



**GÜVENSİZ BAĞLANMA VE YALNIZLIK
ARASINDAKİ İLİŞKİDE
DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ**

**Yüksek Lisans Tezi
Aysun ŞEREMET
Eskişehir 2019**

**GÜVENSİZ BAĞLANMA VE YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE
DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ**

Aysun ŞEREMET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı / Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Baki DUY

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eylül 2019

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Aysun ŞEREMET'in "Güvensiz Bağlanma ve Yanlılık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü" başlıklı tezi 16.08.2019 tarihinde, aşağıda belirtilen jüri üyeleri tarafından "Anadolu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği"nin ilgili maddeleri uyarınca, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında, Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

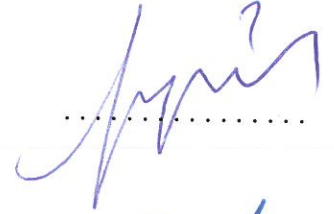
Unvanı-Adı Soyadı

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Doç.Dr. Baki DUY



Üye : Dr. Öğr. Üyesi Bircan ERGÜN BAŞAK



Üye : Dr. Öğr. Üyesi Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT



Prof.Dr. Handan DEVECİ
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Müdür Vekili

ÖZET

GÜVENSİZ BAĞLANMA VE YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGU DÜZENLEMENİN ARACI ROLÜ

Aysun ŞEREMET

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eylül 2019

Danışman: Doç. Dr. Baki DUY

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde güvensiz bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubu Anadolu Üniversitesi'nde öğrenimine devam eden 522 (347 kadın, 175 erkek) katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma verilerini toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Form, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır. Toplanan verilerin analizinde korelasyon katsayıları, betimsel istatistikler, çoklu aracılık analizi, bootstrap yöntemi, t-testi ve varyans analizinden yararlanılmıştır. Araştırma analizleri sonucunda, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ortalamasının 13.1 olduğu bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık düzeylerinin cinsiyet ve yaşa göre farklılık göstermezken, ilişki durumuna göre farklılaştığı; duygu düzenleme güçlüğüne cinsiyet ve yaşa göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bağlanma boyutlarına cinsiyet açısından bakıldığında ise kaçınma ve kaygı boyutlarının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Hem kaçınan bağlanma ile yalnızlık arasında hem de kaygılı bağlanma ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinden yöntem, reddetme ve farkındalığın kısmi aracılık yaptığı bulunmuştur. Bağlanmanın kaçınma ve kaygı boyutlarının duygu düzenleme güçlükleri üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde ise hedefler, yöntem, reddetme, dürtü, açıklık ve farkındalık ile pozitif yönde anlamlı olduğu görülmüştür. Aynı zamanda kaçınan ve kaygılı bağlanmanın yalnızlık üzerinde pozitif yönde etkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular alanyazındaki çalışmalar ışığında tartışılarak önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Yalnızlık, Bağlanma, Duygu düzenleme güçlüğü, Üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

THE ROLE OF EMOTION REGULATION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN INSECURE ATTACHMENT AND LONELINESS

Aysun ŞEREMET

Department of Educational Sciences, Guidance and Psychological Counseling Program
Anadolu University, Graduate School of Educational Sciences, September 2019

Supervisor: Doç. Dr. Baki DUY

The aim of the current study is to investigate the mediating role of emotion regulation in the relationship between insecure attachment and loneliness in a sample of university students. The sample of research consisted of 522 (347 females, 175 males) university students that studying at Anadolu University. Research data were collected by using Personal Information Form, UCLA Loneliness Scale, Experience in Close Relationships Inventory-II and Difficulty of Emotion Regulation Scale. Correlation analysis, descriptive statistics, multiple mediation analysis, bootstrap method, t-test and analysis of variance were used in order to analyze the data. As a result of research analyses, the average level of loneliness of university students was found as 13.1. While there was no significant difference loneliness and emotion regulation difficulty scores regarding gender and age, there was a significant difference in levels of loneliness in terms of relationship status. When the attachment dimensions were examined in terms of gender, females had higher levels of avoidant and anxious attachment scores than males. Moreover, strategies, rejection and awareness dimensions of the difficulty of emotion regulation were found to be partially mediating the relationship between avoidant attachment and loneliness. When the direct effect of avoidant and anxious attachment on emotion regulation difficulties was examined, it was found that they had a direct positive effect on all dimensions of emotional difficulty. Furthermore, avoidant and anxious attachment dimensions were found to have a positive effect on loneliness. Results and implications were discussed under the light of the relevant literature, and suggestions were made in accordance with research findings for further studies, and practitioners.

Keywords: Loneliness, Attachment, Emotion regulation difficulty, University students.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim uzun bir yolculuk gibiydi. Zaman zaman zorluklar yaşasam da yol boyunca bana kattıkları ile kendi yolumda ilerleyerek nihayetinde keyifle o yolun sonuna geldim. Bu yolculukta tez sürecim boyunca bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, her zorlandığımda bana vakit ayırarak beni destekleyen ve cesaretlendiren, birlikte çalışmaktan mutluluk duyduğum, tüm süreç boyunca sabır ve anlayışla yaklaşan değerli hocam Doç. Dr. Baki DUY'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Hem ders sürecindeki hem de tezime sunduğu katkılarından dolayı Dr. Öğr. Üyesi Bircan ERGÜN BAŞAK'a ve tez jürimde bulunarak tezime katkılar sunan Dr. Öğr. Üyesi Zerrin BÖLÜKBAŞI MACİT'e çok teşekkür ederim. Ayrıca eğitimim süresince bana katkılarından dolayı Anadolu Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ailesindeki tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bu yolculukta bana eşlik eden, birlikte aynı duyguları paylaştığımız ve desteklerini hep üzerimde hissettiğim Merve AŞIK, Aslıhan TANSI, Özgü GÜLMÜŞ, Hazal EKEN, Hafize GÜRLÜ BASKAN ve Melike ADAKÖY'e teşekkür ederim.

Son olarak, beni bugünlere getirerek her zaman destekleyen, üzerimdeki emeği hiç bitmeyecek olan canım aileme ve tez sürecinde bana destek olan kardeşim Mehmet Yasin ŞEREMET'e teşekkür ederim.

Aysun ŞEREMET

Eskişehir 2019

09/09/2019

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilk ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Aysun ŞEREMET



İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Sınırlılıklar	8
1.5. Sayıtlar	8
1.6. Tanımlar	9
2. ALANYAZIN	10
2.1. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Açıklamalar	10
2.1.1. Yalnızlık	10
2.1.2. Yalnızlığın boyutları	12
2.1.3. Yalnızlığın nedenleri	14
2.1.4. Yalnızlığı açıklayan kuramlar	15
2.2. Bağlanmayla İlgili Kuramsal Açıklamalar	18

	<u>Sayfa</u>
2.2.1. Bağlanma kuramı	18
2.2.2. Bebekler ve çocuklarda bağlanma	20
2.2.3. Yetişkinlerde bağlanma	23
2.2.4. İçsel çalışan modeller.....	24
2.2.5. Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modeli	25
2.3. Duygu Düzenlemeyle İlgili Kuramsal Açıklamalar	28
2.3.1. Duygu düzenleme.....	28
2.3.2. Süreç modeli.....	31
2.3.3. Duygu düzenlemede gelişimsel süreç	32
2.3.4. Duygu düzenleme gücü.....	33
2.4. Değişkenler Arası İlişkiler.....	35
2.4.1. Yalnızlık ve bağlanma.....	35
2.4.2. Yalnızlık ve duygu düzenleme	36
2.4.3. Bağlanma ve duygu düzenleme	37
2.5. İlgili Araştırmalar	39
2.5.1. Yalnızlıkla ilgili araştırmalar.....	39
2.5.2. Bağlanmayla ilgili araştırmalar	42
2.5.3. Duygu düzenlemeyle ilgili araştırmalar.....	43
2.5.4. Yalnızlık ve bağlanmayla ilgili araştırmalar	46
2.5.5. Yalnızlık ve duygu düzenlemeyle ilgili araştırmalar	48
2.5.6. Bağlanma ve duygu düzenlemeyle ilgili araştırmalar	49
3. YÖNTEM.....	51
3.1. Araştırmanın Modeli.....	51
3.2. Araştırma Grubu	51
3.3. Veri Toplama Araçları.....	52
3.3.1. Kişisel bilgi formu.....	52
3.3.2. UCLA yalnızlık ölçeği kısa form (ULS-8)	52
3.3.3. Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri II (YİYE-II)	53

	<u>Sayfa</u>
3.3.4. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği (DDGÖ)	54
3.4. Verilerin Toplanması.....	55
3.5. Verilerin Analizi	56
4. BULGULAR VE YORUM	57
4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler	57
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Cinsiyete, İlişki Durumu ve Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	58
4.3. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Boyutlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular	60
4.4. Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Düzeylerinin Cinsiyete ve Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	60
4.5. Kaçınan Bağlanma İle Yalnızlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracılık Rollerine İlişkin Bulgular	62
4.6. Kaygılı Bağlanma İle Yalnızlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracılık Rollerine İlişkin Bulgular	65
5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	68
5.1. Sonuç	68
5.2. Tartışma.....	68
5.2.1. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine ilişkin bulguların tartışılması.....	68
5.2.2. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin cinsiyete, ilişki durumu ve yaşa göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışılması.....	70
5.2.3. Üniversite öğrencilerinin bağlanma boyutlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışılması.....	72
5.2.4. Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme düzeylerinin cinsiyete ve yaşa göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışılması.....	74

	<u>Sayfa</u>
5.2.5. Kaçınan ve kaygılı bağlanma ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık rollerine ilişkin bulguların tartışılması.....	75
5.3. Öneriler	79
5.3.1. Uygulamacılara öneriler.....	80
5.3.2. Araştırmacılara öneriler.....	80
KAYNAKÇA	82
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 3.1. Katılımcıların cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre dağılımları.....	52
Tablo 4.1. Değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler.....	58
Tablo 4.2. Yalnızlık düzeylerinin cinsiyet bağlamında karşılaştırılması.....	59
Tablo 4.3. Yalnızlık düzeylerinin ilişki durumu bağlamında karşılaştırılması	59
Tablo 4.4. İlişki durumuna göre yalnızlık düzeylerine ilişkin tukey testi sonuçları.....	60
Tablo 4.5. Yalnızlık düzeylerinin yaş bağlamında karşılaştırılması	60
Tablo 4.6. Bağlanma boyutlarının cinsiyet bağlamında karşılaştırılması.....	61
Tablo 4.7. Duygu düzenleme güçlüğü'nün cinsiyete göre karşılaştırılması.....	62
Tablo 4.8. Duygu düzenleme güçlüğü'nün yaşa göre karşılaştırılması.....	62
Tablo 4.9. Araştırmanın değişkenlerine ait korelasyon katsayıları.....	63
Tablo 4.10. Kaçınan bağlanma ile yalnızlık arasında duygu düzenleme güçlüklerinin dolaylı etkilerine yönelik bootstrapping sonuçları.....	65
Tablo 4.11. Kaygılı bağlanma ile yalnızlık arasında duygu düzenleme güçlüklerinin dolaylı etkilerine yönelik bootstrapping sonuçları.....	68

ŞEKİLLER DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 2.1. Yalnızlığın algılanan 13 nedeni.....	15
Şekil 2.2. Dörtlü bağlanma modeli.....	26
Şekil 2.3. Duygu düzenleme süreci modeli.....	32
Şekil 4.1. Kaçınan bağlanma ile yalnızlık arasında duygu düzenleme güçlüklerinin aracılığı.....	64
Şekil 4.2. Kaygılı bağlanma ile yalnızlık arasında duygu düzenleme güçlüklerinin aracılığı.....	67

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Bireylerin doğum öncesinden başlayıp yaşamın sonuna değin doyurması gereken biyo-psiko-sosyal ihtiyaçları bulunmaktadır. Sosyal bir varlık olması dolayısıyla insanın temel bakıcısı konumunda olan annesinden başlayarak çevresindeki bireylerle yakın, doyum verici ilişkiler kurması önemli bir yere sahiptir. Ancak bireyler hayatlarının her döneminde doyum verici ilişkiler kuramayabilir ya da ilişkilerinde istediği yakınlığı bulamayıp yalnızlık duygusu yaşayabilirler.

Yalnızlık sözcüğü bireyin tek başına yaşamını sürdürmesi, içinde bulunduğu topluluğa yabancılaşması, çevresi tarafından kabul görmemesi ya da kendi tercihi ile ilişkilerini en aza indirmesi gibi çeşitli durumlar için kullanılmaktadır (Geçtan, 2012, s. 106). Yalnızlık duygusu bireylerde yaşamlarının bütün evrelerinde görülebilecek acı veren bir duygudur. Çocukluk dönemleriyle birlikte aileden ayrılmaya başlayan bireyin sosyal çevresi giderek daha fazla önem kazanır. Ülkemizde özellikle de üniversite dönemlerinde bireyler ailelerinden ve yaşadıkları çevrelerden ayrılarak yeni bir sosyal ortam ve çevre içine girmektedir. Birey yaşamında değişen şartlarla (şehir değişikliği, ortam değişikliği) birlikte yeni bir sosyal çevre oluşturmakta sorun yaşayabilir ve bunun sonucunda da sosyal yalnızlık yaşayabilir. Genç yetişkinlik döneminde yalnızlığa ilk vurgu yapan Erikson (1952'den aktaran Geçtan, 2014) olmakla beraber ergenlik döneminde kimlik karmaşasını başarılı şekilde çözümleyen bireylerin insanlarla yakınlık kurmada daha başarılı olacağını belirtir. Genç yetişkinlik dönemindeki ilişkilerin iki şekilde sonuçlandığını belirtir: Birey başkaları ile yakın ve anlamlı ilişkiler kurar ya da birey bu dönemde yakın ilişkiler kuramadığı takdirde kendi içine dönerek çevreden soyutlanarak yalnızlaşmaktadır (İnanç, Bilgin ve Atıcı, 2012, s. 43). Orzeck ve Rokach (2004) da yalnızlığın özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde yaygın bir deneyim olduğunu belirtmektedir. Yalnızlıkla ilgili yapılan çalışmaların bulguları da yalnızlığın yoğun olarak ergenler ile genç yetişkinlerde sıklıkla görüldüğünü destekler niteliktedir (Jones ve Carver, 1991). Ayrıca üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmaların bir kısmında öğrencilerin orta düzeyde yalnızlık düzeyine sahip olduğu bulgusuna erişilirken (Koç ve Sağlam, 2009, s. 68), bir kısmında da yalnızlık düzeylerinin ortalamanın üzerinde seyrettiği ve her iki üniversite öğrencisinden

birinin yalnız olduğu (Seçim, Alpar ve Algür, 2014, s. 212) belirtilmektedir. Bir araştırma bulgusuna göre de (Buluş, 1997) üniversite öğrencilerinin %15,5'inin yalnızlık düzeyinin yüksek olduğu sonucuna erişilmiştir.

Yalnızlıkla ilgili alan yazın incelendiğinde, yalnızlığa dair çok sayıda tanımın yapıldığı görülmektedir. Bu tanımlar arasında en çok atıf yapılan Peplau ve Perlman'ın (1982, s. 3) tanımına göre yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinde sahip olmak istediği ilişkiler ve gerçekte var olan ilişkileri arasındaki fark sonucunda yaşadığı eksikliklerden kaynaklanan, olumsuz duyguların eşlik ettiği, öznel bir deneyimdir. Asher, Parkhurst ve Williams (1998'den aktaran Erözkan, 2004, s. 159) yalnızlığı, çevredekiler tarafından kabul görmeme, sevilmemeye, çevresinde yaşananlara yabancılaşma duyma, bağlanma nesnelerinin yokluğu, bireyin yaşantılarını paylaşacak kimseye sahip olmayışı olarak ifade etmiştir. Weiss ise (1984'den aktaran Demirli, 2013, s. 169-170) yalnızlığı, bağlanma nesnesinden ayrılmayla birlikte yaşanan stres ve sonrasında diğer bireylerle kurulan yakın ilişkilerde bağlanmanın beklenen ve istenilen düzeyde sağlanamaması ve bireyin sosyal ilişkilerinde istediği içtenlik ve duyguyu karşılayamamasına karşı tepkisi olarak tanımlamaktadır (Weiss, 1973'den aktaran Turan, 2010, s. 22).

