12, sayı 4, ss.273-282.
- KALSNER, L. ve PISTOLE, M. C. (2003). “College Adjustment in A Multiethnic Sample: Attachment, Separation-Individuation, And Ethnic Identity”, **Journal of College Student Development**, cilt 44, sayı 1, ss.92-109.
- KARAKUŞ, Ö. (2012). Ergenlerde Bağlanma Stilleri Ve Yalnızlık Arasındaki İlişki. **Toplum ve Sosyal Hizmet**, cilt 23, sayı 2, ss.33-46.
- KAYA, N., AŞTI, T., ACAROĞLU, R., KAYA, H., ve ŞENDİR, M. (2006). “Hemşire Öğrencilerin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Ve İlişkili Faktörlerin İncelenmesi”, **Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, cilt 10, sayı 3, ss.1-11.
- KAYIKÇI, K. ve ÖZYILDIRIM, G. (2019). “İl Maarif Müfettişlerinin Hissettikleri Yalnızlık Duygusu: Nedenleri Ve Başa Çıkmada Kullandıkları Yollar”, **Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi**, cilt 7, sayı 4, ss.1500-1524.
- KAYRI, M. (2009). “Araştırmalarda Gruplar Arası Farkın Belirlenmesine Yönelik Çoklu Karşılaştırma (Post-Hoc) Teknikleri”, **Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 19, sayı 1, ss.51-64.
- KESEBİR, S., KAVZOĞLU, S. Ö. ve ÜSTÜNDAĞ, M. F. (2011). “Bağlanma ve Psikopatoloji”. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, cilt 3, sayı 2, ss.321-342.
- KESEBİR, S., KÖKÇÜ, F. ve DEREBOY, F. (2012). “Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması”, **Yeni Symposium**, cilt 50, sayı 2, ss.99-104.
- KILLGORE, W. D., CLOONAN, S. A., TAYLOR, E. C., ve DAILEY, N. S. (2020). “Loneliness: A Signature Mental Health Concern in The Era Of COVID-19”, **Psychiatry Research**, 290, ss.113-117.

- KÖKÇÜ, F. Ve KESEBİR, S. (2010). “İki Uçlu Olgular Ve Çocuklarında Bağlanmabiçiminin Mizaç, Kişilik Ve Klinik Özellikler İle İlişkisi: Kontrollü Bir Çalışma”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, cilt 21, sayı 4, ss.309-318.
- LASGAARD, M., GOOSSENS, L., BRAMSEN, R. H., TRILLINGSGAAR, T. ve ELKLIT, A. (2011). “Different Sources Of Loneliness Are Associated With Different Forms Of Psychopathology in Adolescence”, **Journal of Research in Personality**, 45, 233-237.
- LESTER, D Ve. DADFAR, M. (2022). “Sociotropy, Autonomy, Depression and Suicidality”, **Suicide Studies**, cilt 3, sayı 4, ss 2-10.
- LYNCH T.R., ROBINS C. J. ve MORSE J. Q. (2001). “Couple Functioning in Depression: The Roles Of Sociotropy And Autonomy”, **Journal of Clinical Psychology**, cilt 57, sayı 1, ss.93–103.
- MACDONALD, K., SCIOLLA, A. F., FOLSOM, D., BAZZO, D., SEARLES, C., MOUTIER, C., THOMAS, M. L., BORTON, K. ve NORCROS, B. (2015). “Individual Risk Factors For Physician Boundary Violation: The Role Of Attachment Style, Childhood Trauma And Maladaptive Beliefs”, **General Hospital Psychiatry**, cilt 37, sayı 5, ss.489-496.
- MAIN, M., KAPLAN, N. ve CASSIDY, J. (1985). “Security in Infancy, Childhood, And Adulthood: A Move To The Level Of Representation”. **Growing Points of Attachment Theory and Research**, cilt 50, ss.66-104.
- MARGANSKA, A., GALLAGHER, M. ve MİRANDA, R. (2013). “Adult Attachment, Emotion Dysregulation, and Symptoms of Depression and Generalized Anxiety Disorder”, **American Journal of Orthopsychiatry**, cilt 83, sayı 1, ss.131-141.
- MATTHEWS, T., DANESE, A., WERTZ, J., ODGERS, C. L., AMBLER, A., MOFFITT, T. E. ve ARSENEAULT, L. (2016). “Social Isolation, Loneliness Ve Depression In Young Adulthood: A Behavioural Genetic Analysis”, **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, cilt 51, sayı 3, ss.339-348.

