

Makalenin Geliş Tarihi: 24.12.2020

1. Hakemin Rapor Tarihi: 26.12.2020

2. Hakemin Rapor Tarihi: 10.01.2021

Kabul Tarihi: 27.01.2021

## YALNIZLIĞIN BAĞLANMA STİLLERİ, BEĞENİLME ARZUSU VE OLUMSUZ DEĞERLENDİRİLME KORKUSU AÇISINDAN İNCELENMESİ (\*) (Araştırma Makalesi)

Fatma BİNGÜL (\*\*)

Eyüp ÇELİK (\*\*\*)

### Öz

*Bu araştırmada yalnızlık ile bağlanma stilleri, beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada ayrıca bireylerin yalnızlık düzeylerinin medeni durum ve cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Çalışma ilişkisel tarama yöntemi ile yapılmıştır. Çalışmanın verileri yaşı 19 ve üzeri olan 485 kadın ve 205 erkek katılımcıdan toplanmıştır. Çalışma grubunda yer alan bireylerin 257'si evli, 433'ü bekârdır. Araştırmanın verileri De Jong Gierveld Yalnızlık Ölçeği, İlişki Ölçekleri Anketi, Beğenilme Arzusu Ölçeği ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği ile toplanmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda, yalnızlığın korkulu ve saplantılı bağlanma stili ile pozitif; güvenli ve kayıtsız bağlanma stili ile negatif açıdan anlamlı ilişkide olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yalnızlık ile olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusu arasında pozitif yönde ilişki olduğu saptanmıştır. Regresyon analizi sonucunda, bireylerin yalnızlık düzeylerini korkulu, güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri ile beğenilme arzusu değişkenlerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı, kayıtsız bağlanma stili ile olumsuz değerlendirilme korkusu değişkenlerinin önemli düzeyde yordamadığı tespit edilmiştir. Bulgular cinsiyet ve medeni durum değişkenleri açısından incelendiğinde yalnızlık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ancak medeni duruma göre önemli düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Araştırma sonuçlarına dayalı olarak toplumda bireylerin kişilerarası iliş-*

\*) Bu çalışma birinci yazarın “Yalnızlığın Bağlanma Stilleri, Beğenilme Arzusu ve Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Açısından İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

\*\*) Uzm, MEB, Psikolojik Danışman, (e-posta: fatma.bingul@ogr.sakarya.edu.tr).

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3983-4400>

\*\*\*) Doç. Dr., Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, (e-posta: eyupcelik@sakarya.edu.tr).

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7714-9263>

kilerini, iletişim ve diğer sosyal becerilerini geliştirici çalışmalar yürütülebilir. Ayrıca yalnızlığı önlemek için bireylerin sosyal destek kaynakları artırılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** Yalnızlık, Bağlanma, Bağlanma Stilleri, Beğenilme Arzusu, Olumsuz Değerlendirilme Korkusu.

### ***Examining the Loneliness in Terms of Attachment Styles, Desire for Being Liked, and Fear of Negative Evaluation***

#### ***Abstract***

*In this study, it was aimed to examine the relationship between loneliness, attachment styles, desire for being liked and fear of negative evaluation. The study also examined whether loneliness level differ according to marital status and gender. The research was carried out with the relational screening method. The study group of the research consists of 485 female and 205 male participants aged 19 and over. 257 of the individuals in the study group are married and 433 are single. The data were collected by De Jong Gierveld Loneliness Scale, Relationship Scales Questionnaire, Desire for Being Liked Scale and Fear of Negative Evaluation Scale. As a result of the correlation analysis, it was concluded that positive relationship between loneliness and fearful and obsessive attachment style. On the other hand, correlation analysis demonstrated that significant negative relationship between loneliness and secure and dismissing attachment style. In addition, it was found that there was a relationship between loneliness and the fear of negative evaluation and the desire for being liked. As a result of the regression analysis, it was concluded that the fearful, secure and preoccupied attachment styles and the desire for being liked variables significantly predicted the loneliness levels of the individuals, while the dismissing attachment style and the fear of negative evaluation variables did not significantly predict. When the findings were examined in terms of gender and marital status variables, it was concluded that the level of loneliness did not differ significantly according to gender, but significantly differentiated according to marital status. Based on the results of the research, studies that improve the interpersonal relations, communication and other social skills of individuals in the society can be carried out. In addition, social support resources of individuals can be increased to prevent loneliness*

**Keywords:** Loneliness, Attachment, Attachment Styles, Desire for Being Liked, Fear of Negative Evaluation.

#### **1. Giriş**

Kişilerarası ilişkilerin, bir gruba ait olmanın ve etkileşimin insan doğasının nesnel ihtiyaçlarından olduğu belirtilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Bıyık, 2004; Doğan, 2009; Gençdoğan ve Ateş 2017; Sarıçam, 2011). İnsanlar sosyal ilişkiler sayesinde kendilerini sosyal açıdan güvende ve memnun hissetmektedirler (Berber Çelik, 2018). Sosyal ilişkiler kurulamadığında insanlar yalnızlıkla yüzleşebilirler. Yalnızlık ihtiyaç duyulan yakınlığın kurulamaması, mevcut olan ile istenilen sosyal ilişkiler arasında niteliksel ya