Nahoş bir duygu olan yalnızlıkla ilişkili pek çok bireysel, psikolojik ve sosyal değişkenin olduğu ileri sürülmektedir. Yalnızlık ile ruhsal bozuklukların ilişkili olduğuna dair bulgular ve savlar oldukça fazladır (Jackson and Cochran 1991). Yalnızlığın ilişkili olduğu psikolojik değişkenlerin başında aralarında son derece güçlü bir ilişki olan depresyon yer almaktadır (Ernst ve Cacioppo, 1999; Griffin, 2017; Weeks, Michela, Peplau ve Bragg, 1980). Örneğin, Horowitz ile arkadaşları (1982), depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkiye dair yaptıkları çalışmada yalnız birinin depresif tanımlanma ihtimalinin %45 iken depresif birinin yalnız tanımlanma ihtimalinin %29 olduğunu ortaya koymuştur. Kahraman (2018) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik sorunlarına çözüm bulmak amacıyla yardıma başvuran ve yalnızlığın temel sorun olarak ortaya çıktığı şizofreni, sosyal kaygı bozukluğu, otizm spektrum bozukluğu, borderline kişilik bozukluğu, narsistik kişilik bozukluğu, şizoid kişilik bozukluğu, çekingen kişilik bozukluğu ve bağımlı kişilik bozukluğu olan bireylerin katıldığı çalışmada danışanların yalnızlığa dair yaşantıları incelenmiştir. İnceleme sonucunda tüm bozukluklarda yalnızlık yaşanırken bireylerde yaşanan yalnızlığın deneyimlenme sürecinin öznel olduğu görülmüştür.

Yalnızlıkla ilgili yapılan farklı araştırmalarda yalnızlık ile düşük akademik başarı (Yıldırım, 2000), düşük benlik saygısı (Güloğlu ve Kararımak, 2010; Yöyen, 2017), psikolojik yardım arayışı (Azizoğlu, 1993), zayıf psikolojik sağamlık (Güloğlu ve Kararımak, 2010; Kılıç ve Alver, 2017), düşük özgüven (Yaşar, 2007), uyum sorunu (Yaşar, 2007), düşük sosyal ilişki doyumu (Buluş, 1997), sosyal destek (Duyan, Duyan, Çiftçi, Sevin, Erbay, ve İkizoğlu, 2008; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008), intihar davranışı (Eskin, 2001), depresif duygulanım düzeyi (Karahan vd., 2004), sosyal yetersizlik (Rokach vd., 2001), problemlili internet kullanımı (Morahan Martin ve Schumacher, 2000) ve yabancılaşma (Erns ve Cacioppo, 1999; Rokach vd., 2001) arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yalnızlığın tanımlarında da vurgulanan bireyin bebeklik döneminden itibaren geliştirdiği bağlanma tarzlarının ve bağlanma yaşantılarının bireyin gelecekte kuracağı ilişkilerde ve yalnızlık düzeyinde önemli bir belirleyici etmen olduğu görölmektedir. Alanyazın incelendiğinde, yalnızlığın yordayıcıları ile ilgili yapılan araştırmalarda da bağlanma davranışının, bağlanma tarzlarının önemli bir paya sahip olduğu görölmektedir. Bağlanma tarzlarının yalnızlığı yordamadaki etkisiyle ilgili yapılan araştırmalar da bu savı destekler niteliktedir (Akdağ ve İmamoğlu, 2010; Karakuş, 2012). Bağlanma, bireyin başka bir bireyde yakınlık arama, temas kurma eğilimidir ve bu durumu belirli koşullarda sergilemektedir (Bowlby, 2014). Bağlanma tarzları çocuklukla birlikte oluştuktan sonra gelecek yıllarda devam etme eğilimindedir (Bowlby, 2014, s. 166). Karakuş (2012) tarafından yapılan araştırmada, bağlanma boyutlarının yalnızlık puanlarındaki varyansın %14,1'ini açıkladığı bulunmuştur. Yine Akbağ ve İmamoğlu (2010) tarafından yapılan çalışmada, cinsiyetle birlikte bağlanma boyutlarının yalnızlığı açıklama düzeyi %23 olarak bulunmuştur. İlhan (2012) tarafından yapılan araştırmada ise bağlanma boyutlarının yalnızlık puanlarındaki varyansın %19'unu açıklarken, cinsiyet rolleri ve bağlanma boyutları birlikte alındığında varyansın %29'unu açıkladığı bulgusu elde edilmiştir. Ayrıca bu konuda yapılan araştırmalarda, güvenli bağlanma tarzına sahip bireylerde düşük düzeyde yalnızlık görölürken, korkulu bağlanma tarzına sahip bireylerde yüksek düzeyde yalnızlık göröldüğu tespit edilmiştir (İlhan, 2012; Karakuş, 2012).

Bağlanma kuramı çerçevesinde ele alınan bir diğer yapı ise içsel çalışan modellerdir. Bowlby bağlanma kuramında duygulanıma önem vererek içsel çalışan modellerin amacını

duygulanım düzenlemesi sağlamak olarak ele almaktadır (Çalışır, 2009, s. 245). Bağlanma örüntüleri, bebeklik döneminden itibaren gelişen ve bireyin yaşamında ilişkilerini, beklentilerini, sosyal davranış ve duygu düzenleme şekillerini belirleyen önemli bir değişkendir (Bowlby, 1982'den aktaran Meydancı, 2017, s. 1). Bağlanma ile şekillenmeye başlayan deneyimlerle olumsuz duygular, duygulara yönelik şemalar, duyguların değerlendirilmesi ve başa çıkma yöntemleri içsel çalışan modeller kapsamında yetişkinliğe taşınarak bireyin yaşamı boyunca etkili olmaktadır (Bowlby, 2013). İçsel çalışan modeller duygu düzenleme becerisinin belirleyicilerindendir (Mikulincer ve Shaver, 2012) ve yapılan araştırmalarda duygusal tepkiler üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Çalışır, 2009).

Bağlanma süreciyle birlikte şekillenmeye başlayan duygu düzenleme becerisi Gross (2007, s. 8) tarafından bireyin amaçlarına göre yaşadığı duyguyu ve beraberindeki duygulanım, davranış ve fizyolojik tepkileri arttırmak, korumak veya azaltmaya yönelik kullandığı yöntemlerin bütünü olarak tanımlamaktadır. Duygu düzenleme süreci, bireyin kendi duygusal tepkilerini izlemesinden, değerlendirmesinden ve değiştirmesinden sorumludur. Duygu düzenleme süreci işlevsel olduğunda bireye olumlu anlamda hizmet eder ve bu işlevsellik içinde sadece olumlu duygular değil, olumsuz duyguların da sürece katılması gerekir (Thompson, 1994). Bu süreçte duyguların düzenlenmesi içsel ve dışsal süreçlerin bir bütünüdür ve aynı zamanda kendi deneyimleriyle de alakalıdır. Aynı durumu yaşayan bireyler bu bağlamda bir durum karşısında farklı duygusal tepkiler verebilir, farklı yöntemlere başvurabilirler (Thompson, 1994). Bireylerin sağlıklı duygu düzenleme becerisine sahip olması kurduğu yakın ilişkilerinin doyum verici olması ve uzun süreli olması açısından önemli bir etkidir (Schutte vd., 2001, s. 523-524).

Duygu düzenleme stratejileri ve bağlanma davranışı arasında anlamlı ilişki olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur. Yapılan araştırmalarda güvenli bağlanan bireylerin, güvensiz bağlanan bireylere göre duygu düzenleme stratejilerini daha etkili kullandıkları ve iyi bir şekilde benimsedikleri görülmüştür (Mikulincer ve Shaver, 2012). Güvenli bağlanan bireylerde esneklik önemli bir özelliktir. Cassidy'e (1994) göre, bu kişilerin olumlu duygular kadar olumsuz duyguları da kabullenip işledikleri görülmektedir. Güvensiz bağlanan bireylerde ise olumsuz duygunun ya çok kısıtlı ya da çok yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Güvenli bağlanma durumunda birey stres içeren durumu tanır, kabul eder ve destek arar. Bu kişilerin duygu düzenleme yöntemleri etkilidir. Kaçınan bağlanmada ise

stres ve sıkıntı duygusunun tanınması ve etraftan destek aranması oldukça sınırlıdır. Bu bireyler sosyal destek sistemlerinden daha az faydalanırlar. Kaygılı bağlanma durumunda ise birey dikkatini doğrudan strese ve bağlanma figürüne yöneltir. Bu kişiler duygularına daha çok yöneliktirler, ancak duyguyu düzenleme konusunda çok başarılı olmadıkları görülmektedir (Kobak ve Sceery, 1988'den aktaran Meydancı, 2017, s. 10). Bağlanma biçimleri ve duygular arasındaki ilişkilerin incelendiği bir diğer çalışmada, güvenli bağlanma ile olumlu duyguların güvensiz bağlanma ile de olumsuz duyguların ilişkili olduğu sonucuna erişilmiştir (Consedine ve Magai, 2003). Ülkemizde bağlanma biçimleri ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelendiği kısıtlı sayıda çalışma olmasına karşın, çalışmalarda güvenli bağlanma biçimine sahip bireylerde duygu düzenleme becerilerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Çalışır, 2009, s. 245-246; Ural vd., 2015, s. 593).

Yalnızlık duygusunun nasıl düzenlendiğinin önemli olduğu düşünülmektedir. Weiss (1973'den aktaran Karakuş, 2012), duygusal yalnızlıkla birlikte kaygı ve terk edilmişlik duygularının da yoğun olarak yaşananıldığını aktarmaktadır. Yalnızlığın hoş olmayan ve sıkıntılı bir durum olduğu ve beraberinde olumsuz duyguları getirdiği düşünüldüğünde, bireylerin iyi oluşlarını koruyabilmek adına yalnızlık duygusunu etkili biçimde düzenlemelerinin gerekliliği ortaya çıkmaktadır (Yıldız, 2016, s. 218). Yalnızlık ve duygu düzenlemeye ilişkin araştırmalarda, yüksek düzeyde yalnızlık yaşayan bireylerin genellikle duygularını düzenleyemedikleri ya da duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları belirlenmiştir (Hawkey, Thisted ve Cacioppo, 2009; Saruhan, 2018; Southward vd., 2014). Ülkemizde yalnızlık ve duygu düzenleme ikilisinin birlikte ele alındığı sınırlı sayıda çalışmaya ulaşılmıştır. Yıldız (2016, s. 224) tarafından gerçekleştirilen yalnızlık ile pozitiflik arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemlerinin çoklu aracılığının incelendiği araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, bireylerin yalnızlık düzeyleri arttıkça, duygularını içsel olarak işlevsel bir biçimde düzenleyemedikleri ve bunun sonucunda da pozitiflik düzeylerinin düştüğü görülmüştür. Yukarıda sunulan araştırma bulgularından yola çıkarak, duygu düzenleme becerisinin bağlanma tarzları ve yalnızlık arasındaki ilişkide aracı bir role sahip olabileceği hipoteziyle bu araştırmanın gerçekleştirilmesine karar verilmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde güvensiz bağlanma ve yalnızlık

arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesidir. Bu temel amaca ek olarak, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma tarzları, duygu düzenleme becerilerinin cinsiyet, yaş ve ilişki durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Bu bağlamda araştırmanın soruları aşağıdaki şekilde belirlenmiştir:

1. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyi nedir?
2. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi cinsiyet, yaş, ilişki durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin bağlanma boyutları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri cinsiyet ve yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinde güvensiz bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkiye duygu düzenleme aracılık etmekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Zaman içerisinde toplumsal alanda meydana gelen değişimlerle birlikte, yalnızlık sorunu önemini arttırarak devam etmektedir. Yalnızlığa ilişkin üniversite öğrencileriyle yapılan araştırmaların bulguları, yalnızlığın genç yetişkinlik döneminde yaşanan önemli bir sorun olduğunu ortaya koymaktadır (Buluş, 1997; Koç ve Sağlam, 2009; Özdemir ve Tuncay, 2008; Özkaya, 2017; Seçim, Alpar ve Algür, 2014). Bireyler bebeklik döneminde bakımını sağlayan kişiyle güven duygusu temelli bir ilişki kurmadığında ilerleyen dönemlerde yalnızlık duygusu yaşayabilmektedir (İlhan, 2012, s. 2378). Dolayısıyla, zaman içerisinde yalnızlık ve bağlanma boyutları arasındaki anlamlı ilişkilerin varlığını sorgulayan araştırmalar ortaya çıkmıştır. Bireylerin bağlanma boyutları ve yalnızlık düzeylerinin birlikte incelendiği çalışmalarda, güvensiz bağlanma boyutlarına sahip bireylerde güvenli bağlanan bireylere göre yalnızlık düzeyinde artış olduğu tespit edilmiştir (Bernardon vd., 2011; Demirli, 2013; DiTommaso vd., 2003; Erözkan, 2004; Haliloğlu, 2008; Hazan ve Shaver, 1994; Lopez ve Gormley, 2002).

Üniversite yılları, ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönem üniversite öğrencilerinin bireysellik duygularını aradıkları ve yerine getirdikleri, aynı zamanda başkalarıyla da yakın ve sosyal ilişkiler kurup geliştirdikleri bir süreci içermektedir (Özdemir ve Tuncay, 2008). Bireyler bu yakın ve istedik ilişkileri geliştiremediklerinde

sosyal ve duygusal yalnızlık duygusuyla karşı karşıya kalabilmektedir. Özellikle de genç yetişkinlik dönemi düşünüldüğünde, yalnızlıkla ilişkili kavramların duygusal ilişkilerde bağlanma ve sosyal ilişkilerinde yaşanan doyumun olduğu görülmektedir (Cutrona 1982'den aktaran Çeçen, 2008, s. 416). Üniversite öğrencilerinde ailevi, sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelendiği bir araştırmada, bu grupta ailevi ve sosyal yalnızlığa kıyasla duygusal yalnızlığın daha yoğun yaşanıldığı bulgusuna ulaşılmıştır (Bernardon, 2011).

Güvensiz bağlanma tarzına sahip olan ve yalnızlık yaşayan bireyler, beraberinde olumsuz duygularla başa çıkmada ve bu duyguları düzenlemede güçlükler yaşayabilmektedir. Nitekim alan yazında güvenli bağlanan bireylerin güvensiz bağlanan bireylere göre duygu düzenleme becerilerini ve stratejilerini daha etkili kullandıklarına (Mikulincer ve Shaver, 2012; Ural vd., 2015) dair bulgular da bulunmaktadır. Ayrıca güvensiz bağlanma biçimlerinin depresyon, psikolojik sorunlar, stres düzeyi, zihinsel sağlık, duygu düzenleme güçlüğü, psikopatolojik sorunlara sebep olarak ruh sağlığını olumsuz etkilediği görülmüştür. Güvensiz bağlanan bireyler değersizlik, umutsuzluk gibi olumsuz duyguları yaşamaya daha eğilimli iken, güvenli bağlanma biçimlerine sahip bireylerin ise zorluklar karşısında daha uzun süreli pozitif duygulanımlar yaşayarak iyilik halini ve ruh sağlığını korumada, duygularını düzenlemede daha başarılı oldukları bildirilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2012).

Diğer taraftan, yalnızlığın hoş olmayan bir durum olduğu ve kendine eşlik eden olumsuz duygular olduğu düşünüldüğünde, bireylerin yalnızlık ve beraberindeki duygular ile baş etmeleri için duygu düzenleme becerilerini etkin biçimde kullanmalarının önemi vurgulanmaktadır (Yıldız, 2016, s. 218). Yalnızlık ve duygu düzenleme becerisinin birlikte incelendiği çeşitli yaş gruplarına ilişkin araştırmalarda, yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı belirlenmiştir (Hawkey vd., 2009; Southward vd., 2014; Yıldız, 2016).

Yalnızlıkla ilgili alanyazın tarandığında, yalnızlıkla birçok psikolojik, bireysel, ailevi ve sosyal değişken arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir (Çeçen, 2007; Demir, 1990; Duy, 2003; Seçimi Alpar ve Algür, 2014; Turan, 2010; Yılmaz, 2018; Yılmaz, 2019). Ancak üniversite öğrencileri örnekleminde yalnızlık ve duygu düzenlemeyi birlikte ele alan çalışmalar (Saruhan, 2018) ile yalnızlık ve bağlanmayı birlikte ele alan çalışmaların

(Akbağ ve Erden İmamoğlu, 2010; Demirli, 2013; Deniz, Hamarta ve Arı, 2005; İlhan, 2012) sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Ayrıca yapılan alanyazın taramasında bağlanma, duygu düzenleme ve yalnızlığın birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda alanyazında bu konuyla ilgili boşluk olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bu araştırmada, yalnızlığın önemli bir sorun olduğu üniversite dönemindeki öğrencilerde yalnızlık ve bağlanma boyutları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmadan elde edilecek bulguların üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve bağlanma boyutları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün ortaya konmasını sağlayacaktır. Bunun yanında öğrencilerin yaşadığı yalnızlık duygusunu azaltmaya yönelik müdahale çalışmalarına anlamlı katkı sunacağı düşünülmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

- Araştırmanın çalışma grubu, 2018-2019 öğretim yılında Anadolu Üniversitesi örgün lisans programlarına devam eden üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
- Araştırmanın yaş grubu üniversite öğrencileri olacağından, bulguların diğer gelişim dönemlerinde bulunan bireylere uygulanmasında dikkatli olunmalıdır.
- Araştırmadan elde edilecek veriler UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Form, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçları öz değerlendirme araçları olduğundan, kişinin kendini yansıtabilme ve farkındalık kapasitesi ile sınırlı olup yanılmaya da açık olabilecek niteliktedirler.