- MCBRIDE, C., BACCHIOCCHI, J.R. ve BAGBY, R. M. (2005). "Gender Differences In The Manifestation Of Sociotropy And Autonomy Personality Traits", **Personality and Individual Differences**, cilt 38, sayı 1, ss.129–136.
- MCWHIRTER, B. T. (1990). "Loneliness: A Review Of Current Literature, With Implications For Counseling and Research", **Journal of Counseling ve Development**, cilt 68, sayı 4, ss.417-422.
- MENDELSON, T., ROBİNS, C. J. ve JOHNSON, C. S. (2002). "Relations Of Sociotropy And Autonomy To Developmental Experiences Among Psychiatric Patients". **Cognitive Therapy and Research**, cilt 26, sayı 2, ss.189–198.
- MICHELA, J. L., PEPLAU, L. A. ve WEEKS, D. G. (1982). "Perceived Dimensions Of Attributions For Loneliness", **Journal of Personality ve Social Psychology**, cilt 43, sayı 5, ss.929- 936.
- MIKULINCER, M., FLORIAN, F. ve WELLER, A. (1993) "Attachment Styles, Coping Strategies and Posttraumatic Psychological Distress: The impact of the Gulf War in Israel", **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 64, ss.817-826.
- MIKULINCER, M., FLORIAN, V. ve TOLMACZ, R. (1990). "Attachment Styles And Fear Of Death: A Case Of Affect Regulation", **Journal Of Personality And Social Psychology**, cilt 58, sayı 2, ss.273-280.
- MURPHY, B. ve BATES, G. W. (1997). "Adult Attachment Style and Vulnerability To Depression", **Personality and Individual Differences**, cilt 22, sayı 6, ss.835-844.
- ÖZDEMİR, H. ve TATAR, A. (2019). "Genç Yetişkinlerde Yalnızlığın Yordayıcıları: Depresyon, Kaygı, Sosyal Destek, Duygusal Zeka". **Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi**, cilt 1, sayı 2, ss.93-101.
- ÖZKAN, T. VE LAJUNEN, T. (2005). Masculinity, "Femininity, and the Bem Sex Role Inventory in Turkey", **Sex Roles**, sayı 52, ss.103-110.
- PAULA, K. (2011). "Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar". Çev. Selçuk Zengin, Muhammed Kızılgeçit. **Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi**. Cilt 11, sayı 3, ss.217-229.

- PEPLAU, L. A. ve PERLMAN, D. (1982). “Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy”, **New York: John Wiley and Interscience**, ss.1-18.
- PERLMAN, D. ve L. A. PEPLUA. (1984), “Loneliness Research: A Survey Of Empirical Findings”. **Preventing The Harmful Consequences Of Severe And Loneliness** (ss.13-46) U.S., Government Printing Office, L. A. Peplau And S Goldston (Ed),
- PERLMAN, D. ve PEPLAU, L. A. (1981). “Toward A Social Psychology Of Loneliness”, **Personal Relationships**, cilt 3, ss.31-56.
- PERMUY, B., MERİNO, H. ve FERNANDEZ-REY, J. (2010). “Adult Attachment Styles and Cognitive Vulnerability To Depression in a Sample Of Undergraduate Students: The Mediational Roles of Sociotropy and Autonomy”, **International Journal of Psychology**, cilt 45, sayı 1, ss.21–27
- RICHARD, A., ROHRMANN, S., VANDELEUR, C. L., SCHMID, M., BARTH, J. ve EICHHOLZER, M. (2017). “Loneliness is Adversely Associated with Physical and Mental Mealth and Lifestyle Factors: Results from a Swiss National Survey”, **Plos One**, cilt 12, sayı 7.
- RUSSELL, D., PEPLAU, L. A., & FERGUSON, M. L. (1978). “Developing A Measure Of Loneliness”, **Journal Of Personality Assessment**, cilt 42, sayı 3, ss.290-294.
- SABUNCUOĞLU, O. ve BERKEM, M. (2006). “Bağlanma Biçemi ve Doğum Sonrası Depresyon Belirtileri Arasındaki İlişki: Türkiye’den Bulgular”, **Türk Psikiyatri Dergisi**, cilt 17, sayı 4, ss.252-258.
- SATO, T. (2003). “Sociotropy And Autonomy: The Nature Of Vulnerability”, **The Journal Of Psychology**, cilt 137, sayı 5, ss.447-466.
- SATO, T. ve MCCANN, D. (2000). “Sociotropy-Autonomy And The Beck Depression Inventory”, **European Journal of Psychological Assessment**, cilt 16, sayı 1, ss.66-76.
- SATO, T. ve MCCANN, D. (2007). “Sociotropy-Outonomy And Interpersonal Problems”, **Depression and Anxiety**, cilt 24, sayı 3, ss.153-162.