da niceliksel tutarsızlık olduğunda hissedilen acı dolu farkındalık olarak tanımlanmaktadır (Asher ve Paquette, 2003; Peplua ve Perlman, 1982). Değişen iletişim biçimleriyle azalan sosyal etkileşimin bireylerin yalnızlaşmasına neden olduğu belirtilmektedir (Demir, 1990; Körler, 2011). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi'ne göre; ülkemizde 2014 yılında ortalama 3.6 kişi olan hane halkı büyüklüğünün azalarak 2018 yılında 3.4 kişiye düştüğü, 2014'te %13.9 olan tek kişilik hane oranının da artarak 2018'de 16.1'e çıktığı belirtilmektedir. Kentel (2018), Türkiye'deki aile yapısındaki somut değişimin geniş aile yapısından çekirdek aileye evirildiğini ve çekirdek aileler içinde de çocuksuz ailelerin payının arttığını vurgulamaktadır. Aile yapısındaki bu değişim toplumda yalnızlık durumunun artmasını arttıran etmenler arasında yer alabilir. Bireylerin yalnızlık düzeyini arttıran bir diğer faktör de bağlanma stilleri olabilir.

Bağlanma bireylerin bebeklik ve ilk çocukluk yıllarında ilgi ve bakımını üstlenen kişiler ile kurdukları duygusal ilişki olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1973). Bağlanma tarzının sonraki ilişkiler için bir temsil oluşturduğu ve güvenli ya da güvensiz olarak kodlandıktan sonra çok fazla değişmediği belirtilmektedir (Collins, 2003; Hamilton, 2000). Bebeğin dünyayı güvenli ve kendisini sevmeye layık bir varlık olarak algılamasının, ihtiyaçlarının ilgi ve yakınlık ile zamanında karşılanmasına bağlı olduğu ve yaşamın sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi için yalnızca fiziksel gereksinimlerin karşılanmasının yeterli olmadığı vurgulanmaktadır (Arslan, 2008; Bowlby, 1973; Pietromonaco ve Barrett, 2000; Tüzün ve Sayar, 2006). Diğer bir ifadeyle ihtiyaçların karşılanmasından çok nasıl karşılandığının önemli olduğu söylenebilir.

Bağlanma stilleri ile ilgili öne çıkan modellerden biri Bartholomew ve Horowitz' in (1991) 'Dörtlü Bağlanma Modeli'dir. Dörtlü bağlanma modeli dört kategori ve iki boyuttan oluşmaktadır (benlik ve başkaları modeli). Benlik modeli bireyin yaşadığı kaygı ve bağımlılık deneyimleriyle ilişkiliyken başkaları modeli diğerleriyle kurulan ilişkilerde yakınlığı isteme ve yakınlıktan kaçınmayla ilişkilidir (Şafak Soyaslan, 2019). Bu çerçevede Bartholomew ve Horowitz (1991) tarafından bu modele dayalı olarak güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört farklı bağlanma stili ortaya konulmuştur.

Bağlanma tarzı güvenli olan bireyler kendilerini sevmeye değer, diğerlerinin de güvenilir, sevinebilir ve tutarlı olduğu algısına sahip oldukları için ilişki kurmaya ve sürdürmeye isteklidirler (Bartholomew ve Shaver, 1998; Sümer ve Güngör, 1999). Bağlanma tarzı saplantılı olan bireylerin değersizlik algıları yüksektir (Bartholomew ve Shaver, 1998). İlişki kurmaya isteklidirler ancak gerçekçi olmayan beklentilerinden dolayı saplantılı ve takıntılı ilişkiler kurma eğilimindedirler (Sümer ve Güngör, 1999). Kayıtsız bağlanma tarzına sahip olan bireyler diğerleri ile ilişki kurma gereksinimlerini inkâr ederek reddedilme olasılıklarını düşürmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bağlanma tarzı korkulu/kaygılı olan bireyler kendilerini sevmeye layık görmedikleri ve diğerlerini güvenilmez, reddedici olarak algıladıkları için onay görme ve kabul edilme ihtiyaçları çok yüksek olmasına rağmen hayal kırıklığına uğramamak için yakınlık kurmaktan kaçınmaktadırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998; Görünmez, 2006).

Yalnızlığın bir diğer yordayıcısı beğenilme arzusu olabilir. Çünkü beğenilmenin ve olumlu bir izlenim bırakmanın insan ilişkilerini etkileyen değişkenler arasında yer aldığı belirtilmektedir (Coie ve Cillesen, 1993; Watson ve Friend, 1969). Her insan doğası gereği diğer insanlar tarafından beğenilmeyi arzulamaktadır (Şahin, 2019). Beğenilme arzusu sevgi, kabul görme, saygı, başarı ve yeterli hissetme ihtiyaçlarından kaynaklanan bir güdüdür (Horzum Taylor, 2015; Kaşıkara ve Doğan, 2017). Beğenilme arzusunun temelinde sevilme, olumlu geri bildirim alma, takdir edilme ve saygı görme gibi sosyal ihtiyaçların yattığı söylenebilir.