1.5. Sayıtlar

Araştırmaya katılan öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Form, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formunu içtenlikle ve objektif şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Yalnızlık: Bireyin sosyal ilişkilerinde sahip olmak istediği ilişkiler ve gerçekte var olan ilişkileri arasındaki fark sonucunda yaşadığı eksikliklerden kaynaklanan, olumsuz duyguların eşlik ettiği, öznel bir deneyimdir (Peplau ve Perlman, 1982).

Bağlanma: Bağlanma bireyin başka bir bireyde yakınlık arama, temas kurma eğilimidir ve bu durumu belirli koşullarda sergilemektedir (Bowlby, 2014).

Duygu Düzenleme: Duygu düzenleme bireyin amaçlarına göre yaşadığı duyguyu ve beraberindeki duygulanım, davranış ve fizyolojik tepkileri arttırmak, korumak veya azaltmaya yönelik kullandığı yöntemlerin bütünüdür (Gross, 2007).

2. ALANYAZIN

Araştırmanın bu bölümünde yalnızlık, bağlanma ve duygu düzenleme ile ilgili kuramsal açıklamalara, değişkenler arası ilişkilere ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde ilk olarak yalnızlık kavramına ait tanımlara, ardından yalnızlığın boyutlarına, yalnızlığın nedenlerine ve yalnızlığı açıklayan bazı kuramlara yer verilmiştir.

2.1.1. Yalnızlık

Yalnızlık sözcüğü bir insanın tek başına yaşamını sürdürmesi, içinde bulunduğu topluluğa yabancılaşması, çevresi tarafından kabul görmemesi ya da kendi tercihi ile ilişkilerini en aza indirmesi gibi çeşitli durumlarda kullanılmaktadır. Çeşitli durumların yalnızlık olarak nitelendirilmesi sebebiyle kavram karmaşası yaşanmaktadır (Geçtan, 2012, s. 106). Yalnızlık sosyal olarak yaygın bir olgu olarak kabul edilmekle birlikte, sürekli olarak çok acı verici, üzücü ve rahatsız edici olarak tanımlanan, çok yönlü ve bireysel bir durumdur (Rokach ve Brock, 1997). Çoğu insan yalnızlığı fiziksel olarak yanında birilerinin bulunmaması olarak düşünürken, yalnızlık kalabalıkların içerisinde kişinin kendisini yalnız olarak algılaması şeklinde yaşanabilmektedir (Rokach, 2004, s. 29).

Yalnızlığa dair alanyazında birçok tanım bulunmaktadır. Sullivan'a (1953) göre, bireyler sosyal ilişkiler içinde olma ve yaşantılarını paylaşma ihtiyacı içindedir. Yalnızlık bireyin kurduğu sosyal ve yakın ilişkilerinden istediği doyumu sağlayamadığında yaşadığı nahoş, rahatsızlık verici bir yaşantıdır (Sullivan, 1953'den aktaran Haliloğlu, 2008, s. 28). Weiss'e (1973) göre yalnızlık, bireyin ihtiyacı olan sosyal ilişkilere sahip olmaması ya da sosyal ilişkilere sahip olmasına rağmen, ilişkilerinde yakınlık, samimiyet ve duygusallığın birey tarafından hissedilememesidir (aktaran Yılmaz, 2018, s. 55). Asher, Parkhurst ve Williams (1998'den aktaran Erözkan, 2004, s.159) yalnızlığı, çevredekiler tarafından kabul görmeme, sevilme, çevresinde yaşananlara yabancılık duyma, bağlanma nesnelerinin yokluğu, bireyin yaşantılarını paylaşacak kimseye sahip olmayışı olarak ifade etmiştir. Yaygın olarak kabul gören Peplau ve Perlman'nın (1982) tanımına göre yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerinde sahip olmak istediği ilişkiler ve gerçekte var olan ilişkileri arasındaki fark sonucunda yaşadığı eksikliklerden kaynaklanan, olumsuz duyguların eşlik ettiği, öznel

bir deneyimdir.

Yalnızlığa dair çeşitli tanımlar bulunmasına rağmen bu tanımların bazı ortak noktaları barındırdığı görülmektedir. Bu ortak noktalar; yalnızlık yaşantısının her birey için öznel bir yaşantıya sahip olması, kendi öznel dünyasında yaşanması (Peplau ve Perlman, 1982), yalnızlığın genellikle hoşlanılmayan olumsuz bir yaşantı olması (Peplau ve Perlman, 1982), bireyin sahip olduğu kişilerarası ilişkilerindeki bozulmaların ya da eksikliklerin yalnızlığa zemin hazırlaması (Duy, 2003, s. 18), bireyin sosyal ilişkilerinde yetersizlik yaşamasıdır (Körler, 2011, s.13).

Ayrıca yalnızlıkla ilgili tanımlar incelendiğinde, yalnızlık ve tek başına olmak kavramları arasında ayırım yapıldığı görülmektedir. Tek başına olmak, tercih edilip istenilen bir durumdur ve birey istediği takdirde bu durumu sonlandırabilir (Geçtan, 2012). Yalnızlıkta ise bireyin tercihi söz konusu değildir ve birey yaşadığı yalnızlık durumundan rahatsızdır (Yılmaz, 2018, s. 56). Yalnızlık kimileri için acı verici ve olumsuz bir deneyim iken, tek başınalık olarak tercih edilen yalnızlık kimileri için yaşamı planlayıp, hayal edip, yaratıcılıklarını ortaya çıkarmak için bir fırsattır (Rokach, 2004, s. 29). Sanatçılar, yazarlar ve bilim adamları gibi bireyler tek başına olduklarında yaratıcılıklarının arttığı üretkenlik durumunu tercih edebilirler ve bu zamanda önemli eser ve yapıtlarını oluşturabilirler (Körler, 2011, s. 14). Yaratıcı insanlar yalnız kaldıklarında içsel dünyasının zenginlikleri ile oluşturdukları eserleri ulaştırırlar ve bu dönemde aslında eserleri ile diğer insanlara ulaşabileceğini bildiğinden yalnızlık hissi taşımazlar. Fakat bu türde yaratıcılık için geçici yalnızlığı seçen bireylerin sayısı sınırlıdır (Geçtan, 2012, s. 106-107).

Yalnızlık bireylerin yüzleşmekten kaçmak istediği olumsuz bir duygu olduğu için zaman zaman göz ardı edilmektedir. Rokach (2004, s. 32-35) yalnızlığın bireyler tarafından göz ardı edilip önemsemediğinde doğabilecek tehlikeleri şu şekilde sıralamıştır:

1. Yalnız bireyler sevgiye ve yakınlığa ihtiyaç duydukları için bir ilişkiye sahip olduklarında ilişkilerinde kıskançlık yaşama, kısıtlamalar getirme gibi davranışlarla kişisel özgürlük alanlarını daraltarak ilişkilerine zarar verebilecekleri gibi sahip oldukları ilişkiyi kaybetmemek için kendilerinden ödün vererek sürekli olarak karşı tarafı memnun etme çabası içinde olabilirler. Ya da ilişkilerine dair yüksek beklentiye girerek istekleri karşılanmadığında hayal kırıklığı yaşayabilirler.

2. Yalnızlık korkusu bireyin odağını değiştirerek enerjisini yaratıcı ve etkin şekilde kullanmasına engel olur.
3. Yalnızlık birey için güçlü bir duygu olduğundan kontrol edilemediğinde bireyin hayatını yönetebilir.
4. Yalnızlıkla etkili bir şekilde başa çıkılmadığında bireylerde olumsuz duygusal izler bırakarak katı ve duyarsız bireyler yaratabilir.
5. Yalnızlık bireyin duygusal durumuyla ilgili olmasının yanında sağlığı ile de yakından ilgilidir ve bireyin sağlığında olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir.

2.1.2. Yalnızlığın boyutları

Yalnızlığın boyutlarına dair çeşitli araştırmacıların farklı görüşleri mevcuttur. Yalnızlık başlangıçta tek boyutlu olarak açıklanırken Weiss'in çalışmaları ile birlikte farklı boyutları üzerinde durulmuştur (Duy, 2003, s.18). Weiss (1987'den aktaran Duy, 2003, s. 18) bağlanma kuramı ile yalnızlığın nedeni olarak nesne yoksunluğundaki ayrılık zorlanmasını göstermiştir ve yalnızlığı duygusal ile sosyal yalnızlık olarak ikiye ayırmıştır. Duygusal yalnızlık bebeklik dönemindeki bağlanma biçiminin yetişkinlikte bağlanabilecekleri aile, sevgili, dost gibi bireylerin eksikliği iken sosyal yalnızlık arzu edilen bir gruba aidiyet geliştirme eksikliği ya da bireyin bulunduğu gruplarla bağının kopması durumudur (Weiss, 1973' den aktaran Ernst ve Cacioppo, 1999, s. 4).

Weiss'e benzer bir sınıflama yapan Santrock (1993'den aktaran Erözkan, 2004, s. 159) ise bireyin yakın ilişkiler geliştirememesi sonucunda yalnızlık yaşadığını belirtmektedir. Yalnızlık duygusu bireylerde yaşamlarının bütün evrelerinde görülebilecek bir duygudur. Yalnızlığı duygusal ve sosyal yalıtım olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Duygusal yalıtım boyutu bireyin yakın ve romantik bir ilişki kuracak birinin yokluğu iken, sosyal yalıtım boyutu bireyin gruba ya da topluma katılması yönünde uzak olmasıdır (Erözkan, 2004, s. 159).

Jones (1987'den aktaran Duy, 2003, s. 19) ise yalnızlığı durumsal ve sürekli yalnızlık olarak ikiye ayırmıştır. Durumsal yalnızlıkta bireyin yakın ve şimdiki zamandaki ilişkilerindeki eksikliklere değinilirken sürekli yalnızlık bireyin sahip olduğu kişilik özelliklerinden dolayı ilişkilerinde başarısızlıklar yaşamasıdır.

Yalom (2013, s. 549-556) ise üç tür yalnızlıktan bahsetmiştir. Bunlar kişilerarası

yalnızlık, kişinin kendi içinde yaşadığı yalnızlık ve varoluşsal yalnızlıktır. Kişiler arası yalnızlık; sosyal beceri eksikliği ve coğrafi, kültürel, sosyal etkileşime engel kişilik tarzları gibi etkenler sebebiyle bireyin kişilerden uzak olmasıdır. Kişinin kendi içindeki yaşadığı yalnızlık, bireyin benliğindeki parçalanmalardan dolayı bazı parçalarını birbirinden ayırmasıdır. Varoluşsal yalnızlık ise bireyin ölüm ve özgürlük gerçeği ile yüzleşmesi ve tek başlılığını görmesi sonucunda yaşadığı yalnızlıktır.

Geçtan (2012, s. 106-107) yalnızlığı acı, korku gibi duygular veren olumsuz yalnızlık ve yaratıcı yalnızlık olarak ikiye ayırmaktadır. Yaratıcı yalnızlık boyutunda birey kendi seçimi ile geçici olarak yalnız kalmayı isteyerek sonrasında yaratıcı sonuçlar ortaya koyar. Olumsuz yalnızlık durumunda ise birey tek başına kalmanın olumlu yanlarını görmeyerek acı verici sonuçlarına odaklanarak rahatsızlık duyar.

Young (1982, s. 382-383) yalnızlığı bireyin yalnız kaldığı süreyi baz alarak kronik, geçici ve durumsal yalnızlık olmak üzere üçe ayırmıştır. Kronik yalnızlık, bireylerin iki ya da daha fazla süredir ilişkilerinden memnun olmaması halinde yaşanan uzun süreli yalnızlıktır. Durumsal yalnızlık, bireyin sosyal ilişkisinin ani bir şekilde kesilmesi ya da yeni bir sosyal ilişki ağına girmesi nedeniyle ilişkisinin kısa bir süreliğine kesilmesidir. Geçici yalnızlık ise bireyin ara sıra yaşadığı kısa süreli yalnızlıktır ve biriyle iletişime geçtiğinde sonlanır.

Sadler ve Johnson (1980'den aktaran Duy, 2003, s. 20) yalnızlığı sosyal, kişiler arası, psikolojik, kültürel ve kozmik yalnızlık olarak beşli olarak sınıflandırmıştır.

Sosyal yalnızlık: Bireyin sosyal çevresini kaybetmesi, dışlanması, soyutlanması gibi durumlar sonucunda oluşan yalnızlık boyutudur.

Kişilerarası yalnızlık: Bireyin ilişkilerinde kendini yetersiz görmesi nedeniyle diğer insanlardan uzaklaşması durumunda oluşan boyutudur.

Psikolojik yalnızlık: Bireyin kendi içsel süreçleri sonucunda oluşan yalnızlık boyutudur.

Kültürel yalnızlık: Bireyin içinde bulunduğu kültürel değerlere yabancılaşması, kültürel değerleri benimsememesi sonucunda oluşan yalnızlık boyutudur.

Kozmik yalnızlık: Bireyin doğa, Tanrı gibi inançlardan uzaklaşması sonucunda oluşan yalnızlık boyutudur.

Özodaşık (2005) ise yalnızlık yaşantılarını altı başlık altında sınıflandırmıştır:

Fiziksel yalnızlık: Bireyin tek başına oluşu, diğer insanlardan ayrı kalması durumudur.

Yabancılaşma: Bireyin içinde yaşadığı toplumun değerlerini benimsemeyerek ya da reddederek içinde yaşadığı topluma yabancılaşması, kendi başına ya da benzer görüşe sahip olduğunu düşündüğü kişilerle birlikte olmasıdır.

Kınanma: İçinde bulunduğu topluma uygun davranışlar sergilemeyen bireylerin farklılıklarından dolayı toplum tarafından dışlanması, yalnız bırakılmasıdır.

Asimilasyon: Bireylerin benimsedikleri kültürün dışındaki bir kültür ortamında baskı yoluyla zorla kültürlenme süreci sonrasında, iki farklı kültür arasında sıkışıp farklı kültürden biri olarak yalnız kalmasıdır.

Kendi tercihiyle yaşanan yalnızlık: Bireyin kendi seçimi ile çevresi ile ilişkilerini en aza indirerek daha çok yaratıcılığını ortaya çıkarmak amaçlı seçtiği yalnızlık biçimidir.

Gerçek yalnızlık: Bireyin yaşamında ilişkilere sahip olmasına rağmen, kalabalık içinde kendini anlaşılmamış, kimsesiz hissetmesidir.

Yalnızlığın boyutlarına ilişkin sınıflamalar incelendiğinde araştırmacılar arasında fikir birliğine varılmamış olduğu ve çeşitli araştırmacıların kendi görüşleri doğrultusunda sınıflamalar ortaya koyduğu görülmektedir.