- SATO, T. VE MCCANN, D.(1998). “Individual Differences İn Relatedness And Individuality: An Exploration Of Two Constructs”, **Personality And Individual Differences**, cilt 24, sayı 6, ss.847- 59.
- SAX, L. J., BRYANT, A. VE GİLMARTİN, S. (2004). “A Longitudinal Investigation of Emotional Health among Male and Female First-year College Students”, **Journal of The First-Year Experience and Students in Transition**, cilt 2, sayı 27, ss.39-65.
- SEGAL, Z. V., VELLA, D. D. ve SHAW, B. F. (1992). “Life Stress and Depression. A Test of the Congruency Hypothesis for Life Event Content Depressive Subtype”, **Canadian Journal of Behavioral Science**, cilt 21, ss. 389-399.
- SHEVLIN, M., MCELROY, E. ve MURPHY, J. (2014). “Loneliness Mediates The Relationship Between Childhood Trauma and Adult Psychopathology: Evidence From The Adult Psychiatric Morbidity Survey”. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, cilt 50, sayı 4, ss.591-601.
- SIMPSON, J.A. (1990). “The Influence Of Attachment Styles On Romantic Relationships”, **Journal of Personality And Social Psychology**, cilt 59, sayı 5: ss.971-980.
- SINGH, A. ve Manjula, M. (2017). “Early Trauma Experiences, Parenting Styles, And Personality Patterns In Individuals With Depression From India”. **International Journal Of Culture And Mental Health**, cilt 11, sayı 2, ss.146-156.
- STICKLEY, A. ve KOYANAGI, A. (2016). “Loneliness, Common Mental Disorders And Suicidal Be-Havior: Findings From A General Population Survey”, **Journal of Affective Disorders**, sayı 197, ss.81–87.
- SÜMER, N. VE GÜNGÖR, D. (1999). Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örneklemleri Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kùltürlerarası Bir Karşılaştırma. **Türk Psikoloji Dergisi**, cilt 14, sayı 43, ss.71-106.
- ŞAHİN, N., ULUSOY, M., & ŞAHİN, N. (1993). “Exploring The Sociotropy-Autonomy Dimensions In A Sample Of Turkish Psychiatric Inpatients”, **Journal Of Clinical Psychology**, 49(6), 751-763.

- TEPPERS, E., KLIMSTRA, T. A., DAMME, C. V., LUYCKX, K., VANHALST, J. ve GOOSSENS, L. (2013). “Personality Traits, Loneliness, And Attitudes Toward Aloneness In Adolescence”, **Journal of Social and Personal Relationships**, cilt 30, sayı 8, ss-1045–1063.
- THUNSTRÖM, L., NEWBOLD, SC., FİNNOFF, SC., ASHWORTH, M. ve SHOGREN, JF. (2020). “The Benefits and Costs Of Flattening The Curve For COVID-19”. **SSRN Electronic Journal**, cilt 2, sayı 56, ss.1–17.
- TOKMAK, İ., TURGUT, H., ÖKTEM, Ş. (2013). “Turizm ve Otelcilik Öğrencilerinin Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özelliklerinin İletişim Becerilerine Etkisi”, **Turizm Araştırmaları Dergisi**, cilt 24, sayı 1, ss.83-95.
- TUNÇ, E. ve KAYGAS, Y. (2016). “Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Kişilerarası İlişki Tarzları Ve Psikolojik Eğilimlerinin İncelenmesi”. **Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 9, sayı 1, ss.53-78.
- TÜZÜN, O. ve SAYAR, K. (2006). “Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji”, **Düşünen Adam**, cilt 19, sayı 1, ss.24-39.
- ÜNAL, S. (2000). “Depresyon ve Kişilik”, **Duygudurum Dizisi**, cilt 1, sayı 2, ss.72-76.
- WEI, M., RUSSELL, D. W. ve ZAKALIK, R. A. (2005). “Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Selfdisclosure, Loneliness, And Subsequent Depression For Freshman College Students: A Longitudinal Study”, **Journal of Counseling Psychology**, cilt 52, sayı 4, ss.602-614.
- WEINFIELD N.S., OGAWA, J.R. ve SROUFE, L.A. (1997). “Early Attachment As A Pathway To Adolescence Peer Competence”. **Journal of Research on Adolescence**, cilt 7, ss.241-265.
- WEISS, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience Of Emotion and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press.
- WEISS, R. S. (1987). “Reflections On The Present State Of Loneliness Research”, **Journal of Social Behavior and Personality**, cilt 2, sayı 2, ss.1-16.
- WISEMAN, H., MAYSELESS, O. ve SHARABANY, R. (2006). “Why Are They Lonely? Perceived Quality Of Early Relationships With Parents, Attachment,

Personality Predispositions And Loneliness In 98 First-Year University Students”, **Personality And Individual Differences**, cilt 4, sayı 2, ss.237-248.

YOUNG, J. E. (1982). “Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application”. **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy** (ss. 1-18). In L. A., Peplau, ve D. Perlman (Ed.),

ZILBOORG, G. (1938). “Loneliness”, **Atlantic Monthly**, sayı 161, ss.45-54.

ZUROFF, D. C. ve FITZPATRICK, D. K. (1995). “Depressive Personality Styles: Implications For Adult Attachment”, **Personality and Individual Differences**, sayı 18, ss-253–265.