İnsanların yalnızlık düzeyleri üzerinde etkili olan bir diğer değişken, sosyal kaygının altında yatan bilişsel nedenlerden biri olduğu belirtilen (Veale, 2003; Weeks, Heimberg ve Rodebaugh, 2008), olumsuz değerlendirilme korkusu olabilir. Olumsuz değerlendirilme korkusu, bireyin diğer insanlar tarafından görünüşü veya sosyal performansı açısından değerlendirilmesi ile ilgili olumlu olmayan beklentisi ve buna maruz kalmaktan korkma durumu olarak tanımlanmaktadır (Watson ve Friend, 1969). Bu bağlamda olumsuz değerlendirilme korkusu yüksek olan bireylerin sosyal ilişkilerde yaşanabilecek kaygı verici durumlar ile karşılaşmamak için diğerleri ile ilişki kurmaktan kaçındıkları söylenebilir. Bundan dolayı olumsuz değerlendirilme korkusu olan bireyler yalnız kalma eğilimi daha fazla gösterebilirler.

Alanyazın incelendiğinde yalnızlık ile bağlanma stilleri, beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu değişkenlerinin bir model içinde birlikte incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Diğer taraftan ilgili alanyazında yalnızlığın güvensiz, kayıtsız, korkulu, saplantılı bağlanma ile umutsuzluk, stres ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu gösteren araştırma bulguları yer almaktadır (Deniz, Hamarta ve Arı, 2005; Özkaya, 2017; Satıcı, 2020; Wiseman, Mayseless ve Sharabany, 2006). Bireylerin, kurdukları kişilerarası ilişkiler ile sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşıladıkları düşünüldüğünde yalnızlık değişkenini yordayan değişkenlerin belirlenmesinin önemli olduğu söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde yalnızlıkla ilgili çalışmaların çoğunlukla lise ve üniversite öğrencileri örneklemleri üzerinde yapıldığı görülmektedir (Buluş, 1997; Büyükcebeci, 2017; Kılınç ve Sevim, 2005; Cavanaugh ve Buehler, 2015; Helm, Jimenez, Bultmann, Lifshin, Greenberg, Arndt, 2020). Bu nedenle bu araştırmada yetişkinlerin yalnızlık düzeyleri ile ilişkili değişkenler belirlenmeye çalışılmıştır. Ayrıca psikososyal gelişim dönemleri açısından değerlendirildiğinde yalnızlık kavramının yakınlığa karşı yalıtılmışlık ve üretkenliğe karşı durgunluk dönemlerindeki bireyler açısından incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Burger (2006), yakınlık kuramayan bireylerin duygusal soyutlanma, üretkenlik yaşayamayan bireylerin boşluk duygusu yaşayabileceklerini belirtmektedir. Yalnızlık bireyin yakınlık kurma ihtiyacının karşılanmaması durumunda ortaya çıkan rahatsız edici durum olarak tanımlanmaktadır (Sullivan aktaran Duy, 2003). Bu bağlamda yakınlığa karşı yalıtılmışlık ile üretkenliğe karşı durgunluk döneminde olan bireylerin yalnızlık durumlarının incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmada yalnızlık ile bağlanma stilleri, beğenilme arzusu ve olumsuz değerlendirilme korkusu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada ayrıca bireylerin yalnızlık düzeylerinin medeni duruma ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

## 2. Yöntem

Bu çalışma, ilişkisel tarama deseni ile yapılmıştır. Geçmişte veya halen var olan bir durumu, var olduğu şekli ile betimleyebilmenin tarama modelleri ile gerçekleştirilebileceği belirtilmektedir (Karasar, 2005). Bu bağlamda bu çalışmada bireylerin yalnızlık, bağlanma stilleri, beğenilme arzusu, olumsuz değerlendirilme korkusu düzeyleri arasındaki ilişkiler ile yalnızlığın cinsiyet ve medeni durum açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

### 2.1. Çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubu Türkiye'nin farklı şehirlerinde ikamet eden yaşı 19 ve üzeri olan araştırmaya gönüllü olarak katılan 485 kadın ve 205 erkek olmak üzere toplam 690 kişiden oluşmaktadır. Çalışma grubundaki bireylerin 257'si evli, 433'ü bekârdır.

### 2.2. Veri Toplama Araçları

#### 2.2.1. De Jong Gierveld yalnızlık ölçeği

De Jong Gierveld (1987) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Çavdar, Bağcı, Çorbacı ve Sarıtaş (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formu 28 maddeden oluşmaktadır. Türkçe'ye uyarlanmış formu ise sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık faktörlerini ölçen toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler 4'lü Likert tipinde puanlanmaktadır (1= Hiç uygun değil, 4= Çok uygun). İki alt boyutu olan ölçek aynı zamanda toplam puan vermektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 11 en yüksek puan 44'tür. Ölçekten alınan yüksek puanlar yalnızlık algısının yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre maddelerin faktör yükleri .52 ile .88 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre maddelerin faktör yükleri  $\lambda = 0,52$  ile  $\lambda = 0,82$  arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87'dir.