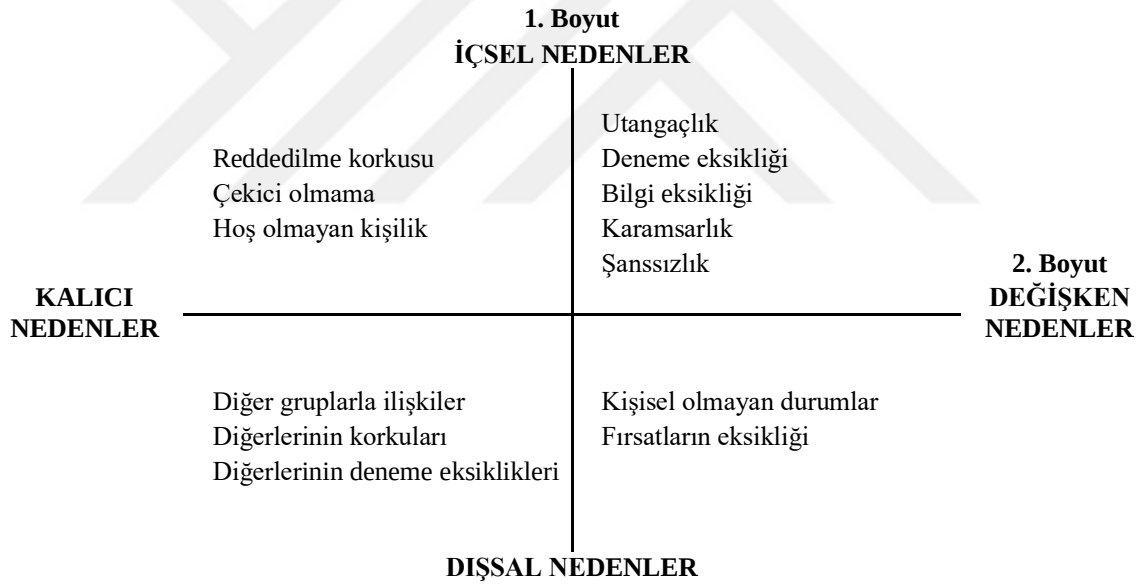
2.1.3. Yalnızlığın nedenleri

Yalnızlığın tanımında olduğu gibi, nedenleri konusunda da farklı görüşler bulunmaktadır. Brelin (1985'den aktaran Buluş, 1997, s. 83) yalnızlığın nedenleri olarak bireyin kişilik özelliklerini, halihazırda sahip olduğu ilişkilerindeki yetersizlikleri ve ilişkilerinde gerçekleştirmek istediği değişiklikleri göstermiştir. Peplau ve Perlman (1982) ise yalnızlığın bireysel ve çevresel etmenlerden kaynaklandığını belirtmektedir.

Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde yalnızlık nedenlerini bireysel ve çevresel etmenler olarak sınıflandırmak mümkündür. Yalnızlığın nedeni olan bireysel etmenler; düşük benlik algısı (Haliloğlu, 2008), olumsuz bağlanma biçimleri ve ilişkileri (Deniz, Hamarta ve Arı, 2005; Haliloğlu, 2008; İlhan, 2012), psikolojik örüntüler, işlevsel olmayan tutumlar (Haliloğlu, 2008), bilişsel etmenler, travmalar (Haliloğlu, 2008; Kahraman, 2018), utangaçlık, sosyal kaygı, düşük özsaygı (Erözkan, 2009) ve kalıtsal eğilimlerdir (Kahraman, 2018). Yalnızlığın nedeni olan çevresel etmenler ise sosyal destek eksikliği (Haliloğlu, 2008; Kozaklı, 2006; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008), zayıf sosyal ilişkiler, toplumsal sıkıntılar (Haliloğlu, 2008), sosyal ilişkilerdeki yetersizlik (Buluş, 1997;

Körler, 2011), aile ilişkileri (Özatça, 2001), çevreyle kurulan ilişkilerde iletişim sorunları ve içinde yaşanan kültürün özellikleridir (Gün, 2006).

Üniversite öğrencileri ile yalnızlığın nedenlerine dair Michela, Peplau ve Weeks tarafından (1982, s. 932) gerçekleştirilen bir çalışmada, yalnızlığa ilişkin algılanan 13 neden belirlenmiş ve bu nedenler içsellik-dışsal ile kalıcılık-değişkenlik boyutlarına göre sınıflandırılmıştır. İçsel ve kalıcı nedenler reddedilme korkusu, nahoş kişilik özellikleri, fiziksel çekiciliğin bulunmaması; içsel ve değişken nedenler karamsarlık, şanssızlık, utangaçlık, deneme eksikliği, bilgi eksikliği; dışsal ve kalıcı nedenler diğerlerinin korkuları, diğer gruplarla ilişkiler, diğerlerinin deneme eksiklikleri; dışsal ve değişken nedenler ise kişisel olmayan durumlar ve fırsatların eksikliği şeklinde sınıflanmıştır.



Şekil 2.1. *Yalnızlığın Algılanan 13 Nedeni (Michela, Peplau ve Weeks, 1982, s. 932)*

2.1.4. Yalnızlığı açıklayan kuramlar

Bu bölümde, yalnızlığın açıklanmasına ilişkin psikodinamik, varoluşçu, danışan merkezli, bağlanma ve bilişsel kuramların görüşlerine yer verilmiştir.

2.1.4.1. Psikodinamik kuramlar

Yalnızlığa ilişkin ilk psikolojik analizi Zilborg (1938'den aktaran Perlman ve

Peplau,1982, s. 124) yayınlamıştır ve tek başlılık ile yalnızlık kavramlarını ayırmıştır. Tek başına olmak normal ve geçici bir durum iken, yalnızlık rahatsızlık veren ve süregelen bir durum olarak tanımlanmıştır.

Erikson yaşamı sekiz gelişim dönemine ayırmaktadır ve yalnızlığın genç yetişkinlik döneminde yakın ilişkiler ya da soyutlanma şeklinde yaşabileceği üzerinde durmaktadır. Bireyin bu dönemde başarılı olmasında geçmiş yaşantıları ve etkileşimleri de önemlidir. Kimlik karmaşasını başarıyla atlatan bireyler çevresiyle ilişki kurarak dostluk, arkadaşlık ya da karşı cinsle ilişki içerisine girebilirler. Fakat birey bir önceki dönemde kimlik karmaşasını sağlıklı bir şekilde atlatamadığında yakınlık kurmakta zorlanarak çevresinden soyutlanarak yalnızlık yaşayabilir (Geçtan, 2014, s. 106).

Fromm birey ile dış dünyanın temel bağlarla bağlı olduğunu ancak kişinin bireyselleşerek özgür olması için bu bağları kesmesi gerektiğini belirtir. Bu bireyselleşme sonucunda birey bir yandan kendi içinde güçlenirken, diğer yandan yalnızlık duygusu ile karşılaşır. Yalnızlık duygusu ile karşılaşan birey ya boyun eğerek tekrar yeni bağlar kurmaya çalışabilir ya da bireyselleşmesini engellemeden dış dünya ile ilişkilerini sürdürür (Geçtan, 2014, s. 285).

Horney'in (1999, s. 38-39) temel çatışma kavramı potansiyel bir düşmanlığı taşıyan dünyaya karşı bireyin yaşadığı yalnızlık ve çaresizlik duygusunu tanımlar. Birey çevresiyle baş etmek için insanlara yönelme, insanlara karşı tutum geliştirme ya da insanlardan uzaklaşma yollarından birine girer. Birey insanlara yöneldiğinde kendi çaresizliğini kabul ederek başkalarının sevgisini kazanmaya, gruplara dahil olmaya çalışır. İnsanlara karşı tutum geliştirdiğinde çevresinden düşmanca bir yaklaşım gördüğüne inanarak kendini korumaya ve güçlü olmaya çalışır. İnsanlardan uzaklaşma yolunu seçtiği takdirde onların kendini anlamadığı düşüncesi ile yalnızlık duygusunu yaşar.

Sullivan (1953) bireylerin ergenlik öncesi döneminin çevresindekilerle yakın ve samimi ilişkiler kurması açısından önemli bir dönem olduğunu belirtmektedir. Bu dönemde yakın ilişkiler geliştiren birey iç dünyasını paylaşabilir, ancak yakın ilişkiler kurmayı başaramazsa yalnızlık duygusu içerisine düşer (aktaran Geçtan, 2014, s. 264).

Psikodinamik kuramların açıklamalarında da görüldüğü üzere, insan çevresiyle etkileşim içerisinde olan sosyal bir varlıktır. Çevresi ile sağlıklı ilişkiler geliştirdiği takdirde paylaşım içine girerek yakınlık duygusunu yaşar. Yakın ilişkiler geliştiremediğinde ise

çevreden yalıtılarak yalnızlık yaşamaktadır.

2.1.4.2. Varoluşçu kuramlar

Varoluşçu yaklaşım yalnızlığa olumlu açıdan bakar ve bu yaklaşıma göre bireyin bu evrende yalnız olduğunu öğrenmesi gereklidir. Birey kendi hayatının sorumluluğunu aldığı sürece yalnızlık yaşayacaktır. Bireyin aldığı sorumluluk beraberinde yaratıcı yanını da taşır. Varoluşsal yalnızlık korkusu bireyler için ilişkiler kurma yönünde itici bir güçtür, çünkü yalnızlık durumu rahatsızlık verici öznel bir süreçtir. Varoluşçu yaklaşımda bireylerin yalnızlık ile yüzleşmesi gerekmektedir. Birey bu yüzleşmeyi gerçekleştirdiğinde başkalarına sevgi ile yönelerek başkalarıyla anlamlı ve derin ilişkiler kurabilir (Yalom, 2013).

Varoluşçu kuram, yalnızlığın bireyler tarafından yaşanması gereken bir süreç olduğu üzerinde durur. İlişkilerde kendi sorumluluğunu alan bireyler yalnızlığın rahatsız edici yanı ile yüzleştğinde ilişkilerini yapıcı şekilde geliştirebilirler.

2.1.4.3. Danışan merkezli kuramlar

Rogers (1994, s. 114-125) bireyin yaşamında hiçbir gerçek ilişkisinin bulunmadığını hissettiğinde yaşadığı yalnızlık duygusu üzerinde durur. Birey kendisi olarak sevimleyeceğini, kabul edilmeyeceğini ve anlaşılmayacağını düşündüğü için içinden geldiği gibi davranmak yerine, hayatında önem verdiği kişilerin istediği, onların onay vereceği davranışlarda bulunur. Böylece dış dünyaya karşı bir maske takar ve kendini yalnızlığa hapseder. Birey gerçek kişiliği ile hareket ettiğinde yalnızlık yükünü hafifleterek olduğu gibi sevimleyeceği samimi ilişkiler içine girebilir. Bireyin yalnızlık ile baş ederek gerçek benliğini ortaya koymayı bireysel başarılabilesinin yanında, etkileşim gruplarının da bunun için etkili bir yol olduğunu belirtmiştir.

Bireylerin temel ihtiyaçlarından birisi çevresi tarafından kabul görmektir. Çevresi tarafından kabul ve değer görmediğini düşünen birey yalnızlık yaşamaktadır ve bu duygudan kurtulmak için çevrenin istediği şekilde davranışlar sergilemeye yönelebilir. Danışan merkezli kuramın bakış açısı ise bireyin hem kendi gerçek kişiliği ile hareket etmesi hem de yakın ilişkiler geliştirerek yalnızlıkla baş etmesidir.

2.1.4.4. Bağlanma kuramı

Bowlby (1973; 2014) bireyin yakın ilişkilerindeki niteliksel ve niceliksel eksikliklere tepki olarak yalnızlığın ortaya çıktığını belirtmektedir. Bireyler bebeklikten itibaren gelişimsel süreçleri boyunca geliştirdikleri yakın ilişkiler sonucunda bağlanma ile ihtiyaçlarını karşılarlar. Bebeklik dönemindeki kurdukları ilk bağlanma örüntüleri gelecek yaşamındaki ilişkilerinin de belirleyicilerindendir. Böylece bireyler samimi ve yakın ilişkiler geliştiremediği takdirde yalnızlık yaşamaktadır.

Görüldüğü üzere bağlanma kuramı, yalnızlığın önemli belirleyicilerinden biri olan bağlanma biçimlerinin üzerinde durmaktadır. Bebeklik dönemiyle birlikte şekillenen bağlanma biçimleri yetişkinliğe taşınarak bireylerin kişilerarası ilişkilerine yansıdığından bağlanma kuramına göre güvensiz bağlanmaya sahip bireyler yalnızlık yaşamaktadır.

2.1.4.5. Bilişsel kuramlar

Bilişsel yaklaşımlara göre yalnızlık, bireyin arzu ettiği ve gerçekte olan ilişkileri arasındaki fark sonucunda yaşanmaktadır (Peplau ve Perlman, 1982). Böylelikle bireyin sahip olduğu ilişkileri istediği düzeyde olduğunda ve kendine ne kadar fazla doyum sağlıyorsa, yalnızlık düzeyi de o oranda azalacaktır. Bilişsel yaklaşımda yalnızlığın duygusal ve davranışsal temellere de sahip olduğu belirtilirken, daha çok bilişsel yanı ve öznel algılara odaklanılmaktadır (Peplau, Miceli ve Morasch, 1982, s. 137).

Bilişsel yaklaşım açısından yalnızlığa bakıldığında, bireylerin öznel algısının ve yalnızlığa yükledikleri anlam ile beklentilerin belirleyici olduğu görülmektedir. Bireyin sahip olduğu ilişkiler isteklerini karşılayıp kendisine doyum vermediğinde birey yalnızlık yaşamaktadır.

2.2. Bağlanmayla İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde ilk olarak bağlanma kuramına, ardından bebeklerde ve çocuklarda bağlanma, yetişkinlerde bağlanma, içsel çalışan modeller ile Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modeli başlıklarına yer verilecektir.

2.2.1. Bağlanma kuramı

Bağlanma terimi ilk olarak Bowlby tarafından 1958'de kullanılmıştır (Soysal vd., 2005, s. 90). Bağlanma kuramı temelini nesne ilişkileri kuramından almakla birlikte,

geliştirilmesi sürecinde evrim kuramı, etiyoloji, kontrol kuramı ve bilişsel psikolojiden de yararlanılmıştır (Bowlby, 2014, s. 157). Nesne ilişkilerinin temeli, içsel bilinçdışının belirlenerek bireyin yaşamda önemli gördüğü kişilerin özelliklerinin içselleştirmesi üzerinde durur ve nesne bireyin bağımlı olduğu kişiyi simgelemektedir (Corey, 2015, s. 104). Bowlby'nin bağlanma kuramı, bebeklerin ve küçük çocukların temel bakım vericileri (genellikle anne) ile olan ilişkilerinin, davranışlarının incelenmesiyle ortaya çıkmıştır (Hazan ve Shaver, 1987, s. 512).

Bağlanma bireyin başka bir bireyde yakınlık arama, başka bir bireyle temas kurma eğilimidir ve birey bu durumu belirli koşullarda sergilemektedir (Bowlby, 2014). Bağlanmaya ilişkin alan yazın incelendiğinde, çeşitli tanımlar da bulunmaktadır. Çocuk ile ona bakım sunan kişi arasındaki devamlılık gösteren sosyal-duygusal ilişkiye bağlanma denmektedir. Bebekler başkasının yardımı olmaksızın hayatlarını devam ettiremeyecekleri için bağlanmanın ilk işlevi hayatta kalmaktır (Gerrig ve Zimbardo, 2015, s. 319). Bağlanma bireyin seçtiği özel kişiye karşı olumlu tepki vermesi, vaktini onunla geçirmek istemesi, korku durumunda onu araması, bağlanılan kişi yanındayken kendini güvende hissetmesi örüntülerinin bütünüdür (Erkuş, 1994, s. 18-19). Bir diğer tanıma göre ise bağlanma; bebek ile bebeğin bakımını sağlayan arasında oluşan duygusal bağıdır. Bağlanma genellikle bebeğin doğumundan itibaren geçen 6 aylık süre içerisinde oluşarak sonraki 6 aylık sürecinde ise ayrılık kaygısı ya da yabancı kaygısı şeklinde görülür (Ciccarelli ve White, 2016, s. 300). Bağlanma, bireyi bir veya birkaç önemli kişiye yakın tutarak doğal bir süreç içinde gelişir. Böylece bebek yakınlık kurduğu kişilerce korunur ve hayatta kalma şansı artar (Ainsworth, 1989).

Bağlanma kavramıyla ilgili ayrım yapılması gereken bir nokta bağlanma ve bağlanma davranışının birbirinden farklı kavramlar olmasıdır. Bağlanma davranışı bireyin yakınlık elde etmek ya da kurduğu yakınlığı sürdürmek amacıyla yaptığı davranışlardır. Bağlanma davranışı en sık bireyin korktuğu, hastalandığı, bakımının üstlenildiği gibi durumlarda daha belirgin olmakla birlikte, normal sorunsuz zamanlarda daha az görülmektedir. Bir çocuğun sıkıntılı bir durum yaşadığında ilk tercih ettiği figür genelde anne olmakla birlikte, o yoksa başka bir bireye de yakınlaşabilir. Bağlanma davranışı bu gibi durumlarda başka bireylere de gösterilebilirken, bağlanma ise sınırlı sayıda kişiye karşı

gösterilmektedir. Bireyin sahip olduğu bağlanma figüründen gerektiği durumlarda destek alabileceğini bilmesi bireye güvenlik duygusunu sağlamakla birlikte, bağlılık ilişkisini değer verip sürdürme konusunda bireyi destekler. Bağlanma davranışının en açık gözlenebileceği dönem erken çocukluk olmakla birlikte, bağlanma davranışı bireyde yaşamı boyunca özellikle de gereksinim duyduğu acil durumlarda gözlenebilir (Bowlby, 2014, s. 34-36).