ZUROFF, D. C. ve MONGRAIN, M. (1987). “Dependency And Self-Criticism: Vulnerability Factors For Depressive Affective States”, **Journal of Abnormal Psychology**, cilt 96, sayı 1, ss.14-22.

ELEKTRONİK KAYNAKLAR

URL-1 “Kişilik” , Türk Dil Kurumu, <https://sozluk.gov.tr/> , (Erişim Tarihi: 15 Mayıs 2021)

URL 2 “İnsan”, Türk Dil Kurumu, <https://sozluk.gov.tr/> , (Erişim Tarihi: 20 Mayıs 2022)

TEZLER

ABDURRAHİMOVA, V. (2021). “25-30 Yaş Arası Genç Yetişkinlerde Aile Yılmazlık Düzeyinin Travmayla Başa Çıkma Algısı ve Sosyal-Duygusal Yalnızlıkla İlişkisi”, (Yüksek Lisans Tezi), Cerrahpaşa Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi.

AKPINAR, E. H. (2019). “Üniversite Öğrencilerinin Rastgele Cinsel Yaşantıları İle Bağlanma Stilleri Ve Yalnızlık Algısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi.

AKTAŞ, A.S. (2017). “Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Kullanım Davranışları İle Yalnızlık Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi”, (Yüksek Lisans tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi.

- ARSLAN, Ö. (2013). “Tv Dizilerinde Yer Alan Karakterler ile Kurulan Parasosyal Etkileşim: Bağlanma Biçimleri ve Yalnızlık Açısından Bir İnceleme”, (Yayımlanmamış doktora tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara Üniversitesi.
- ATEŞ, N. (2020). “20-35 Yaşları Arasındaki Hiç Evlenmemiş Bireylerde Yalnızlık, Sosyal Destek, Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik İyi Hali”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi
- AYCANOĞLU, C. (2017). “Bağlanma Tarzları Ve İnternet Bağımlılığının Evlilik Uyumuna Etkisi”, (Doktora Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- AYDIN, E. (2014). “Hemodiyaliz Hastalarının Sosyotropik Otonomik Kişilik Özellikleri İle Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi”, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi
- BALIK, T. (2017). “Sosyotropik Ve Otonomik Kişilik Özelliklerine Sahip Yetişkinlerin Stresle Başa Çıkma Tarzı Ve Ruhsal Belirtiler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi.
- BAŞOĞLU, E. (2019). “The Role Of Child Abuse and Gender On Loneliness Among University Students”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- BİNGÜL, Ç. (2020). “Yalnızlığın Bağlanma Stilleri, Beğenilme Arzusu Ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Açısından İncelenmesi”. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi.
- BOZDEMİR, F. (2015). “Bağlanma Stilleri, Anne Baba Tutumları Ve Çocukluk Çağı Örselenme Yaşantılarının Duygusal Zekâ ile İlişkilerinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi.
- ÇAĞLAYAN, E. (2022). “Allah’a Güvenli Ve Güvensiz Bağlanmanın Yalnızlık Duygusu İle İlişkisi Üzerine Bir Araştırma”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi.

- ÇAĞLAYANER, A. (2020). “Üniversite Öğrencilerinde Reddedilme Duyarlılığının; Yaşam Doyumu, Narsisizm, Benlik Saygısı ve Yalnızlık ile İlişkisi”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Marmara Üniversitesi.
- ÇALIM, M. (2017). “Üniversite Öğrencilerinin Romantizm ve Eş Seçimine İlişkin Tutumları İle Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep Üniversitesi.
- ÇELİKBAŞ, B. (2020). “Yalnızlığa Çok Boyutlu Yaklaşım: Yalnızlık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- DEMİR, D. S. (2019). “Yetişkinlerde Bağlanma Stilleri İle Sürekli Kaygı Düzeyi Ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Işık Üniversitesi.
- DEMİRLİ, A. (2013). “Algılanan Ana-Baba Tutumları, Bağlanma Boyutları, Yalnızlık Ve Umudun Yapısal Özellikleri”, (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- DİRİÖZ M. (2010) “Ayrılma Anksiyetesi için Yapılandırılmış Klinik Görüşme, Çocukluk ve Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi Ölçekleri”nin Geçerlilik ve Güvenilirliği”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- DUY, B. (2003). “Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık Ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi”, (Doktora Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.
- EKER, E. (2014). “Yeme Bozukluğu Hastalarının Bağlanma Paternlerinin Depresyon ve İntihar Davranışı İle Korelasyonu”, (Doktora Tezi), Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi.
- EKER, E. (2021). “Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlığın Sosyal Kaygı, Sosyal Beceri Ve Öz Saygı (Benlik Saygısı) Açısından İncelenmesi”,(Yüksek Lisans Tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