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

Ölçek Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilmiş olup güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma olmak üzere toplam dört bağlanma tipini ölçen 30 maddeden oluşmaktadır. 7' li Likert tipi olan ölçekte katılımcılar her bir maddede kendilerini ve yakın ilişkilerdeki genel tutumlarını derecelendirmektedirler (1= Beni hiç tanımlamıyor; 7= Tamamıyla beni tanımlıyor). Her bir bağlanma stiline ait maddeler toplanarak o stile ait puan elde edilmektedir. Alt ölçeklerden alınabilecek puanlar 1 ile 7 arasında değişmektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için yapılan analiz sonucunda ölçeğin iki faktörlü olduğu görülmüştür. Birinci faktör varyansın %42'sini, ikinci faktör %27'sini ve her iki faktör de toplam varyansın %69' unu açıklamaktadır. Birinci faktörde güvenli stil -.76, korkulu stil .87 faktör yükü ile, ikinci faktörde ise kayıtsız bağlanma stili -.56,

saplantılı bağlanma stili .89 faktör yükü ile yer almaktadır (Sümer ve Güngör, 1999). Ayrıca ölçeğin geçerliliğini incelemek amacıyla farklı yöntemler ile ölçülen aynı bağlanma stilleri arasındaki kısmi korelasyon .49 ile .61 arasında değişmektedir. Dört hafta arayla tekrarlanan bağlanma ölçeklerinin sürekli puanları temelinde hesaplanan test-tekrar test güvenilirlikleri .54 ile .78 arasında değişmektedir. Alt ölçeklere ait iç tutarlık katsayıları .27 ile .61 arasında değişmektedir.

### 2.2.3. Beğenilme arzusu ölçeği

Kaşıkara ve Doğan (2017) tarafından geliştirilmiş olan ölçek 4'lü Likert tipi (1= Hiç Katılmıyorum, 4= Tamamen Katılıyorum) 9 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır ve ölçek tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan 36'dır. Ölçekten alınan puanların artması beğenilme arzusunun yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçek geliştirme çalışması iki aşamalı olarak gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada ölçeğin yapı geçerliği 418 kişinin üzerinde Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ile sınanmış ve toplam varyansın % %42.10'unu açıklayan 9 maddeden oluşan bir yapı keşfedilmiştir. Bu yapının iç tutarlık katsayısının AFA'ya göre .82 olduğu görülmüştür. Güvenirliği ortaya koymak adına dört hafta ara ile yapılan test- tekrar test analizi sonuçlarına göre test- tekrar test değeri ise .73 olarak bulunmuştur. İkinci aşamada ölçeğin yapı geçerliğini incelemek için 113 veri üzerinden yapılan Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucu ulaşılan model uyum indekslerinin iyi düzeyde olduğu görülmüştür (RMSEA= .06, GFI= .92, AGFI= .88, CFI= .95, IFI= .96, NFI= .87, RFI= .83, RMR= .03, SRMR= .06).

### 2.2.4. Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği (ODKÖ)

Leary (1983) tarafından oluşturulan ölçeğin Türkçeye uyarlaması Çetin, Doğan ve Sapmaz (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formu dördü ters kodlanan olmak üzere 5'li Likert tipi puanlaması olan (1= Hiç Uygun Değil, 5= Tamamen Uygun) 12 maddeden oluşmakta olup Türkçe'ye uyarlama çalışmasında dördüncü maddenin madde toplam korelasyon değerinin düşük (-.03) bulunması ve faktör yükünün kabul edilebilir düzeyde çıkmamasından dolayı bu madde ölçekten çıkartılmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 55 olup, yüksek puanlar olumsuz değerlendirilme korkusunun fazla olduğunu göstermektedir. Türkçe'ye uyarlanan form 2., 6. ve 9. maddeler ters kodlanan olmak üzere toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Madde toplam korelasyon sonuçları .37 ile .68 arasında değişmektedir. Ölçek yapısal olarak tek faktörlüdür ve faktör yükleri .34 ile .74 arasında değişmektedir. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliğini ortaya koymak için Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SDKÖ) ile korelasyonu incelenmiş olup ODKÖ ile SDKÖ arasında .60 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır. Test- tekrar test güvenilirlik katsayısı .82, test yarılama güvenilirlik katsayısı .83'tür.

### 2.3. Veri analizi

Çalışmada veriler Pearson korelasyon katsayısı, çoklu regresyon ve bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir.

### 2.4. Araştırmanın Etiği

Ölçme araçları çevrimiçi form haline getirilmiş ve 20.06.2020- 30.06.2020 tarihleri arasında çevrimiçi ortamlarda araştırmaya katılmaya gönüllü yetişkinler ile paylaşılmıştır. Veriler toplanırken katılımcıların gönüllü olmasına dikkat edilmiş ve kişisel bilgileri gizli tutulmuştur. Ayrıca çalışmanın yapılabilmesi için gerekli etik izin Sakarya Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığının 10.06.2020 tarihli ve 24 sayılı toplantısında "06" nolu kararı ile alınmıştır. Etik kurul raporu EK 1 de sunulmuştur.

### 3. Bulgular

Araştırmada yalnızlık ile bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusu arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Betimsel İstatistik ve Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7
Yalnızlık	1						
Korkulu Bağlanma	.42**	1					
Kayıtsız Bağlanma	.05	.23**	1				
Güvenli Bağlanma	-.35**	-.53**	-.08*	1			
Saplantılı Bağlanma	.25**	-.00	.06	-.11**	1		
Olumsuz Değerlendirilme Korkusu	.29**	.18**	.02	-.29**	.30**	1	
Beğenilme Arzusu	.34**	.13**	.03	-.21**	.35**	.54**	1
$\bar{x}$							
SS							