Bağlanmanın oluşumunu açıklayan görüşler biyolojik ve öğrenmeye dayalı olarak ikiye ayrılmaktadır. Biyolojik görüş ve Bowlby bağlanmayı doğal zorunluluklara bağlı olarak açıklarken, öğrenme kuramcıları ise bağlanmayı bebek ile bakım veren kişi arasındaki ödül alma, pekiştirme ve rahatsızlığının giderilmesi süreciyle ilişkilendirmektedir (Erkuş, 1994, s. 20; Hortaçsu, 1991, s. 45). Öğrenme kuramcıları bağlanmayı koşullanma yoluyla oluşan öğrenme sonucunda oluşan bir davranış olarak ele almaktadırlar. Birey gereksinimlerinin karşılanması ile rahatlık ve olumlu duygular geliştirerek bağ kurmaktadır (Soysal vd., 2005, s. 89-90).

Bağlanmanın oluşumuna ilişkin çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmaların öncüsü konumunda olan Harlow (1958), bağlanmanın oluşumunda sadece beslenmenin yeterli olmadığını düşünerek, maymunlar üzerinde bir dizi çalışma gerçekleştirmiştir. Doğumlarından kısa bir süre sonra maymunları annelerinden ayırarak telden yapılmış iki içten ısıtmalı, her ikisinde de maymunların yeterli miktarda beslenebilecekleri biberonlar olan ve biri telin üzerine kumaş bezle kaplı yumuşak diğeri tel annenin bulunduğu kafeslere bırakmıştır. Deney süresince maymunların kendilerini kimin beslediğine bakılmaksızın kumaş bezle kaplı anneyi seçtikleri ve bezden anne ile daha fazla vakit geçirdikleri gözlenmiştir. Bu bulgu bağlanmada temasın ve sağladığı duygusal güvenlik, sevgi hissinin önemini ortaya koymuştur. Deneyler sonucunda bağlanmada sadece ihtiyaçların giderilmesinin yeterli olmadığı ve fiziksel temasın da bağlanmada etkili olduğu görülmüştür.

2.2.2. Bebekler ve çocuklarda bağlanma

Bağlanma kuramı bireyin doğumuyla birlikte başlayarak ilerleyen yaşamı boyunca da devamlılık gösteren insan doğasının bir parçası olarak belirli kişilere karşı yakın duygusal bağlarla kurma eğilimini içerir (Bowlby, 2014, s. 158). Bağlanmanın temel

varsayımlarından biri bebeklerin dünyaya geldiklerinde bir yetişkin tarafından koruma ve bakım sağlanırsa hayatta kalabileceğidir. Bebeklerde bu yakınlığı korumak için gülme, ağlama gibi sinyaller verir (Hazan ve Shaver, 1994, s. 2-3). Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde bakıma olan ihtiyacı karşılanması, koruması, destek vermesi yönünden bu bağlar ebeveynlerle ya da bakımı üstlenen kişilere karşı kurulur. Ergenlik süreciyle birlikte yetişkinlik dönemlerinde ise ebeveynlere karşı bağlar devam ederken bir yandan da duygusal ilişkilere karşı yeni bağlar oluşur (Bowlby, 2014, s. 158). Bağlanma tarzları çocuklukla birlikte oluştuktan sonra gelecek yıllarda devam etme eğilimindedir (Bowlby, 2014, s. 166). Böylece birey yakın duygusal ve sosyal ilişkilerde diğer kişilere karşı çocuklukta bağlanma örüntüsüyle tutarlı bağlanma geliştirir.

Bağlanma bireylerde yavaş yavaş gerçekleşen bir süreçtir. Bebek zamanla kendisine bakım sağlayan ihtiyaçlarını gideren kişiyle duygusal bir bağ kurmaya başlar ve giderek bu bağı güçlendirir (Tuna, 2013, s. 56). Bebeklerin bağlanacakları kişiyi seçmesinde sinyallerine cevap verilmesi; sıkıntı yaşadığında, korktuğunda rahatlık ve güven hissinin sağlanması önemlidir (Hazan ve Shaver, 1994, s. 4). Bebek ve bakım sağlayan kişi arasında yakınlık kurulup sürdürüldüğünde güven ve sevgi duygularının temelleri atılırken, ilişkide aksaklıklar yaşanması endişe, öfke, üzüntü yaratır. Bowlby, bakıcı ile bebek arasındaki bu ilişkinin duygusal bir bağ olduğunu savunur (Hazan ve Shaver, 1994, s. 3). Bireyin bağlanma davranışını geliştirmesi aşamasında en önemli unsurlardan biri de ebeveynlerin özellikle de annenin çocuğa davranış şeklidir (Bowlby, 2014, s. 161-162; Bowlby ve Ainsworth, 1992). Çocuğun bağlanma tarzını ebeveynleriyle günlük yaşamda girdiği iletişim biçimlendirir (Bowlby, 2014, s. 170).

Çocuklar çevresindeki dünyayı merak ederek onu araştırıp öğrenme isteği taşırlar. Öğrenmek için fiziksel ve sosyal çevreyi keşfetmek gereklidir. Fakat bu öğrenme süreci güvensizliği içerir. Bağlanma kuramına göre bu keşfin gerçekleşmesi için yakınlarında güvenli bir üs olarak adlandırabileceği birinin varlığına ihtiyaç duyar. Öğrenme sürecinde ebeveynini kendisi için güvenli bir üs olarak gören bebek huzursuzluk ve korku yaşadığında, ebeveyninin kendisine destek sağlayabileceğini düşünür ve çevresini rahat bir şekilde araştırıp öğrenebilir (Ainsworth ve Bowlby, 1991, s. 334; Hazan ve Shaver, 1990, s. 270-271; Hazan ve Shaver, 1994, s. 3). Birey kendini güvende hissettiğinde bağlanma figüründen uzaklaşarak keşifler yapmaya başlar. Tehlikede olduğunu

düşündüğünde, hastalık, kaygı gibi durumlarda ise daha çok yakınlık kurmak isteğindedir (Bowlby, 2014, s. 159). Bireyin yaptığı keşif alanı yaşı ilerledikçe ve güven duydukça genişler. Üç yaşla birlikte yarım günlere, sonrasında tam günlere çıkarken, ergenlikte bu süre haftaları, ayları bulabilir (Bowlby, 2014, s. 159).

Ainsworth tarafından gerçekleştirilen yabancı ortam deneyinde, anne ve bebeklerin ayrılma ve birleşme süreçlerine verdikleri yanıtlar gözlemlenerek güvenli, kaçınan ve kaygılı-kararsız olmak üzere üç bağlanma biçimi ortaya konmuştur (Bowlby ve Ainsworth, 1992).

Güvenli Bağlanma: Bu bağlanma durumunda birey, olumsuz bir durumda ebeveynine ulaşabileceğinden onun yardım edeceğinden emindir. Ondan aldığı güvence ile keşifler yapmada cesur davranır. Anne ya da bakım veren kişinin çocuğun işaretlerine duyarlı ve ulaşılabilir olması, çocuk ihtiyaç duyduğunda ona sevgiyle yaklaşması güvenli bağlanma oluşumunu destekler (Bowlby, 2014, s. 162). Güvenli bağlanan bebekler ayrılık sürecinden sonra anneleri geri geldiğinde memnuniyetle karşılarken, onlara ihtiyaç duyduklarında yakınlık isteyerek varlıkları ile rahat etmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanan bebeklerin özgür, özerk ve ihtiyaçlarına cevap veren bakıcıları vardır (Bartholomew ve Shaver, 1998, s. 26).

Kaçınan Bağlanma: Bu bağlanma durumunda birey, ebeveynine ulaşabileceğinden ondan yardım görebileceğinden kuşkulu olmanın yanında, azarlanmayı bekler. Çocuk başkasına gerek duymadan yaşamak için kendine yeterli hale ulaşmaya çalışır. İhtiyaç duyduğunda ebeveynin çocuğa gösterdiği azarlama, kızma tavrı ile desteklenir (Bowlby, 2014, s. 163). Kaçınan bağlanan bebekler, yeniden birleşme sırasında anne ile etkileşime girmekten kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Yabancılarla ilişki kurmaktan kaçınırken anneleri yanlarında olmadığında kaygı yaşamayıp geri geldiğinde ise ilgisiz görünerek yakınlık isteğinde bulunmazlar (Ainsworth, 1989; Hazan ve Shaver, 2000). Kaçınan bağlanan bebeklerin anneleri ile ilişkisi incelendiğinde, bebeğin temas kurma isteği ve ihtiyaçları için verdiği sinyallere karşı anne duyarsızlık ya da reddetme eğilimi göstermektedir (Ainsworth ve Bowlby, 1991 s. 338).

Kaygılı-Kararsız Bağlanma: Bu bağlanma durumunda birey, ebeveynine ulaşabileceğinden ondan yardım görebileceğinden kuşkuludur. Belirsizlikten dolayı keşifler konusunda kaygılıdır, ayrılık kaygısına yatkın ve ebeveynden ayrılmak istemediği için

sarılıp bırakmayabilir (Bowlby, 2014, s. 163). Kaygılı-kararsız bağlanan bebeklerin annelerine karşı kararsız davranışlarda bulundukları ve yeniden bir araya gelme konusunda rahat olmadıkları görülmüştür (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Diğer bir ifadeyle, bebek annesi döndüğünde yakın temas kurmak isterken bir yandan da öfke, kızgınlık davranışları göstermektedir (Ainsworth, 1978). Çocuğun bu durumu, ihtiyaç olduğunda bazen çocuğa yardım eden ve ulaşılabilir olan, bazen de yanında olmayan tutarsız ebeveyn davranışlarıyla desteklenir (Bowlby, 2014, s. 162-163).

Bebeklik döneminde kurulan ilk ilişkiler, geliştirilen beklentiler, oluşturulan kalıp yargılar gibi yollarla yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde ilişkilerine yön verir (Hortaçsu, 1991, s. 54-55). Bireyin zihinsel ve duygusal olarak sağlıklı bir şekilde gelişimi için bakım veren kişi ile samimi, yakın ve süreklilik gösteren doyum ve hoşnutluk sağlayacağı bir ilişki ihtiyacı vardır. Bu ilişki ihtiyacını karşılayacak sosyal etkileşimler deneyimlemelidir (Bowlby ve Ainsworth, 1992).

2.2.3. Yetişkinlerde bağlanma

Bağlanma kuramı, bireyin doğumundan itibaren başlayan ve yetişkinliğiyle birlikte hayatı boyunca devam eden insan doğasının temel bir parçası olarak başkaları ile yakın duygusal ilişkiler kurma eğilimi içerisinde olmayı içerir (Bowlby, 2014, s. 158). Bebeklikte ve çocuklukta bu bağlar daha çok ebeveynler ve kendisinin bakımını sağlayan kişilerledir. Ergenlik ve yetişkinlikle beraber bu bağlar genellikle karşı cinse yönelmiş durumdadır (Bowlby, 2013, s. 265; Bowlby, 2014, s. 158). Ergenlik ile birlikte yaşanan hormonal değişimlerle birey, genellikle karşı cinsten olan partneri ile üreme ve bakım sistemlerinin yanında, bağlanmanın da dahil olduğu ilişki arayışına girmektedir (Ainsworth, 1989).

Yetişkin bağlanmasına bakıldığında, çocukluk dönemindeki ebeveyn-çocuk ilişkisinden etkilenmenin yanında, farklı bir konuma geldiği görülür (Bowlby ve Ainsworth, 1992). Yetişkin sevgisi ve bağlanması çocukluk döneminden daha karmaşık bir yapıdadır (Hazan ve Shaver, 1987, s. 523). Çocukluk dönemi bağlanmaları ve yetişkinlikteki duygusal ilişkilerde bağlanma arasında benzerlikler bulunurken, aynı zamanda farklılıklar da bulunmaktadır. En önemli farklardan biri romantik ilişkinin iki yönlü oluşudur. Her iki bireyde zaman zaman endişeli ve güvenlik arayışında olabilirken, yeri geldiğinde ise güvenlik ve bakım sağlayan konumunda da olabilir. Bebekler

bağlandıkları kişiden güvenlik sağlamasını beklerken kendileri güvenlik sağlamaz, fakat yetişkinlerde güvenlik ilişkisi karşılıklıdır; çiftlerden her biri hem bir ortak hem güven sağlayışı hem de güvenlik alıcısı olabilir (Hazan ve Shaver, 1987, s. 522; Hazan ve Shaver, 1994, s. 8). Ayrıca bebekler, kendilerini güvende hissetmek için fiziksel temasa ihtiyaç duyarken, yetişkinlerde fiziksel temas olmasa da gerektiğinde temas edebileceği bilgisiyle de güvenlik ve rahatlık hissi elde edebilir ve bunu yapmak için yetişkinlerin bebeklere göre daha fazla şansı vardır (Hazan ve Shaver, 1994, s. 8). Diğer bir fark ise romantik ilişki genelde cinsel çekim içermektedir (Hazan ve Shaver, 1987, s. 522). Bebeklik ve yetişkinlik bağlanması karşılaştırıldığında, bireyin gelişimi ile birlikte değişen ihtiyaç ve beklentilerinin bağlanma ilişkilerine de yansıdığı görülmektedir.

Bağlanma açısından bakıldığında, herhangi bir yaştaki iki birey arasında yakın bir ilişkinin oluşması tipik olarak fiziksel yakınlık bağlamında oluşur. Başka bir deyişle, bir ilişkinin oluşması için yakınlığı teşvik eden güçlü bir kuvvet olmalıdır. Bebeklik döneminde yakınlık; bağlanma sistemi ve bebeğin güvenlik ihtiyacına göre düzenlenirken yetişkinlerin romantik ilişkilerinde yakınlık cinsel çekimin etkisinde gerçekleşir. Cinsel çekim bağlanma oluşumuna doğru atılan ilk adım olan yakınlık arayışı için temel tetikleyicilerden biri olarak görülmektedir. Yetişkinler ilgi duyduğu kişinin davranışlarına, sinyallerine dikkat ederler (Hazan ve Shaver, 1994, s. 11). Bağlanma kuramına göre, bir ilişki temel ihtiyaçları karşılırsa tatmin edici düzeydedir ve tatmin edicilik için de ilişki memnuniyeti önemlidir (Hazan ve Shaver, 1994, s. 12-13). İlişkilerde yetişkin bağlanmasını başlatmada cinsel çekim etkili iken, devam ettirmede ise ilişkiden alınan doyum ile ilişkinin bireyin ihtiyaçlarına cevap vermesinin önemli olduğu görülmektedir.

2.2.4. İçsel çalışan modeller

Bebek ve birincil bakımını sağlayan kişi arasında oluşan ilk ilişki deneyimlerinin içselleştirilerek bireyin gelecekteki ilişkilerini şekillendiren yapı içsel çalışan modeller olarak ifade edilmektedir (Bowlby, 2013). Bağlanma sisteminde bebek verdiği tepkilere karşı bakımını üstlenen kişinin kendisine verdiği yanıtlara göre kendisini düzenler. Tekrarlanan tepki ve yanıt davranışları sonrasında bebek ne bekleyeceğini öğrenerek davranışlarını ona göre şekillendirir. Bu beklenti ve davranış sistemleriyle birlikte benlik ve

bağlanma modelini içeren içsel çalışan modellerin temeli atılır (Hazan ve Shaver, 1994, s. 5). Bebekler başta ilkel bir şekilde davranırken, belirli bir süre sonra bağlanmayı içsel çalışan modeller şeklinde düzenlemeye başlarlar (Ainsworth, 1989). İçsel çalışan model çocuk-bakıcı arasındaki etkileşimlerin oluşturduğu belleksel yapıdır ve bireye gelecek sosyal etkileşimlerinde ışık tutar (Gerrig ve Zimbardo, 2015, s. 320). Bowlby (1973)'e göre, bu modeller bireyin ilerleyen hayatındaki yakın ilişkilerinde duygu, düşünce ve davranışlarını yönlendirir (aktaran Hazan ve Shaver, 1994, s. 5). Birey, temel ihtiyaçlardan biri olan güvenlik ihtiyacını karşılamak için yakın ilişkiler kurmaya ve bağlanmaya yatkındır. Bireyin düşünce, duygu ve yakın ilişkilerdeki davranışları sosyal ortam ve çevresi tarafından şekillendirilir. Böylece ilişki deneyimleri ile oluşturulan içsel çalışan modeller korunmuş olur (Hazan ve Shaver, 1994, s. 9).