- ERİŞTİ, A. (2010). “Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki”, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ege Üniversitesi.
- GÜRKAN, N. G. (2019). “Evli Bireylerin Bağlanma Biçimleri ile Çatışma Çözüm Stillерinin Çift Uyumlarını Yordama Gücü”, (Doktora tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi.
- HİZAL, N. (2021), “COVID-19 Pandemi Sürecinde Erken Dönem Şemalarının Depresyon Ve Kaygı İle İlişkinin İncelenmesi”, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi) , Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi.
- KARADUMAN M. (2013). “İş Yaşamında Yalnızlık Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İle İlişkisi ve Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama”, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi
- KOÇ, S. (2019). “Üniversite Öğrencilerinde Depresyonun Çocukluk Çağı Travmaları, Bağlanma ve Üst Biliş Çerçevesinden İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi.
- KURT, Y. (2021). “Klinik Olmayan Bir Örneklemde Çocukluk Döneminde Kötü Muameleye Maruz Kalma İle Sınır Kişilik Yapılanması Arasındaki İlişkide Yetişkin Bağlanma Boyutlarının Ve Zihinselleştirmenin Aracı Rollerini”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.
- KÜÇÜKPARLAK, İ. (2011). “Sosyal Anksiyete Bozukluğu Olan Olgularda Zihin Kuramı İşlevleri ve Bağlanma Biçimleri”, Tıpta Uzmanlık. Sağlık Bakanlığı, İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Has. Eğt. ve Arş. Hastanesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul.
- MERTOL, S. (2011). “Yetişkinlik Ayrılma Anksiyetesi Bozukluğu Hastalarında Karakter Ve Mizaç Özellikleri”, (Uzmanlık Tezi), Psikiyatri Anabilim Dalı, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- OKAN, M. (2020). “Genç Erişkinlerde Çocukluk Çağı Travmaları, Yalnızlık Ve Öfke İfade Tarzları Arasındaki İlişki”, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi.
- ÖZ, S. Z. (2022). “Bağlanma Boyutları ve Beden İmgesi Arasındaki İlişkide Öz Tiksinmenin Aracı Rolü”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi.

- ÖZDEMİR, N. (2011), “Düzenli Fiziksel Aktivitenin İlköğretim Öğrencilerinin Okula Yabancılaşma ve Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Etkileri”, (Doktora Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ege Üniversitesi.
- PAÇACI SUNKAR, C. (2018). “Beliefs About Emotions, Sociotropy-Autonomy and Attitudes Toward Psychotherapy”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- PEKER, E. (2017). “Çocukluk Çağı Travmaları, Yetişkinlik Döneminde Bağlanma Biçimi Ve Öz Anlayış Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Arel Üniversitesi.
- SARSICI, S. (2019). “Boşanmış Bireylerde Bilişsel Çarpıtmaların, Bağlanma Stilleri Ve Sosyotropi-Otonomi Kişilik Özellikleri İle İlişkisi”, (Yüksek Lisans Tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi.
- SAV, İ. (2007). “Psikolojik Danışman Rehber Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” (Doktora Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- SEÇKİNER, G. (2016). “Yetişkin Bireylerin Sosyotropik-Otonomik (Bağımlı-Özerk) Kişilik Özelliklerinin, Algılanan Duygusal İstismar Seviyeleri Ve Takıntılı Olma Düzeyleri İlişkisi Üzerine Bir İnceleme”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beykent Üniversitesi.
- SERGİCİ, M. (2013). “Sigara İçen Üniversite Öğrencilerinde Kontrol Odağı ile Sosyotropi-Otonomi Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi”, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi.
- SİYAHTAŞ, A. (2020). “Serbest Zaman Etkinliklerine Katılan Bireylerin Yalnızlık Düzeyleri ile Doyum Düzeylerinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi.
- ŞENGÖR, Y. (2020). “İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Yalnızlık ve Nomofobi”, (Yüksek lisans tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- ŞEREMET, A. (2019). “Güvensiz bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü”, (Yüksek lisans tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Anadolu Üniversitesi.

- TOPÇU, E. (2020). “14-16 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığı İle Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- TÜFEKÇİ, B. (2018). “Bir İş Yeri Çalışanlarında Yalnızlık, Depresyon ve Tükenmişliğin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Fakültesi, Marmara Üniversitesi.
- UZUN, K.B. (2017). “Bağlanma Stilleri ile Evlilikte İlişkili İstikrarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- ÜNLÜ, F. (2015). “Ebeveyni Boşanmış Bireylerde; Benlik Saygısı, Yalnızlık Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış doktora tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Haliç Üniversitesi.
- YABANCI, C. (2019). “Lise Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları ile Narsisizm ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Uludağ Üniversitesi
- YAZ, E. (2015). “Yalnızlığın Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantılarının ve Dissosiyatif Yaşantıların Yaratıcılık İlişkisinin Değerlendirilmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi.
- YENİDÜNYA, A. (2017). “Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıları İle Risk Ve Koruyucu Faktörlerin, Genç Yetişkinlikteki Yalnızlık Stilleri İle İlişkisi”, (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi.
- YILDIZ, O. G. (2019). “Lise ve Üniversitede Okuyan Hemşirelik Öğrencilerinin Sosyal Fobi-Sosyotropi-Otonomi Düzeyi, Bu İki Değişken Arasındaki İlişki Durumu Ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi.
- YILDIZ, S. İ. (2021). “Beliren Yetişkinlerde Yalnızlığın Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri, Reddedilme Duyarlılığı Ve Mükemmeliyetçiliğin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