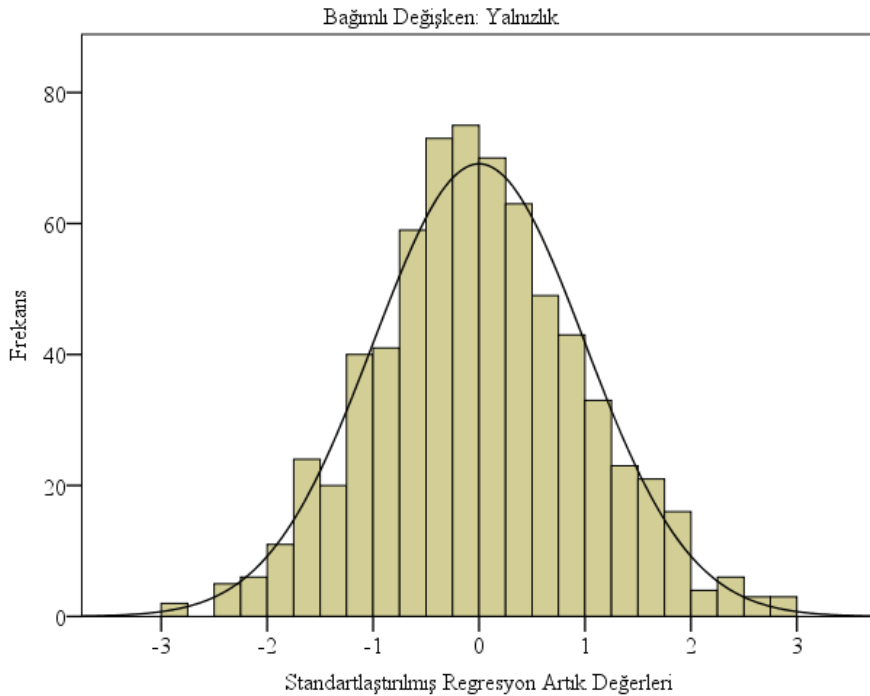
\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$

Tablo 1 incelendiğinde yalnızlık ile korkulu ( $r = .42$ ), saplantılı ( $r = .25$ ) bağlanma stilleri, olumsuz değerlendirilme korkusu ( $r = .29$ ) ve beğenilme arzusu ( $r = .34$ ) arasında pozitif yönde ancak yalnızlık ile güvenli bağlanma stili ( $r = -.35$ ) arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu görülmektedir. Diğer taraftan Tablo 1'de yalnızlık ile kayıtsız bağlanma stili ( $r = .05$ ) arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde ilişkinin olmadığı göze çarpmaktadır.

Araştırmada bireylerin yalnızlık düzeylerini bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusu değişkenlerinin yordayıp yordamadığı regresyon analizi ile incelenmiştir. Regresyon analizi öncesinde veriler regresyon analizi sayıltıları açısından incelenmiş ve normal dağılımı zedeleyen 74 uç veri tespit edilerek veri setinden silinmiştir. Regresyon analizi sayıltılarına ilişkin bilgiler Tablo 2’de ve Şekil 1’de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Regresyon Analizi Sayıltılarına İlişkin Sonuçlar

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



**Şekil 1.** Normal dağılım eğrisi.



Tablo 2 ve Şekil 1 incelendiğinde araştırmancın veri setinin regresyon sayıltılarını karşıladığı sonucuna ulaşılabilir. Bu sonuçlardan hareketle bireylerin yalnızlık düzeylerini bağlanma stilleri (korkulu, kayıtsız, güvenli, saplantılı), olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusu değişkenlerinin yordama düzeyi regresyon analizi ile incelenmiştir ve sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

**Tablo 3.** Regresyon Analizine İlişkin Sonuçlar

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

Tablo 3 incelendiğinde bireylerin yalnızlık düzeylerini korkulu ( $\beta = .34$ ), güvenli ( $\beta = -.11$ ) ve saplantılı ( $\beta = .16$ ) bağlanma stilleri ve beğenilme arzusu ( $\beta = .20$ ) değişkenleri istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordarken kayıtsız bağlanma ( $\beta = -.05$ ) ve olumsuz değerlendirilme korkusu ( $\beta = .04$ ) değişkenlerinin yordamadığı görülmektedir.

Araştırmada cinsiyete ve medeni duruma göre bireylerin yalnızlık düzeylerinin önemli düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile belirlenmeye çalışılmıştır. Sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

**Tablo 4.** Yalnızlık Düzeyinin Cinsiyet ve Medeni Durum Açısından İncelenmesine İlişkin t Testi Sonucu

Değişkenler	Kategori	$\bar{x}$	SS	Levene Testi		T-Testi		
				F	P	T	Sd	P
Yalnızlık	Kadın	22.30	5.77	1.002	.317	.925	688	.355
	Erkek	21.87	5.51					
Yalnızlık	Evli	21.07	5.69	1.730	.189	-3.381	688	.001
	Bekâr	22.55	5.45					

Kadın N= 485, Erkek N= 205; Evli N= 257, Bekâr N= 433

Tablo 4'te sunulan t testi sonucunda, yalnızlık düzeyinin medeni duruma göre (Evli  $\bar{x} = 21.07$ ,  $SS = 5.69$ ; Bekâr  $\bar{x} = 22.55$ ,  $SS = 5.45$ ,  $p < .05$ ) anlamlı düzeyde farklılaştığı ama cinsiyete göre (Erkek  $\bar{x} = 21.87$ ,  $SS = 5.51$ ; Kadın  $\bar{x} = 22.30$ ,  $SS = 5.77$ ,  $p > .05$ ) anlamlı

düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Ulaşılan sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde bekâr bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