Bowlby (1973)'nin içsel çalışan modelleri, öz-benlik hakkında ve başkaları hakkında olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Başkaları boyutu bireyin bakımını sağlayan kişi ile kurduğu ilişki sonucunda diğer insanları algılama biçimidir. Bakımını sağlayan kişi ile yakın, duyarlı ve ihtiyaçlarına cevap verilen bir ilişki kurduğunda diğerlerini güvenilir algılayarak, ihtiyaçlarına cevap alamazsa diğerlerine karşı olumsuz bir algı oluşturur. Öz-benlik boyutunda ise bakım verenin olumlu davranışları ile kendini sevmeye değer algılayarak bebek olumlu benlik algısı oluşturabileceği gibi, olumsuz davranışlar karşısında da kendini sevmeye değer bulmayarak olumsuz bir benlik algısı geliştirebilir.

İçsel çalışan modeller bir insanın tüm yakın ilişkilerinde beklentilerini, duygularını, savunmasını ve ilişkisel davranışını etkilemektedir (Bartholomew ve Shaver, 1998, s. 25). Bireylerdeki bağlanma davranış sisteminin işlevlerinin ve dinamiklerinin yaşam boyunca büyük ölçüde süreklilik gösterdiği varsayılmasının sebebi ise bağlanma sisteminin sinirsel temelin genel olarak değişikliğe uğramadan kalmasıdır (Hazan ve Shaver, 1994, s. 8).

2.2.5. Bartholomew ve Horowitz'in dörtlü bağlanma modeli

Hazan ve Shaver (1987), bebeklik dönemine ait üçlü bağlanma kuramını yetişkinlikteki romantik ilişkiye uygun hale getirmiştir. Sonrasında ise Bartholomew ve Horowitz (1991), yetişkinlere uygun hale getirilerek düzenlenen Hazan ve Shaver'ın

modelini geliştirerek, kendi dörtlü bağlanma modellerini oluşturmuşlardır. Dörtlü bağlanma modeli aşağıdaki şekilde özetlenmektedir.

		BENLİK MODELİ (Kaygı)	
		Olumlu (Düşük)	Olumsuz (Yüksek)
BAŞKALARI MODELİ (Kaçınma)	Olumlu (Düşük)	Güvenli Bağlanma	Saplantılı Bağlanma
	Olumsuz (Yüksek)	Kayıtsız Bağlanma	Korkulu Bağlanma

Şekil 2.2. Dörtlü bağlanma modeli (Bartholomew ve Horowitz, 1991, s. 227)

Bartholomew ve Horowitz tarafından ortaya konan dörtlü bağlanma modelinin temelinde, Bowlby'nin içsel çalışan modelleri vardır (Bartholomew, 1990; Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998, s. 31). Şekilde görüldüğü üzere, modelde benlik modeli ve başkaları (diğerleri) modeli olmak üzere iki boyut bulunmaktadır. Bu boyutlar olumlu ve olumsuz olarak ikiye ayrılmaktadır. Benlik modeli bireyin ilişkilerindeki kaygı boyutunu anlatırken, başkaları modeli bireyin ilişkilerindeki kaçınma boyutunu anlatmaktadır. Benlik modeli bireyin kendini sevmeye değer olarak algılaması, yakın ilişkilerde başkalarının onayı, kaygı ve bağımlılık derecesi ile ilgili iken başkaları modeli ise diğer insanların güvenilir olup olmaması ile diğerlerinin genel olarak ne kadar erişilebilir ve destekleyici olacağını beklendiğini gösterdiğinden araştırma veya kaçınma eğilimi ile ilgilidir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998, s. 31). Bağlanma açısından, benlik modeli ve başkaları modelinin, erken kişilerarası etkileşimlerde ortak bir kökene sahip olduğu tahmin edilir ve bu nedenle genellikle iki modeli “tamamlayıcı ve karşılıklı olarak onaylayıcı olması beklenir (Bowlby, 1973, s. 204).

2.2.5.1. Güvenli bağlanma

Güvenli bağlanma biçimi, düşük kaygı ve düşük kaçınma boyutlarına sahiptir. Diğer bir deyişle, bireyin hem benlik modeli hem de başkaları modeli olumludur (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998, s. 31). Güvenli bağlanan bireyler

kendine değer vererek kendini sevebilir algılayarak yakın ilişkilerinde samimiyet kurabilirler. Başkaları ile yakın ilişkiler kurabilen bu bireyler gerek duyduğunda diğerlerinden destek alabilir ve duygusal yakınlıktan kaçınmazlar (Bartholomew ve Shaver, 1998, s. 31).

2.2.5.2. Saplantılı bağlanma

Saplantılı bağlanma biçimi, yüksek kaygı ve düşük kaçınma boyutlarına sahiptir. Diğer bir deyişle, bireyin benlik modeli olumsuz iken başkaları modeli olumludur (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998, s. 31). Saplantılı bağlanan bireylerin benlik modeli olumsuz olduğundan dolayı kendilerini seilmeye değer bulmak ve kişisel değerini kanıtlamak için başkalarıyla ilişki kurarak onların kabul ve onayını kazanmaya çalışırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998, s. 31). Bireyler başkaları tarafından algılanan reddedilme nedeniyle kendilerini suçlarlar ve böylece başkalarına ilişkin olumlu görüşlerini koruyabilirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.2.5.3. Korkulu bağlanma

Korkulu bağlanma biçimi, yüksek kaygı ve yüksek kaçınma boyutlarına sahiptir. Diğer bir deyişle, bireyin hem benlik modeli hem de başkaları modeli olumsuzdur (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998, s. 31). Korkulu bağlanan bireyler de saplantılı bireyler gibi olumsuz benlik ve diğer modeller ile karakterize edilir. Korkulu bağlanan bireyler, olumsuz benlik modeline sahiptirler ve başkalarının kabul ve onayına bağımlı olsalar da başkaları modelleri olumsuz olduğu için reddedilmek ya da terkedilmekten korktuklarından, ilişki ve samimiyet kurmaktan kaçınırlar (Bartholomew ve Shaver, 1998, s. 31). Bu bireyler diğerlerinin güvenilmez ve reddedici olduğu algısına sahiptirler ve başkaları ile ilişki kurmaktan kaçınarak reddedilmeye karşı kendisini korumaya aldığı düşünürler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.2.5.4. Kayıtsız Bağlanma

Kayıtsız bağlanma biçimi, düşük kaygı ve yüksek kaçınma boyutlarına sahiptir. Diğer bir deyişle, bireyin benlik modeli olumlu iken başkaları modeli olumsuzdur (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998, s. 31). Kayıtsız bağlanan

bireyler olumlu benlik modeline sahip ve kendisinin değerli, sevebilir olduğunu düşünürken, başkaları modeli olumsuzdur. Diğerlerini güvenilir bulmadıklarından ilişki ve yakınlıktan kaçınma yoluyla kendilerini hayal kırıklığından koruduklarını düşünürler (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Bartholomew ve Shaver, 1998, s. 31). Başkalarının önemini hafife alarak kendi yüksek özgüvenlerini korurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

2.3. Duygu Düzenlemeyle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Bu bölümde ilk olarak duygu düzenlemenin ne olduğuna dair bilgilere, ardından süreç modeline, duygu düzenlemede gelişimsel sürece ve duygu düzenleme güçlüğüne yer verilecektir.

2.3.1. Duygu düzenleme

Goleman (1996, s. 373) duyguyu bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi hareket eğilimi olarak değerlendirmektedir. Türk Dil Kurumuna (2006) göre duygu; ‘belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim’ olarak tanımlanmaktadır. Diğer bir tanıma göre ise duygular fizyolojik, bedensel ve bilişsel öğelere sahip ve davranışlarımızda sergilenen ifadelerdir (Morgan, 2009, s. 194). Duygular güdüleyici bir etkiye sahiptir ve hoşnutluk verenden nahoşa kadar çeşitli şekillerde değişebilir (Morgan, 2009, s. 205). Duygular bireyin algıladığı zorluklara ve fırsatlara nasıl cevap vereceğini etkileyen düzenlenmiş davranışsal, deneyimsel ve fizyolojik tepki eğilimlerini ortaya koyar (Gross, 2002, s. 281).

Günlük kullanımda duygu ve duyu kavramları birbiri yerine kullanılmakta ya da karıştırılabilmektedir. Aralarındaki fark duyguların bireyde hisler oluşturmalarının yanında, davranışsal ve fizyolojik etkilerinin de olmasıdır (Gross ve Thompson, 2007, s. 4-5). Gross ve Thompson (2007, s. 4-5) duyguların üç temel özelliği bulunduğuna değinmişlerdir. Bunlardan ilki bireylerde bir duygunun ortaya çıkması için hedefleri ile alakalı buldukları bir duruma katılması gerektiğidir. İkincisi duyguların bireyi öznel deneyim, davranış ve fizyolojik değişimler gibi çok yönlü olarak kapsayan durumlar olmasıdır (Mauss, Levenson, McCarter, Wilhelm ve Gross, s. 175). Üçüncüsü ise duyguların kontrol edilme olanağı tanınmasıdır. Bu olanak sayesinde de duygu düzenleme mümkün olmaktadır (Gross

ve Thompson, 2007, s. 5).

Duygu düzenleme; bireylerin sahip oldukları duyguları, sahip oldukları zaman dilimi içerisinde duyguları nasıl deneyimlediklerini ifade ederek duygularını etkileme süreci olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998, s. 275). Birey hedeflerine bağlı olarak, duyguyu azaltabilir, yoğunlaştırabilir veya koruyabilir (Gross ve Thompson, 2007, s. 8). Duygu düzenleme süreçleri otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçsiz olabilir ve etkileri duygu üretme sürecindeki bir veya daha fazla noktada görülebilir (Gross, 1998, s. 275; Gross ve Thompson, 2007, s. 8). Duygu düzenleme sürecinde ulaşılmak istenen olumsuz duyguları ortadan kaldırmak değil, olumlu duygularda olduğu gibi olumsuz duygularda da bireyin duygularının kabulünün ve kontrolünün sağlanmasıdır (Gratz ve Tull, 2010).

Duygu düzenleme süreci birçok düzenleme çeşidini barındırmaktadır. Bunlar; bireyin kendi duygularını düzenleyebilmesi, başkalarının oluşturulan duyguları düzenleyebilmesi, duygunun kendisi üzerinde düzenleme yapabilme ve duygusal sürecin temelindeki özellikleri düzenleyebilmesidir (Thompson ve Calkins, 1996). Ayrıca duygu düzenleme sürecinin gerçekleşmesi için bireylerin izlemesi gereken adımlar bulunmaktadır. Bu adımlar; (a) duyguların fark edilmesi ve anlaşılması, (b) duyguların kabul edilmesi ve (c) dürtüsel davranışların kontrol edilmesini ve istenen hedeflere yönelik olarak davranma yeteneğini içermektedir (Gratz ve Roemer, 2004, s. 42).

Bireyler duygu düzenleme sürecinde olumsuz ya da olumlu duyguları azaltarak ya da artırarak onları düzenleyebilme olasılığına sahiptirler (Gross ve Thompson, 2007, s. 8). Bireyler duygu düzenleme sürecinde olumlu duygularını daha az sıklıkta düzenlerken, olumsuz duygularını daha fazla sıklıkta düzenlemektedirler (Gross ve Thompson, 2007, s. 8; Gross, Richards ve John, 2006, s. 29-30). Duygu düzenleme süreci bilinçli olarak başlayıp sonrasında bilinçli farkındalık olmadan otomatik olarak bireyde gerçekleşebilir (Gross ve Thompson, 2007, s. 8). Duygu düzenleme konusunda tartışmalı olan bir konu ise duygu düzenlemenin içsel mi yoksa dışsal süreçlere mi atıfta bulunduğu konusundadır. Bu konuda farklı görüşler bulunsa da Gross ve Thompson (2007, s. 9) her ikisinin de gerekli olduğu ve birlikte kullanıldığını belirtmektedirler.

Duyguların bilişler yoluyla düzenlenmesi insan yaşamının bir parçasıdır. Bilişsel süreçler duyguları düzenlememize, duyguları kontrol altında tutmamıza yardımcı

olmaktadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001, s. 1313). Garnefski, Kraaij ve Spinhoven'a (2001, s. 1314-1316) göre, bilişsel olarak duyguların düzenlenmesi sürecinde kendini suçlama, başkalarını suçlama, kabul, planlamaya odaklanma, olumlu yeniden odaklanma, ruminasyon, olumlu yeniden değerlendirme, perspektife girme ve felaketleştirme olmak üzere dokuz çeşit strateji vardır. Aldoa, Nolen-Hoeksema ve Schweizer (2010) ise çalışmalarında, duygu düzenleme stratejilerini psikopatolojiye karşı koruyucu olarak kullanılan stratejiler olarak şu şekilde sınıflandırmışlardır: Yeniden değerlendirme, problem çözme ve kabullenmedir. Psikopatoloji için risk etmeni olan stratejiler ise baskılama (hem ifade edici baskılama hem de düşünce baskılama dahil), kaçınma (hem deneyimsel kaçınma hem de davranışsal kaçınma dahil) ve ruminasyondur olarak tanımlanmaktadır.

Duygu düzenleme sürecindeki stratejilerden yaygın olarak kullanılanlar ise yeniden değerlendirme ve bastırmadır. Yeniden değerlendirme stratejisi duygu üretme sürecinin başlarında yaşanan duygunun etkisini kontrol etmek için durum hakkında önceden düşündüğümüz şeyi değiştirmektir. Bastırma stratejisi ise duygusal sürecin sonunda bireyin duygularının dışı vurumunu engellemeye hizmet eder (Gross, 2002, s. 281). Yeniden değerlendirme daha çok olumlu duygu deneyimlerinde tercih edilirken, bastırma ise daha çok olumsuz duygu deneyimlerinde tercih edilmektedir (Gross, Richards ve John, 2006, s. 30-31).

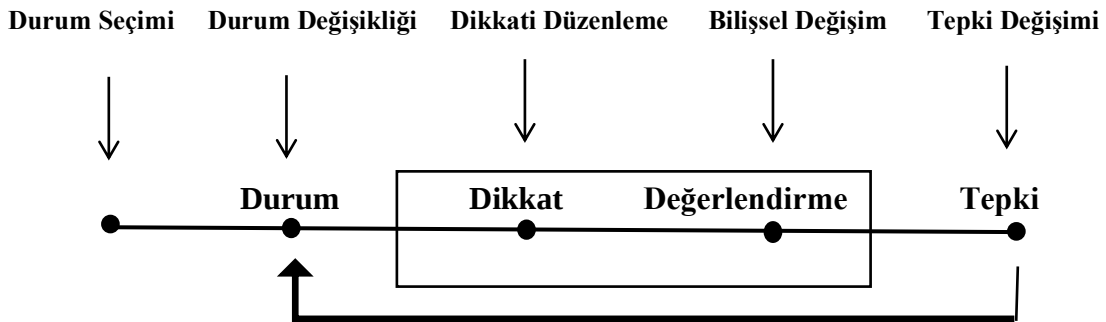
Duygu düzenleme süreçlerinde birey tarafından duruma verilen kişisel anlam çok önemlidir ve bireyin duruma vereceği tepkileri etkiler (Gross, 2002, s. 283). Duygu düzenlemeye dair stratejiler kullanıldığı bağlam, durum, kişi, zaman gibi etmenlerin özelliklerine bağlı olarak aynı stratejinin sonucu iyi ya da kötü olabilir. Örneğin, olumsuz duyguları azaltan bilişsel stratejiler, tıp uzmanlarının stresli koşullarda etkili bir şekilde çalışmasına yardımcı olabilir, ancak empati ile ilişkili olumsuz duyguları etkisiz hale getirebilir, böylece sağlanacak yardımları azaltabilir (Gross ve Thompson, 2007, s. 8-9).

Genel olarak toparlamak gerekirse duygu düzenleme; bireyin amaçlarına uygun biçimde yaşadığı duyguyu ve beraberindeki his, davranış ve fizyolojik tepkileri arttırmak, korumak veya azaltmaya yönelik kullandığı stratejilerin bütünüdür (Gross, 2007).

2.3.2. Süreç modeli

Gross (2001, s. 215; 2002, s. 282) tarafından geliştirilen süreç modeline göre, bireylerin duygu düzenleme süreci en geniş bağlamda öncül ve tepki odaklı olarak ikiye ayrılır. Öncül odaklı stratejiler duygusal süreç tamamen harekete geçmeden önceki davranış ve düşüncelerimizle tepki vermeden önce yaptıklarımızdır. Tepki odaklı stratejiler ise durum gerçekleştikten ve duygu süreci başladıktan sonra yaptıklarımızdır. Öncül odaklı stratejilerin amacı, gelecekteki duygusal tepkilerin değiştirilmesidir (Gross, Richards ve John, 2006, s. 15). Öncül odaklı stratejilere örnek olarak, bireyin başvurduğu bir okula kabul almak için yapılacak olan mülakat sürecini kendisinin değer ve yeterliliğinin sınandığı aşama yerine, okulu ne kadar istediğini gösterebileceği bir fırsat olarak görmesi verilebilir. Tepki odaklı stratejilerin amacı mevcut, anlık duyguların yönetimidir (Gross, Richards ve John, 2006, s. 15). Tepki odaklı stratejilere örnek olarak bireyin heyecan verici bir kart oyunu esnasında, elindeki kartlar büyük olsa da belli etmemek için duygularını yüzüne ve davranışlarına yansıtmaması (Gross, 2001, s. 215) ya da olumsuz bir yorum alarak aslında yoruma öfkelenen birisinin karşı tarafa kendisini yorumdan rahatsızlık duymamış gibi göstermesi verilebilir (Gross, Richards ve John, 2006, s. 15).