DİĞER KAYNAKLAR

BARUTÇU, E., ÖKTEM, Ş. (2003). İş-İşgören Uyumu Açısından Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi: Bir Uygulama. Denizli: 9. Ulusal Ergonomi Kongresi.

DEMİREL, K. M. ve SÜRSAVUR, L. (2021). İçsel Çalışan Modeller Ve Romantik İlişkilerde Bağlanma. In Congress of Human Studies, (ss. 115).

NATIONAL ACADEMIES OF SCIENCES, ENGINEERING and MEDICINE. (2020) "Social Isolation And Loneliness in Older Adults: Opportunities For The Health Care System". First Edition, The National Academies Press, Washington DC.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2022). "Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): situation report, 117", <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

EKLER

Ek.1. Etik Kurul Onayı

Ek.2. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Ek.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği

Ek.4. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği(EBBÖ)

Ek.5. Sosyotropi-Otonomi Ölçeği(SOSOTÖ)

Ek.1. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 08.01.2021-169



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-88083623-020-169
Konu : Etik Onayı Hk.

Sayın Ceren CAN

Tez çalışmanızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğiniz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 22.12.2020 tarihli ve 2020/11 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur. Bilgilerinize rica ederim.

Dr.Öğr.Üyesi Alper FİDAN
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : *BEA53H81N* Pin Kodu : 25091

<https://evrakdogrula.aydin.edu.tr/en/Vison.Dogrula/BelgeDogrulama.aspx?>

Belge Takip Adresi :

Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL

Bilgi için : Tuğba SÜNNETÇİ

Telefon : 444 1 428

Unvanı : Yazı İşleri Uzmanı

Web : <http://www.aydin.edu.tr/>

Tel No : 31002

Keşif Adresi : inu.yazisleri@inu.h03.kep.tr



Ek.2. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Değerli katılımcılar;

Bu çalışma İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ceren CAN tarafından ön lisans ve lisans mezunu yetişkin bireylerde bazı kişilik özellikleri ve bağlanma stilleri ile yalnızlık düzeyi arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmaktadır.

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular sorulmuştur. Sorulara içtenlikle yanıtlar vermeniz araştırma sonuçlarının güvenilirliği ve doğruluğu açısından büyük bir önem taşımaktadır. Sorular arasında kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Vereceğiniz bilgiler sadece araştırma için kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Bu sebeple sorulara mümkün olduğunca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her soruyu cevaplandığınızdan emin olunuz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Ceren CAN

1. Cinsiyetiniz:

- a) Kadın
- b) Erkek
- c) Diğer

2. Yaşınız?

- a) 18-24 yaş arası
- b) 25-34 yaş arası
- c) 35-44 yaş arası
- d) 45-54 yaş arası
- e) 55-64 yaş arası
- f) 65+ yaş

3. Eğitim Düzeyiniz? (En son bitirdiğiniz okul)

- a) Ön lisans
- b) Lisans
- c) Lisansüstü

4. Geçmişte bir psikiyatrik rahatsızlık için destek aldınız mı?

- a) Evet
- b) Hayır

5. Aileniz tarafından sözel veya fiziksel şiddete uğradınız mı?

- a) Evet
- b) Hayır

Ek.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği

	Ben bu durumu HİÇ yaşamam	Ben bu durumu NADİREN Yaşarım	Ben bu durumu BAZEN Yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimsem yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	1	2	3	4
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13. Hiç kimse gerçekten beni iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4

15. İstediyim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4

Ek.4. Erişkin Bağlanma Biçimi Ölçeği(EBBÖ)

	Doğru	Yanlış
1. Kendimi rahat bırakıp başka insanlara bağlanmak zor gelir.		
2. İhtiyacın olduğunda başkaları asla orada olmaz.		
3. Başkalarına rahatça bağlanırım.		
4. İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağını bilirim.		
5. İhtiyacım olduğunda başkalarının yanımda olacağına her zaman güvенеbileceğimden emin değilim.		
6. Başkalarına tümüyle güvenmek zor gelir.		
7. Sıklıkla terk edilme kaygıları yaşamam.		
8. Sıklıkla birlikte olduğum kişinin beni gerçekten sevmediği endişesine kapılırım.		
9. Başkalarının benimle benim istediğim kadar yakınlık kurmadıklarını düşünürüm.		
10. Sıklıkla birlikte olduğum kişinin benimle kalmak istemeyeceği endişesi yaşarım.		
11. Başka bir insanla tümüyle bütünleşmek isterim.		
12. Başka bir insanla tümüyle bir olma arzum insanları benden uzaklaştırır.		
13. Başkalarıyla yakın ilişkiler kurmayı kolay bulurum		
14. Başka birinin benimle çok yakın olma isteğinden rahatsız olmam.		