#### 4. Tartışma

Bulgular incelendiğinde bireylerin yalnızlık düzeylerini korkulu, güvenli ve saplantılı bağlanma stilleri ile beğenilme arzusu değişkenlerinin istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordadığı görülürken kayıtsız bağlanma stili ile olumsuz değerlendirilme korkusu değişkenlerinin yordamadığı görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde benzer sonuçların olduğu görülmektedir (Akbağ, Eden İmamoğlu, 2010; Deniz, Hamarta ve Arı, 2005; İlhan, 2012; Karakuş, 2012). Bağlanma stillerinin yalnızlığı yordama durumunun incelendiği başka araştırmalarda kaygılı, kaçınan ve kararsız bağlanma stillerinin de yalnızlığın yordayıcısı olduğu belirtilmektedir (Spence, Jacobs, Bifulco, 2018; Suri, Garg, Tholia, 2019; Şeremet, 2019). Göçener (2010), bağlanma tarzı korkulu olan bireylerin reddedilmekten korktukları ve diğer insanları güvenilir bulmadıkları için yakın ilişkilere karşı mesafeli olma eğiliminde olduklarını belirtmektedir. Yalnızlık tanımları incelendiğinde, sosyal ilişkilerdeki eksiklikler ile karakterize olduğu söylenebilir. Korkulu bağlanma stiline yalnızlığı yordaması, bu bireylerin diğerleri ile etkileşim kurmaktan kaçınması dolayısıyla yetersiz ve/veya doyum sağlamayan sosyal ilişkiler kurmaları ile açıklanabileceğinden dolayı korkulu bağlanma tarzının yalnızlığı yordadığı sonucuna ulaşılmış olabilir.

Neto ve Barros (2000), yalnızlığı bireyin kişilerarası ihtiyaçlarının sosyal çevresi tarafından doyum sağlayıcı düzeyde karşılanamaması olarak tanımlamaktadır. Kendisini sevmeye değer görmeyen bağlanma tarzı saplantılı olan bireylerin sahip oldukları ilişkilerde gerçekçi olmayan beklentiler içine girdikleri belirtilmektedir (Yıldız Akyol ve Işık, 2016). Bağlanma tarzı saplantılı olan bireylerin ilişkilerindeki gerçekçi olmayan beklentileri dolayısıyla ilişkilerinde doyum sağlayamamaları ve yalnız kalmalarından dolayı saplantılı bağlanma stiline yalnızlığı yordadığı sonucuna ulaşılmış olabilir.

Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin kendilerini sevmeye değer ve diğerlerini de güvenilir ve tutarlı algıladıkları için ilişki kurma ve sürdürmeye istekli oldukları belirtilmektedir (Bartholomew ve Shaver, 1998; Sümer ve Güngör, 1999). Diğer bir ifade ile bu kişilerin sosyal becerileri gelişmiş olabilir. Bağlanma tarzı güvenli olan bireyler sosyal becerilerinin gelişmiş olması ve kendilerini sevebilir diğerlerini ise güvenilir olarak algıladıkları için niceliksel ve niteliksel olarak doyum sağlayıcı ilişkiler kuruyor olabilirler. Bu nedenle bu araştırmada güvenli bağlanma stiline yalnızlığı negatif açıdan yordadığı sonucuna ulaşılmış olabilir.

Beğenilme arzusunun sevgi, saygı, kabul görme ve yeterli hissetme ihtiyaçlarından kaynaklandığı belirtilmektedir (Horzum Taylor, 2015; Kaşıkara ve Doğan, 2017). Yalnız insanların kendilerini çekici ve sevmeye değer biri olarak görmedikleri ifade edilmiştir (Young, 1982'den aktaran Koçak, 2008). Rogers (1994), kendisini sevmeyen ve değersiz olarak gören bireylerin yalnızlık hissettiklerini belirtmektedir. Sonuç olarak beğenilme arzusu düzeyi yüksek olan bireyler diğer insanlar tarafından beğenilip beğenilmeme, sevgi, saygı, kabul görüp görmeme konusundaki olumsuz algılarından dolayı

yalnız kalmayı daha fazla tercih ediyor olabilirler. Bundan dolayı bu çalışmada beğenilme arzusunun yalnızlığı pozitif açıdan yordadığı sonucuna ulaşılmış olabilir. Alanyazın incelendiğinde yalnızlık ile beğenilme arzusunun ilişkili olduğunu gösteren başka araştırmalar da olduğu görülmektedir (Sarıgül, 2019; Şahin, 2019).

Son olarak bekâr bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazında araştırma sonuçlarını destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir (Arslantaş ve Ergin, 2011; Ünlü, 2015). Evlilik, bireylerin kabul, ait olma ve sevilme ihtiyaçlarının karşılandığı temel kişilerarası ilişki biçimlerindedir. Yalnızlığın sosyal bağlardaki eksiklikler ile karakterize olduğu söylenebilir. Sosyal yalnızlık bireyin sosyal ağlardan yoksunluğu olarak ifade edilmektedir (Weiss, 1987'den aktaran Galioğlu, 2014). Evlilik ile bireyler eşleri ve eşlerinin yakınları dâhil olmak üzere daha fazla sayıda insan ile tanışıp, akrabalık ilişkileri edinmektedirler. Evliliğin getirdiği sosyal bağlardan dolayı bu çalışmada bekârların yalnızlık puanlarının evli bireylere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış olabilir.