Bireylerin duygu düzenleme sürecinde duygularını düzenleyebileceği beş nokta vardır. Gross (1998b) bu beş noktayı durum seçimi, durum değişikliği, dikkati düzenleme, bilişsel değişim ve tepkiyi düzenlemeden oluşan bu beş noktayı duygu düzenleme süreci ailesi olarak tanımlar. Duygu düzenleme ailesi içinde durum seçimi, durum değişikliği, dikkati düzenleme ve bilişsel değişim öncül odaklı iken, tepki düzenleme tepki odaklıdır (Gross, 2002, s. 28).



Şekil 2.3. Duygu düzenleme süreci modeli (Gross, 2007)

Durum Seçimi (*Situation Selection*): İki veya daha fazlası durum arasından istenilen duyguların oluşması için beklenen duygunun oluşumunu sağlayacak ya da istenmeyen duygulardan kurtarabilecek olan durumun seçimidir (Gross, 1998a, s. 225; Gross, 1998b, s. 283; Gross ve Thompson, 2007, s. 11). Örneğin, kötü geçen bir günün ardından komedi filmi seyretmek. Etkin durum seçimi için bireyin duygusal tepkilerine yönelik bir anlayış kazanması ve kısa vadeli faydalara karşı uzun vadeli maliyete uygun şekilde tartması gerekir (Gross ve Thompson, 2007, s. 11).

Durum Değişikliği (*Situation Modification*): Bir duruma maruz kalınarak duygusal tepki verilmesinin ardından bireyin durumun duygusal etkisini değiştirecek yönde durumu şekillendirmesi, çevreyi değiştirmesidir (Gross, 1998a, s. 225; Gross, 1998b, s. 283; Gross ve Thompson, 2007, s. 12).

Dikkati Düzenleme (*Attention Deployment*): Bireylerin duygularını düzenlemek amacıyla belirli bir durumda dikkatlerini bir noktaya, şeye doğru yönlendirmesidir (Gross, 1998a, s. 225; Gross ve Thompson, 2007, s. 13).

Bilişsel Değişim (*Cognitive Change*): Bireyin duygularını değiştirecek şekilde durum hakkında düşünme ve durumu değerlendirme biçimini yeniden değerlendirerek değiştirmesidir (Gross, 1998a, s. 225; Gross ve Thompson, 2007, s. 13-14).

Tepki Değişimi (*Response Modulation*): Bir durum karşısında tepkinin ortaya çıkmasının ardından duyguları, davranışları yönlendirmeye ya da değiştirmeye yönelik gösterilen davranışsal çabalar (Gross, 1998, s. 285; Gross ve Thompson, 2007, s. 15).

2.3.3. Duygu düzenlemede gelişimsel süreç

Duygu düzenlemenin gelişimine bakıldığında, gelişim psikolojisi öncelikle bireyin bebeklik ve erken çocukluk dönemine odaklanmıştır (Gross, 1998, s. 278). Bireylerde duygu düzenleme bebeklik dönemi yaşantılarından itibaren çocuk-ebeveyn etkileşimiyle ve bireyce deneyimlenen içsel ve dışsal sosyo-kültürel yaşam ile birlikte gelişim süresince elde edilmektedir (Anayurt, 2017, s. 15). Çocuklar ailesini gözlemleyerek onların duygusal tepkilerin model almaktadır. Bu modellerle birlikte duygularını nasıl ifade etmeleri gerektiğine dair kendilerine ait şemalar oluşturarak duygularının yönetiminde kullanırlar (Dunsmore ve Halberstadt, 1997).

Duygu düzenleme bireylerde bebeklik döneminden itibaren başlayarak ilerleyen,

yaşamı boyunca devam ederek başarılı şekilde sürdürülmesi gereken sosyal-duygusal gelişimin bir ögesidir (Cole, Martin ve Dennis, 2004). Bireylerin duygu düzenleme süreçlerini geliştirmesi ve belirli stratejileri benimsemeleri aile içinden başlayarak, okul ortamında öğretmen ve akranları yoluyla sosyal ilişkilerinde devam etmektedir (Calkins, 2010, s. 93-94). Destekleyici çevre içerisinde yetişen çocuklarda psiko-sosyal refah ve sosyal-duygusal yetkinlikle birlikte duygu düzenleme becerileri de gelişmekte iken, risk altındaki ortamlarda yetişen çocuklarda duygu düzenlemede problemler yaşanmaktadır (Thompson ve Calkins, 1996). Bireylerin yetişkinlik dönemindeki duygu düzenleme süreçlerinde ise mizaç, sosyal ilişkiler, kavramsal ve nörobiyolojik yapılar etkili olmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Bireyler olgunlaştıkça ve yaşam tecrübesi kazandıkça, sağlıklı duygu düzenleme stratejilerini (yeniden değerlendirme gibi) daha fazla kullanırken, sağlıksız duygu düzenleme stratejilerini (baskılama gibi) daha az kullanmaktadırlar (Gross, Richards ve John, 2006, s. 31).

Görüldüğü üzere, duygu düzenleme hayat boyu devam eden bir süreçtir ve birey istediği takdirde kendini duygularını düzenleme konusunda geliştirebilmektedir. Birey bu konuda kendini geliştiremediğinde ya da problemler yaşadığında ise duygu düzenleme güçlüğü yaşamaktadır. Buradan hareketle, bir sonraki bölümde duygu düzenleme güçlüğüne yer verilmiştir.

2.3.4. Duygu düzenleme güçlüğü

Duyguların işlenebilir olması bireylerin onu düzenlemesine imkân tanımaktadır. Ancak bireylerin yaşamlarındaki en büyük güçlüklerden biri de duygularını başarılı bir şekilde kontrol ederek düzenleyebilmesidir (Gross, 2002, s. 281). Korktuğumuz zaman kaçabilir ya da eğlendiğimizde gülebiliriz, ancak her duygunun ortam ve yerine göre yaşanmasının uygun olmadığı durumlar olabilmektedir. Birey kontrolü duygularına bıraktığında anlık duygularının etkisi ile sonrasında pişmanlık duyacağı davranışlarda bulunabilmektedir. Toplumsal yaşamda bireylerin duygularını yaşayış biçimleri kadar, duygularını nasıl ifade ettikleri de önemlidir. Bireylerin yaşamlarında arkadaşlıklarını, ilişkilerini, kariyerlerini korumak için duyumsadıkları güçlü duygularını yönetmesi gerekmektedir. Duygularını yöneterek sağladığı duygu düzenleme uyumun ön koşullarındandır. (Gross vd., 2006, s. 13).

Duygu düzenleme sürecinin gerçekleşmesi için bireylerin sahip olması gereken bir dizi beceri bulunmaktadır. Bu beceriler; (a) duyguların fark edilmesi ve anlaşılması, (b) duyguların kabul edilmesi, (c) dürtüsel davranışları kontrol etme ve istenen hedeflere yönelik olarak davranma yeteneğini içermektedir (Gratz ve Roemer, 2004, s. 42). Bireylerde bu becerilerden herhangi birinin veya daha fazlasının eksik olması durumu ise duygu düzenleme güçlüğü olarak ifade edilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Duygu düzenleme güçlüğündeki temel noktalar dikkate alınarak altı alt boyutlu bir duygu düzenleme ölçeği geliştirilmiştir. Duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları şunlardır (Gratz ve Roemer, 2004, s. 47):

1. Farkındalık: Yaşanılan duygusal tepkilere dair farkındalığın olmamasıdır.
2. Açıklık: Yaşanılan duyguların anlaşılabilmesi, netleştirilememesidir.
3. Dürtü: Olumsuz duygular yaşanırken dürtülerin kontrolünde zorluk yaşamasıdır.
4. Hedefler (Amaçlar): Olumsuz duygular yaşanırken hedeflerine uygun davranmada zorluk yaşanmasıdır.
5. Reddetme: Duygusal tepkilerin reddedilmesidir.
6. Yöntem: Duygu düzenleme sürecinde etkili olacak stratejilerden sınırlı olarak faydalanmadır.

Bireyler duygularını etkili bir şekilde düzenleyemediği takdirde, duygu düzenleme güçlüğü yaşarlar. Duygu düzenlemedeki güçlüklerin bir sonucu olarak depresyon ve anksiyete yaygın olarak görülmektedir (Aldao, Nolen Hoeksema ve Schweizer, 2010; Andreotti vd., 2013; Campbell-Sills ve Barlow, 2007, Gross ve Munoz, 1995; Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001; Garnefski ve Kraaij, 2006). Ayrıca duygu düzenlemedeki güçlükler bireylerde duygu durum bozukluklarında da sebep olmaktadır (Campbell-Sills ve Barlow, 2007). Duygu düzenleme güçlüklerinin ilişkilendirildiği diğer kavramlarda davranış problemleri ve saldırganlık (Çelik ve Kocabıyık, 2014; Davidson, Putman ve Larson, 2000), kendini yaralama ve alkol-madde bağımlılığı (Karagöz ve Dağ, 2015), romantik ilişki doyumu (Akdur ve Aslan, 2017), obsesif kompulsif bozukluklardır (Akan, 2014). Bu durumda duygu düzenlemenin bireylerin yaşamındaki önemini ortaya koymaktadır.

2.4. Değişkenler Arası İlişkiler

Bu bölümde, değişkenlerin birbirleri ile olan bağlantılarını ortaya koymak için yalnızlık ve bağlanma, yalnızlık ve duygu düzenleme, bağlanma ve duygu düzenleme başlıklarına yer verilmiştir.

2.4.1. Yalnızlık ve bağlanma

Bireyin bebeklik dönemiyle birlikte şekillenmeye başlayan ve yaşamının ilerleyen dönemlerinde sürdüğü düşünülen bağlanma tarzları bireyin diğerleri ile kurduğu ilişkilerin şekillenmesinde önemli bir role sahiptir (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Bebek ve bakım veren kişi arasında kurulan bağ ile çocuk çevreyi keşfederken yanında güvenebileceği bir dayanak olduğundan yalnız olmadığı algısını kazanmaktadır (Bowlby, 2014).

Sullivan (1953'den aktaran Duy, 2003, s. 16) yalnızlığı bireyin diğer bireylerle istediği düzeyde yakınlık kurma ihtiyacının tamamlamadığında yaşadığı tatsız, rahatsızlık verici durum olarak tanımlar. Weiss (1973'den aktaran Körler, 2011. s. 22) de çocukluk döneminde güvenli bağlanmanın önemi üzerinde durmaktadır. Birey çocukluk yaşamı boyunca güvenli bağlanma gerçekleştiremediği takdirde yaşamının ilerleyen dönemlerinde de diğer bireylere karşı güvensiz olacak ve yalnızlık düzeyi artacaktır. Bireylerin yaşamının erken dönemlerinde yaşadıkları bağlanma deneyimleri ilerleyen yaşamındaki ilişki yapıları ve yalnızlık düzeylerini etkilemektedir (Demirli, 2013). Bireyin bağlanma tarzının gelecekteki ilişkiler için olumlu ya da olumsuz beklentilerle ilgili olduğu göz önüne alındığında, beklenenler ile ilişkilerde yaşananlar arasındaki farklılıklar daha fazla yalnızlığa yol açabilmektedir (Bernardon vd., 2011).

Bireyin diğerleri ile ilişkiler kurmasındaki birincil güdü yalnızlıktan kurtulma isteğidir. Gereksinimlerinin karşılanması ve yalnız kalmama isteği ile bireyler ilişki arayışındadır (Yalom, 2013, s. 586-587). Birey yalnızlıktan kaçınmak için genellikle kendi benliğinden fedakarlıkta bulunarak yalıtılmış varoluş korkusuna karşı kendine sığınacak ilişkiler kurmaya çalışmaktadır (Yalom, 2013, s. 593).

Bağlanma tarzları açısından bakıldığında güvenli bağlanan bireyler, başkalarıyla sosyal ilişkilere daha kolay girebilir (Buote, Wood ve Pratt, 2009; Wiseman, Mayseless ve Sharabany, 2006), kendilerine ve diğerlerine daha çok güvenerek daha az sosyal problemle karşılaşır (Kesebir, Kavzoğlu, ve Üstündağ, 2011). Güvensiz bağlanan bireyler ise

sosyal ilişkilerde ve çevreye uyumda daha zayıftırlar. Bu nedenle güvenli bağlanan bireyler güvensiz bağlanan bireylerden daha az yalnızlık yaşamaktadır (Wiseman, Mayseless ve Sharabany, 2006).

İçsel çalışma modelleri başlangıçta çocuğun bağlanma figürleriyle ilişkilerinde yaşadığı deneyimlere dayanarak gelişmektedir. Bireyin geliştirdiği içsel çalışma modelleri, ilişkilerin nasıl olduğu konusunda genel bir beklenti sağlayarak diğer yakın ilişkilerde belirleyici rol oynar (Weimer, Kerns ve Oldenburg, 2004). Böylelikle yakın ilişkilerinde başarılı modeller oluşturan bireylerin ilişkiler konusunda başarılı olduğundan daha düşük düzeyde yalnızlık yaşarken ilişkilerinde sorunları yaşayan bireylerin daha yalnız olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak bakıldığında, yalnızlık ve bağlanma yapılarının birbiri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bağlanma tarzları bireyin bebeklikten yetişkinlik ilişkilerine taşıyarak kurduğu yakınlıkların yapısını belirlemektedir. Daha sağlıklı, güvene dayalı ilişki geliştirebilen bireylerin yalnızlık duygusunu yaşama olasılıklarının daha düşük olması muhtemeldir.

2.4.2. Yalnızlık ve duygu düzenleme

Bireylerin hayata ve çevreye uyum sağlaması, belirli isteklerine ulaşabilmeleri için duygularını düzenlemeleri önemli bir beceridir. Bireyler duygularını düzenlemede güçlük yaşadığı takdirde yalnızlık yaşama düzeyi artmaktadır. Sosyal yetersizlik ve duygusallık yalnızlık yaşantısını güçlendiren etmenlerdir (Rokach, Orzeck, Cripps, Lackovic-Grgin, ve Penezic, 2001). Duygularını ifade etmenin kişilerarası ilişkilerin devam ettirilmesinde önemli bir yeri bulunmaktadır (Bilgiz ve Peker, 2018). Duygu düzenlemede güçlük yaşayan kişiler sosyal hayatlarında, ilişkilerinde yaşadıkları karşısında uygun duygusal tepkilerde bulunamamaktadırlar (Akdur ve Aslan, 2017). Yetişkinlik dönemindeki en önemli ilişkilerden birisi romantik ilişkilerdir. Romantik ilişkilerde çeşitli ve yoğun duygular yaşandığından, ilişkiyi yaşayan bireylerin duygularını sağlıklı biçimde düzenleyerek ifade etmeleri önemlidir (Simpson, Collins, Tran ve Haydon, 2007).

Bireylerin kullandıkları duygu düzenleme stratejileri çeşitlidir ve hayatlarında önemli bir etkiye sahiptir. Bireyler duygu düzenleme yoluyla sosyal çevrelerini biçimlendirirler. Duygu düzenleme stratejilerinin ve sosyal ilişkilerin incelendiğinde bir

boylamsal araştırmada, bastırmayı kullanan bireylerin yeniden değerlendirme kullananlara göre niversite sınırlı sayıda sosyal ilişki getirerek daha az arkadaşlıklar kurdukları gözlemlenmiştir (English, John, Srivastava ve Gross, 2012). Bunun yanında, romantik ilişkiye sahip olan bireyler duygu düzenleme açısından daha olumlu stratejileri kullanırken, yalnız olan bireylerin daha çok olumsuz strateji kullandıkları rapor edilmiştir (Marroquín ve Nolen-Hoeksema, 2015).