15. Başka birinin benimle çok yaklaşması beni endişelendirir.		
16. Başka birini kendime yakınlaştırmak konusunda rahatımdır.		
17. Sıklıkla birlikte olduğum kişi benimle benim kendimi rahat hissedebileceğimden daha çok yaklaşmak ister.		
18. Sıklıkla birlikte olduğum kişi ile onun kendini rahat hissettiğinden daha yakın olmak isterim.		

Ek.5. Sosyotropi-Otonomi Ölçeği(SOSOTÖ)

Aşağıdaki ifade sizi ne kadar tanımlıyor?	%0	%25	%50	%75	%100
1. Kendimi diğer insanlara hep iyi davranmak zorundaymış gibi hissedirim	()	()	()	()	()
2.Özgür ve bağımsız olmak benim için çok önemlidir	()	()	()	()	()
3. iyi bir iş yaptığımda bunu benim bilmem, başkalarının bilmesinden daha önemlidir	()	()	()	()	()
4.Yaşadığım güzel olayları başka insanlarla paylaştığımda o olaylar bana daha da güzel gelir	()	()	()	()	()
5. Diğer insanların duygularını incitmekten korkarım	()	()	()	()	()
6. İnsanlar benim davranışlarımı ya da yaptığım işleri yönetmeye kalkarlarsa rahatsız olurum	()	()	()	()	()
7. İnsanlara “hayır” demek bana zor gelir	()	()	()	()	()
8. Hafta sonlarında başkalarıyla birlikte olacağım bir etkinlik planlamazsam kendimi kötü hissedirim	()	()	()	()	()
9. Bir grubun üyesi olmaktansa, kendine özgü bir birey olmayı daha değerli görürüm	()	()	()	()	()
10. Kendimi hasta hissettiğim zaman yalnız kalmayı tercih ederim	()	()	()	()	()

11. İnsanlar zayıf yönlerimi, hatalarımı bilirlerse, beni sevmeyecekler diye endişelenirim	()	()	()	()	()
12. Bir konuda kendimi haklı görüyorsam, başkalarının hoşuna gitmese de düşünce ve duygularımı açıkça söylemekten çekinmem	()	()	()	()	()
13. Misafirlikteyken sadece oturup konuşmaktan rahatsız olurum. Bunun yerine, kalkıp bir şeyler yapmayı isterim	()	()	()	()	()
14. Bir işte insanın kendi amaçlarına ve standartlarına ulaşması, diğer insanların koyduğu standartlara ulaşmasından daha önemlidir	()	()	()	()	()
15. Diğerlerini memnun etmek için kendime ters düşen işler yaparım	()	()	()	()	()
16. Yalnız başıma uzun yürüyüşler yapmaktan hoşlanırım	()	()	()	()	()
17. Diğer insanların beni sevmeleri, önemli başarılar elde etmemden daha önemlidir	()	()	()	()	()
18. Bir lokantada kendi başıma akşam yemeği yemek beni rahatsız eder	()	()	()	()	()
19. Hayatımdaki bir insanın bana gerçekten ilgi duyduğunu hissetmezsem yaptığım işlerden zevk almam	()	()	()	()	()
20. Bir şey yapmaya karar verirken başka kişilerin düşüncelerinden etkilenmem	()	()	()	()	()
21. Kalkıp istediğim yere gidebilme özgürlüğüne sahip olmak benim için çok önemlidir	()	()	()	()	()
22. İşimde başarılı olmak benim için arkadaş edinmekten daha önemlidir	()	()	()	()	()

23. Duygularımı kontrol altında tutmanın önemli olduğuna inanırım	()	()	()	()	()
24. Diğer insanların yanındayken benden ne bekleediklerinden emin olamazsam rahatsız olurum	()	()	()	()	()
25. Diğer insanlara yardım etmeyi, onların bana yardım etmelerinden daha rahat kabul ederim	()	()	()	()	()
26. İlk defa gideceğim bir yeri tek başıma ziyaret etmek, benim için eğlenceli olmaz	()	()	()	()	()
27. Eğer bir arkadaşım beni uzun süre aramazsa, beni unuttuğunu düşünerek endişelenirim	()	()	()	()	()
28. Diğer insanlarla yakın ilişkiler içinde olmaktansa, sürekli çalışıp iş çıkarmak benim için daha önemlidir	()	()	()	()	()
29. Beni sevmediklerini bildiğim insanların yanında rahatsız olurum	()	()	()	()	()
30. Bir amaç benim için önemli ise, diğer insanları rahatsız etse bile o amaca ulaşmaya çalışırım	()	()	()	()	()
31. Sevdiğim insanlardan ayrı olmak benim için zordur	()	()	()	()	()
32. Bir amaca ulaştığım zaman insanlardan gelecek övgülerden çok, o amaca ulaşmaktan ötürü memnuluk duyarım	()	()	()	()	()
33. Diğer insanların hoşlanmayacağını düşünerek söyleyeceğim şeyleri dikkatlice seçerim	()	()	()	()	()
34. Geceleri evde tek başıma kaldığımda, kendimi yalnız hissederim	()	()	()	()	()
35. Sık sık ailemi ya da arkadaşlarımı düşündüğümü fark ederim	()	()	()	()	()