Sonuç olarak bu çalışmada bazı sınırlılıklar olmasına rağmen (Örneğin çalışmada elde edilen bulgular yalnızca ölçekler aracılığıyla elde edilmiştir) önemli sonuçlara ulaşıldığı düşünülebilir. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmalarda değişkenler arasındaki ilişkinin derinlemesine ortaya konabilmesi için elde edilen bulgular nitel ya da karma desen araştırmalar ile desteklenebilir. Yalnızlığın beraberinde getireceği ruhsal ve duygusal sorunlar göz önüne alındığında yalnızlık ile ilgili sorun yaşayan bireylere kişilerarası ilişkiler, iletişim ve diğer sosyal becerilerini geliştirici hizmetler sunulabilir. Olumsuz değerlendirilme korkusu ve beğenilme arzusunun altında yatan bilişsel zemin göz önüne alınarak özgüven, sosyal kaygı ile baş etme becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar yapılabilir. Yalnızlık puanlarının cinsiyet değişkenine dayalı olarak anlamlı bir farklılık göstermediği her iki cinsiyetteki bireylerin de yalnızlık puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Bireylerin yalnızlık duygularının azaltılması yaşlılarıyla birlikte zaman geçirebilecekleri sosyal ortamlar aracılığıyla sağlanabilir.

### Kaynakça

- Akbağ, M., & Erden İmamoğlu, S. (2010). The prediction of gender and attachment styles on shame, guilt and loneliness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10(2), 669-682. Erşim adresi: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ889191.pdf>
- Anderson, C. A., Horowitz, L. M., & French, R. D. (1983). Attributional style of lonely and depressed people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 127-136. <https://doi.org/0.1037/0022-3514.45.1.127>
- Arslan, E. (2008). *Bağlanma stilleri açısından ergenlerde Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve ego kimlik süreçlerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arslantaş, H. ve Ergin, F. (2011). 50-65 yaş arasındaki bireylerde yalnızlık, depresyon, sosyal destek ve etki eden faktörler. *Türk Geriatri Dergisi*, 14(2), 135-144. Erşim adresi: [http://geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf\\_TJG\\_571.pdf](http://geriatri.dergisi.org/uploads/pdf/pdf_TJG_571.pdf)

- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75-78. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01233>
- Avcı, E., & Çelikkaleli, Ö. (2016). Ergenlerde şiddet eğiliminin yordayıcıları olarak akran zorbalığının maruz kalma, sürekli öfke ve yabancılaşma. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 151-167. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/698184>
- Bartholomew, K., & 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. (1993). *From childhood to adult relationships: Attachment theory and research*. In S. Duck (Ed.), *Understanding relationship processes series, Vol. 2. Learning about relationships* (pp. 30-62). Sage Publications, Inc.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Berber Çelik, Ç. (2018). Bağlanma stilleri, psikolojik iyi olma ve sosyal güvende hissetme: aralarındaki ilişki ne?. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/befdergi/issue/38072/399356>
- Bıyık, N. (2004). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık duygularının kişisel ve sosyal özellikleri, öfke eğilimleri açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss, volume 2 separation anxiety and anger*. New York: Basic Books, A Member of the Perseus Books Group.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/114977>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri* (Çev. İ. D. Erguvan-Sarioğlu). İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Büyükbeci, A. (2017). *Ergenlerde sosyal dışlanma, yalnızlık ve okul öznel iyi oluş arasındaki ilişki: Empatik eğilimin aracı rolü*. Yayımlanmamış doktora tezi, İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cavanaugh, A. M., & Buehler, C. (2015). Adolescent loneliness and social anxiety: The role of multiple sources of support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23, 1-21. <https://doi.org/10.1177/0265407514567837>

- Coie, J. D., & Cillessen, A. H. (1993). Peer rejection: Origins and effects on children's development. *Current Directions in Psychological Science*, 2(3), 89-92. Erişim adresi: <https://www.jstor.org/stable/20182209>
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- Çavdar, D., Bağcı, V., Çorbacı, E. C., & Sarıtaş, S. (2015). Adaptation of De Jong Gierveld Loneliness Scale into Turkish. *International Journal of Humanities and Social Science*, 5(9), 84-92. Erişim adresi: [http://www.ijhssnet.com/journals/Vol\\_5\\_No\\_9\\_September\\_2015/8.pdf](http://www.ijhssnet.com/journals/Vol_5_No_9_September_2015/8.pdf).
- Çetin, B., Doğan, T., & Sapmaz, F. (2010). Olumsuz Değerlendirilme Korkusu Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35, 205-216. Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/539/26>.
- De Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personal Social Psychology*, 53(1), 119-128. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>.
- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deniz, M. E., Hamarta, E. ve Arı, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality*, 33, 19-32. <https://doi.org/10.2224/sbp.2005.33.1.19>
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri dünyası*, 1(1), 18-24. Erişim adresi: <http://psikiyatridizini.net/articles.aspx?journalid=21&year=1997&volume=1&number=1>
- Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya: Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Durak- Batıgün, A. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: iletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (62), 65-75.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Galioğlu, C. (2014). *Beliren yetişkinlerin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleri ile aile işlevleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Gençdoğan, B., & Ateş, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal fobi ile başa çıkma- larında çözüm odaklı grupla psikolojik danışmanın etkisinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 188-203. <https://doi.org/10.17679/inuefd.306513>
- Göçener, D. (2010). *Üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Görünmez, M. (2006). *Bağlanma stilleri ve duygusal zekâ yetenekleri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Griffin, D. V. ve Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.430>
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development*, 71(3):690-4. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00177>
- Helm, P. J., Jimenez, T., Bultmann, M., Lifshin, U., Greenberg, J., & Arndt, J. (2020). Existential isolation, loneliness and attachment in young adults. *Personality and Individual Differences*, 159, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109890>
- Horzum Taylor, I. (2015). Facebook ve beğenilme güdüsü. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 1(4), 1216-1227. <https://doi.org/10.24289/ijsser.279131>.
- İlhan, İ. (2012). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: Cinsiyet rolleri ve bağlanma stilleri- nin yalnızlığı yordama güçleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(4), 2377-2396. <http://www.idealonline.com.tr/IdealOnline/pdfViewer/index.xhtml?uId=1792&ioM=Paper&preview=true&isViewer=true#pagemode=bookmarks>
- Kandaz, H. (2018). *Depresyon, benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/797258>
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaşıkar, G., & Doğan, U. (2017). Beğenilme arzusu: Ölçek geliştirme, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 51-60. <https://doi.org/10.21666/muefd.345573>
- Kentel, F. (2018). Türkiye'de aile olmak: İçerisi ve dışarısı arasında aile içi ilişkiler. Y. Esen & C. Nuhurat. (Editörler). *Türkiye aile yapısı ileri istatistik analizi*. Ankara: T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, s. 238-267'deki makale.

- Kılınç, H., & Sevim, S. A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 67-89. [https://doi.org/10.1501/Egifak\\_0000000114](https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000114)
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Körler, Y. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371-376. <https://doi.org/10.1177/0146167283093007>
- Neto, F., & Barros, J. (2000). Psychosocila concomitants of loneliness among students of cape verde and portugal. *Journal of Psychology*, 134, 503-514. <https://doi.org/10.1080/00223980009598232>
- Özkaya, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Peplua, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L A Peplau & D Perlman (Ed.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 1-18). New York, Wiley-Interscience.
- Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review f General Psychology*, 4(29), 155-175. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.155>
- Rogers, C. (1994). *Etkileşim grupları*. Ankara: Ekin Yayınları.
- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Satici, S. A. (2020). Hope and loneliness mediate the association between stress and subjective vitality. *Journal of College Student Development*, 61(2), 225-239. <https://doi.org/10.1353./csd.2020.2019>
- Sarıgül, Y. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: İzmir örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin: Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Spence, R., Jacobs, C., & Bifulco, A. (2018). Attachment style, loneliness and depression in older age women. *Ageing & Mental Health*, 24(5), 837-839. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1553141>
- Suri, S., Garg, S., & Tholia, G. (2019). Attachment style, perceived social supoort and loneliness among college students. *International Journal of Innovative Studies*

- in Sociology and Humanities (IJSSH)*, 4(5), 135-142. Erişim adresi: <https://philpapers.org/rec/SURASP>
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43) 71-106. Erişim adresi: [http://www.nebisumer.com/wp-content/uploads/2016/01/Sumer-Gungor\\_baglanma\\_TPD1999\\_14\\_71-106.pdf](http://www.nebisumer.com/wp-content/uploads/2016/01/Sumer-Gungor_baglanma_TPD1999_14_71-106.pdf).
- Şafak Soyaslan, Ö. (2019). *Ergenlerde akran etkisine direnme: Türkçe uyarlaması, bağlanma ve reddedilme duyarlılığıyla ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Şahin, D. (2019). *Ergenlerde sosyal medyaya yönelik tutumların, yalnızlık, depresyon ve beğenilme arzusuyla ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şeremet, A. (2019). *Güvensiz bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39. Erişim adresi: <https://www.bibliomed.org/mnsfull-text/43/2242010174219-1-4.pdf?1600370891>
- Ünlü, F. (2015). *Ebeveyni boşanmış bireylerde benlik saygısı, yalnızlık ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Veale, D. (2003). Treatment of social phobia. *Advances in Psychiatric*, 9, 258- 264. Erişim adresi: <http://veale.co.uk/Pdf/Treatment%20of%20social%20phobia.pdf>
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448-457. <https://doi.org/10.1037/h0027806>
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., & Rodebaugh, T. L. (2007). The fear of positive evaluation scale: assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 44-55. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.08.002>
- Wiseman, H., Mayseless, O., & Sharabany, R. (2005). Why are they lonely: Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first year university students. *Personality And Individual Differences*, 40(2), 237-248. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.015>
- Yıldız Akyol, E., & Işık, Ş. (2016). Romantik ilişkilerde umut: Bağlanma stilleri ve olumlu olumsuz duygu. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 139-156. Erişim adresi: [https://www.researchgate.net/profile/Elvan\\_Akyol2/publication/341946253\\_Romantik\\_iliskilerde\\_umut\\_baglanma\\_stilleri\\_ve\\_olumlu\\_olumsuz\\_duygu/links/5edab8ea299bf1c67d46b077/Romantik-iliskilerde-umut-baglanma-stilleri-ve-olumlu-olumsuz-duygu.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Elvan_Akyol2/publication/341946253_Romantik_iliskilerde_umut_baglanma_stilleri_ve_olumlu_olumsuz_duygu/links/5edab8ea299bf1c67d46b077/Romantik-iliskilerde-umut-baglanma-stilleri-ve-olumlu-olumsuz-duygu.pdf)