36. Kendi planlarımı kendim yapmayı tercih ederim, böylece diğerleri tarafından kontrol edilmem	()	()	()	()	()
37. Çevremde başka insanların olmasına ihtiyaç duymadan, bütün bir gün rahatça tek başıma kalabilirim	()	()	()	()	()
38. Biri benim dış görünüşümü eleştirdiğinde, diğer insanların da beni çekici bulmayacaklarını düşünürüm	()	()	()	()	()
39. Bir işi bitirmek, insanların o konuda nasıl tepki göstereceklerini düşünüp endişelenmekten daha önemlidir	()	()	()	()	()
40. Boş zamanlarımı diğer insanlarla birlikte geçirmekten hoşlanırım	()	()	()	()	()
41. Özel hayatıma karışıldığını düşündüğüm için, özel soruları yanıtlamayı sevmem	()	()	()	()	()
42. Bir sorunum olduğunda, başkalarının beni etkilemelerine izin vermektense, sorunu kendi başıma düşünüp, bir çözüm bulmayı tercih ederim	()	()	()	()	()
43. İnsanlar kişiler arası ilişkilerde genellikle, birbirlerinden çok şey beklemektedirler	()	()	()	()	()
44. Yeni tanıştığım bir kişinin beni beğendiğini ya da sevdiğini anlayamazsam rahatsız olurum	()	()	()	()	()
45. Diğer insanların hedeflerini kabul etmektense, kendi hedeflerimi ve standartlarımı kendim belirlemeyi tercih ederim	()	()	()	()	()
46. Başkalarını rahatsız ettiğimi düşünmek bana kaygı verir	()	()	()	()	()
47. Diğerleri tarafından beğenilip sevmek ya da onaylanmak benim için önemlidir	()	()	()	()	()

48. Bir işi bitirmek, bana göre o iş için verilecek ödülünden daha zevklidir	()	()	()	()	()
49. Diğer insanlarla yakın ilişkiler kurduğumda kendimi emniyette hissedirim	()	()	()	()	()
50. Diğer insanlarla beraber olduğumda, onların benimle birlikte olmaktan hoşlanıp hoşlanmadıklarını anlamak için ipuçları ararım	()	()	()	()	()
51. Yalnız başıma uzaklara gidip, yeni yerler keşfetmeyi, araştırmayı severim	()	()	()	()	()
52. Herhangi bir kişinin bana kızdığını düşünsem de, özür dilemek istemem	()	()	()	()	()
53. Başıma tatsız bir olay gelirse, başvuracağım bir yakınımın olduğundan emin olmak isterim	()	()	()	()	()
54. Uzun bir toplantıda sonuna kadar oturmak zorunda kalırsam, kendimi hapsedilmiş gibi hissedirim	()	()	()	()	()
55. İnsanların benim özel hayatıma ait konularda soru sormalarından ya da fikir vermelerinden hoşlanmam	()	()	()	()	()
56. Diğerlerinden farklı olmak beni rahatsız eder	()	()	()	()	()
57. Bence bir hapisanede bulunmanın en zor yanı, özgürce dolaşamamaktır	()	()	()	()	()
58. Yaşlanmanın en kötü yanı yalnız kalmaktır	()	()	()	()	()
59. Sevdiğim bir insanın öleceğini düşünerek çok endişelenirim	()	()	()	()	()

60. Diğer insanlar beni reddedecek olsa bile haklarımı savunmaya devam ederim

()

()

()

()

()

ÖZGEÇMİŞ

Ad-Soyad: Ceren Can Küle

Öğrenim Durumu:

- Lisans : 2019, İstanbul Kültür Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
- Yüksek Lisans : 2022, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler
Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji

TEZDEN TÜRETİLEN YAYINLAR, SUNUMLAR VE PATENTLER:

Tezden Türetilen Yayınlar/Sunumlar:

- Can C., Şener Ö. (2021). “Yetişkin Bireylerde Yalnızlık Düzeyi ile Bağlanma Stilleri ve Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, International Congress on Social Science for Sustainability 2021 – Yıldız Technical University May 22-23, 2021 Istanbul Turkey.