Ülkemizde de yalnızlık ile duygu düzenleme ilişkisini sorgulayan araştırmalara rastlanmaktadır. Bireyler yalnızlık yaşadıklarında içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini kullanabilmektedir (Yıldız, 2016). Yalnız bireyler daha fazla kaygı, öfke ve utangaçlık duyguları yaşamanın yanında, daha kötümser ve daha zayıf sosyal becerilere sahiptirler (Cacioppo vd., 2000). Yalnızlığın, benlik saygısı, yaşam doyumunu ve iyimserliği etkileyen rahatsız edici ve üzücü bir fenomen olduğu düşünüldüğünde, insanların pozitifliğini korumak ve sürdürmek için duyguları düzenlemeleri ve yönetmeleri gerektiği ileri sürülmektedir (Yıldız, 2016). Yapılan araştırmalarda da görüldüğü gibi, yalnızlık ve duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir (Hawkley, Thisted ve Cacioppo, 2009; Southward ve diğerleri, 2014). Dolayısıyla, diğer duygular gibi nahoş ve acı veren bir duygu olan yalnızlık duygusunun da sağlıklı biçimde düzenlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

2.4.3. Bağlanma ve duygu düzenleme

Duygu düzenleme, bağlanma kuramı içerisinde yer alan temel bir yapı olarak kabul edilmektedir (Meredith, Strong ve Feeney, 2007). Cassidy (1994), bebeğin kendisine rahatsızlık veren duygusal durumların düzenlenmesinin bağlanma sisteminin bir işlevi olduğunu belirtmektedir. Bağlanma kuramı, duygu düzenleme yapısı üzerinde etkili olurken, aynı zamanda bireylerin yakın ilişkiler geliştirmesi ve bu ilişkilerin sürdürülmesinde de rol oynamaktadır (Fraley ve Shaver, 2000).

Bireylerin duygu düzenlemeye ilişkin beceri geliştirmesi sosyal ortam içerisinde gerçekleşmektedir (Thompson, 1994). Bebeklik dönemi ile birlikte çocuğun ilk sosyal çevresi oluşur; aile. Bebekler bakımını sağlayan kişi ile arasında yakınlık kurmak ve devamında bu yakınlığı sürdürmek için karşı tarafa gülme, ağlama gibi çeşitli sinyaller vermektedir. Sonrasında bu sinyallere aldığı tepkiler karşı içsel çalışan modellerin temeli

oluşturulmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994, s. 2-3). Bireyler bebeklik ve çocukluk dönemleri ile birlikte girdikleri ilişki ve sosyal ortamlar sonucunda çeşitli duyguları deneyimlemeyi, duygularını ifade edebilmeyi ve duyguları üzerinde düzenleme yapmayı öğrenmektedir (Cole, Michel ve Teti, 1994). Birey çocukluk döneminde kazandığı duygu düzenleme becerilerini içsel çalışan modeller aracılığı ile yaşamının diğer dönemlerine taşımaktadır (Mubarique, 2016, s. 24). Bebeğin ihtiyaçlarına cevap verilmesi ve bağlanılan kişinin ulaşılabilir olup olmaması bebeğin yakınlığını sürdürmek için duygularını ifade etmeyi öğrenmesi için önemlidir. İlk sosyal ortamı olan ailede duyguların açık ve rahatlıkla ifade edilip edilememe durumuna göre duygu düzenleme becerileri gelişerek başarılı bir şekilde düzenlenebilir ya da duygu düzenlemede güçlükler yaşanabilir (Yüksel, 2014).

Bebeklikle birlikte temelleri atılan yetişkinlik dönemi yakın ilişkilerini etkileyen bağlanma sistemi aynı zamanda bireyin sahip olacağı duygular ile hangi duyguları ne zaman ve nasıl yaşayacağı konusunda şemalar oluşturmaktadır. Bu şemalarla birlikte bireyler yaşadıkları durumlar karşısında duygu düzenleme tepkilerini belirlemektedir. Bağlanma ve duygu düzenleme yapıları arasında sıkı bir ilişki bulunduğu düşünülmektedir (Kızıldağ ve Vatan, 2016, s. 1072).

İlerleyen çocukluk dönemlerinde de bağlandığı kişi ile yakınlığının devamı için duygu düzenlemesine sahip olması beklenmektedir. Böylelikle duygusal düzenleme kontrolünü sağlayarak kendisini amacına götürecek seçimler yapabilecektir (Thompson, 1994). Yetişkin ilişkilerindeki bağlanma dinamikleri de çocukluk döneminde bağlanmayla benzerlik göstermektedir (Fraley ve Shaver, 2000). Bireylerin sahip olduğu yakın ilişkiler ve ilişkilerin altında yatan süreçler duygu düzenleme stratejilerini etkilemektedir (Marroquín ve Nolen-Hoeksema, 2015).

Bağlanmanın hayat boyu süreklilik gösterdiği gibi duygu düzenleme ihtiyaçları da hayat boyu süreklilik göstermektedir (Karabacak ve Demir, 2017) ve duygu düzenleme yeterliliği, bireylerin bağlanma tarzlarına göre değişiklik göstermektedir (Gillath, Bunge, Shaver, Wendelken, Mikulincer, 2005). Bağlanma tarzları açısından bakıldığında, güvenli bağlanan bireyler çevre ile uyum kurma ve duygularını düzenleme becerisinde daha başarılı iken, güvensiz bağlanan bireylerin sosyal uyumu ve duygu düzenleme becerileri daha düşük düzeyde olduğu bildirilmektedir (Kesebir, Kavzoğlu, ve Üstündağ, 2011). Güvenli bağlanmaya sahip bireyler hayata karşı daha iyimser bakarken, tehlike ve zorluklarla

karşılaştıklarında ise güvensiz bağlanmaya sahip bireylere göre daha yapıcı olan (problem çözme, yeniden değerlendirme gibi) duygu düzenleme stratejilerini kullanma eğilimi göstermektedirler. Böylece güvenli bireyler duygularını daha doğru bir şekilde ifade edebilmektedirler (Mikulincer ve Shaver, 2016'den aktaran Mikulincer ve Shaver, 2019).

Görüldüğü üzere, bağlanma ve duygu düzenleme aslında ortak paydası bulunan iki kavramdır. Bağlanma ile birlikte bakım veren kişiyle oluşmaya başlayan duygu düzenleme örüntüsü bireyin sosyal ilişkileri ile birlikte gelişmektedir. Aynı zamanda bireylerin sahip olduğu bağlanma tarzları duygu düzenleme üzerinde belirleyici bir rol oynuyor görünmektedir.

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde yalnızlık, duygu düzenleme, yalnızlık ve bağlanma, yalnızlık ve duygu düzenleme, bağlanma ve duygu düzenleme ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.5.1. Yalnızlıkla ilgili araştırmalar

Yalnızlık ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar gözden geçirildiğinde cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, ilişki durumu, eğitim düzeyi gibi değişkenlerin ve yaygınlığın yalnızlık ile olan ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Bu araştırmada yalnızlıkla ilişkisine yer verilen yaygınlık, cinsiyet, yaş ve ilişki durumu değişkenleri ile ilgili alanyazındaki araştırmalar alt başlıklar halinde verilmiştir.

2.5.1.1. Yalnızlığın yaygınlığını inceleyen araştırmalar

Yalnızlığın üniversite öğrencileri arasındaki yaygınlığını inceleyen araştırmalar incelendiğinde, araştırma sonuçlarının farklılıklar gösterdiği görülmektedir. Yapılan araştırmaların sonuçları günümüzden geçmişe doğru sıralanmıştır. Özkaya (2017) üniversite öğrencilerinin %41,13'ünün orta düzeyde yalnızlığa sahip olduğunu, Seçim, Alpar ve Algür (2014) öğrencilerin %54'ünün ortalamanın üzerinde yalnızlık düzeyine sahip olduğunu, Koç ve Sağlam (2009) hemşirelik bölümünde okuyan üniversite öğrencilerinin %48,1'inin orta düzeyde yalnızlık yaşadığını, Özdemir ve Tuncay (2008) öğrencilerin %60,2'sinin ortalama yalnızlık puanına sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca Buluş (1997) tarafından üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyini belirlemek için

gerçekleştirilen araştırma sonucunda, öğrencilerden %15,5'inin yalnızlık düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.5.1.2. Yalnızlık ve cinsiyetle ilgili araştırmalar

Üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre yalnızlığın incelendiği araştırmalarda cinsiyet ve yalnızlık arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koyan araştırmalar (Akbağ ve Erden İmamoğlu, 2010; Buluş, 1997; Demir, 1990; İlhan, 2012; Kılıç ve Alver, 2017; Koç ve Sağlam, 2009; Kozaklı, 2006; Oruç, 2013; Özdemir ve Tuncay, 2008) olduğu gibi, cinsiyet ve yalnızlık arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Bu araştırmalarda genel olarak erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalar (Çeçen, 2007; Özben, 2013; Özkaya, 2017; Karahan vd., 2004; Saruhan, 2018; Schultz ve Moore, 1986; Yılmaz, 2019) bulunmaktadır. Borys ve Perlman (1985) tarafından yalnızlık, katılımcılara yöneltilen “Kendinizi ne kadar yalnız hissediyorsunuz?” sorusuyla doğrudan ölçüldüğünde kadınların erkeklere göre kendilerini daha fazla yalnız algıladığı görülmüştür.

Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmalar dışında, Batıgün (2005) 15-65 yaş aralığındaki bireylerde intihar olasılığı ve yaşamı sürdürme nedenlerine dair yaptığı araştırmada, umutsuzluk ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırma bulgularından biri yalnızlığın cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve erkeklerin kadınlardan daha yüksek puanlar aldığı şeklindedir. Rokach (2001) tarafından 711 katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmada, yaş ve cinsiyetin yalnızlıkla baş etme stratejilerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan karşılaştırmalar sonucunda, kadınların yalnızlıkla daha iyi başa çıkabildikleri görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde, yalnızlık ve cinsiyetle ilgili var olan araştırmalarda sonuçların tutarlı olmadığı görülmektedir.

2.5.1.3 Yalnızlık ve yaşla ilgili araştırmalar

Üniversite öğrencilerinde yaşa göre yalnızlığın incelendiği araştırmalarda, yaş bağlamında ifade edilen yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koyan araştırmalar (Bernardon vd., 2011; Demir, 1990; Koç ve Sağlam, 2009; Oruç, 2013; Özdemir ve Tuncay, 2008) yanında, yalnızlık puanlarında yaşa bağlı anlamlı bir

farklılaşmanın olduğunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Bu araştırmalardan birinde (Özkaya, 2017) üniversite öğrencilerinin yaş grubuna göre yalnızlık düzeyi incelenmiş ve 22-25 yaş grubunun, 18-21 yaş grubuna göre yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kozaklı (2006) ise 17-29 yaşları arasındaki üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmasında, yaş ve yalnızlık arasında anlamlı bir farklılaşma tespit etmiş ve 18 yaş ve altı grubun diğer yaş gruplarından daha fazla yalnızlık duygusu yaşadığı bulgusuna ulaşmıştır. Yine bu araştırmayı destekler nitelikteki bir araştırmada Buluş (1997), üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyini belirlemek için yalnızlık düzeyi ile sınıf arasındaki ilişkiyi incelemiş ve yalnızlığın ilk sınıftan son sınıfa doğru azalma gösterdiğini tespit etmiştir. Gün (2006) tarafından kentlerde yaşayanların yalnızlığına ilişkin gerçekleştirilen araştırma sonucunda ise yalnızlık düzeyi yaş gruplarına göre incelenmiş ve 16-20, 21-30, 31-40, 41-50 olarak dört gruba ayrılan yaşlar içerisinde en yüksek yalnızlık oranlarının 21-30 yaş grubunda olduğu tespit edilmiştir.

2.5.1.4. Yalnızlık ve ilişki durumuyla ilgili araştırmalar

Üniversite öğrencilerinde ilişki durumuna göre yalnızlığın incelendiği araştırmalarda ilişki durumu ve yalnızlık arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koyan araştırmalar (Demir, 1990) olduğu gibi ilişki durumu ve yalnızlık arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu ortaya koyan araştırmalarda mevcuttur. Bu araştırmalardan biri olan Özdemir ve Tuncay (2008) tarafından üniversite öğrencilerinin yalnızlığının incelendiği çalışmada romantik bir ilişkisi olmayan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin diğerlerine göre anlamlı derecede yüksek olduğunu görülmektedir. Deniz, Hamarta ve Arı (2005) gerçekleştirdikleri araştırmada üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzlarının sosyal becerilerine ve yalnızlık düzeylerine olan etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda romantik bir ilişkisi olmayan öğrencilerin ortalama yalnızlık puanlarının romantik ilişkisi olanlardan yüksek olduğu görülmüştür. Bir diğer araştırma Türk ve Yıldız'ın (2017) üniversite öğrencilerinin aşk biçimleri, ilişki doyumları ve yalnızlık durumlarının incelendiği araştırmada ilişkiden alınan doyum ve yalnızlık düzeyi arasında ters yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca Bernardon ve diğerlerinin (2011) yapmış olduğu çalışmada, üniversite öğrencilerinin aile, sosyal ve romantik yalnızlığı incelendiğinde, öğrenciler aile ve sosyal yalnızlığa kıyasla daha yüksek düzeyde

romantik yalnızlık bildirmişlerdir. Bunun yanında, romantik ilişkisi bulunmayan öğrencilerin romantik ilişkiye sahip olan öğrencilere göre daha fazla yalnızlık yaşadığı tespit edilmiştir. Oruç (2013) tarafından yapılan çalışmada ise medeni durum ve yalnızlık arasındaki ilişki incelendiğinde bekar katılımcıların evlilere göre daha yalnız olduğu bulunmuştur.

2.5.2. Bağlanmayla ilgili araştırmalar

Bağlanma ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar gözden geçirildiğinde cinsiyet, yaş, ilişki durumu, eğitim düzeyi gibi değişkenlerin bağlanma ile olan ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Bu araştırmada bağlanma ile ilişkisine yer verilen cinsiyetle ilgili alanyazındaki araştırmalara yer verilmiştir.

2.5.2.1. Bağlanma ve cinsiyetle ilgili araştırmalar

Üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre bağlanmanın incelendiği araştırmalarda cinsiyet ve bağlanma arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koyan araştırmalar (Başer Baykal vd., 2019; Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006; Peker, 2017; Shi, 2003; Yazıcıoğlu, 2011) olduğu gibi cinsiyet ve bağlanma arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu ortaya koyan araştırmalarda mevcuttur. Akbağ ve Erden İmamoğlu (2010) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bağlanma biçimleri arasında ilişkiler tespit edilmiştir. Bu ilişkiler kızların erkeklere oranla daha fazla korkulu bağlanma biçimine sahip iken saplantılı bağlanma biçiminde ise erkeklerin kızlardan daha fazla saplantılı bağlanmaya sahip olduğu yönündedir. Ergin (2009) ise üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada cinsiyet açısından bağlanmada kaçınma alt boyutunda bir farklılık elde edilmezken kaygı boyutunda kadınların erkeklere göre kaygılı bağlanma eğilimi gösterdiklerini ortaya koymuştur. İnan (2015) tarafından 18-69 yaş arası yetişkinlerle yapılan çalışmada kadınların güvensiz, kaygılı ve kaçınan bağlanma puanları erkeklere oranla anlamlı olarak daha yüksek tespit edilmiştir. Ayrıca Chopik, Edelstein ve Fraley (2013) ise 18-70 yaş arası yetişkinlerle gerçekleştirdiği araştırma grubundaki genç yetişkinlerin cinsiyet ve bağlanma ilişkisini incelediğinde kadınların genellikle erkeklerden daha fazla kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyine sahip olduğu görülmüştür.

2.5.3. Duygu düzenlemeyle ilgili araştırmalar

Duygu düzenleme ile demografik değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar gözden geçirildiğinde, cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, ilişki durumu, eğitim düzeyi gibi değişkenlerin duygu düzenleme ile olan ilişkisinin incelendiği görölmektedir. Bu araştırmada duygu düzenlemeyle ilişkisine yer verilen cinsiyet, yaş değişkenleri ile ilgili alanyazınındaki araştırmalar alt başlıklar halinde verilmiştir.

2.5.3.1. Duygu düzenleme ve cinsiyetle ilgili araştırmalar

Cinsiyete göre duygu düzenlemenin incelendiği araştırmalarda, cinsiyet değişkeni bağlamında duygu düzenleme puanlarında anlamlı bir farkın olmadığını ortaya koyan araştırmalar (Abacı, 2018, s. 41; Aydın, 2018, s. 37; Gürgen, 2017, s. 71; Mubareque, 2016, s. 40; Saruhan, 2018; Yeniacun, 2018, s. 53) yanında, cinsiyete göre duygu düzenleme puanlarında anlamlı bir farkın olduğunu ortaya koyan araştırmalara da rastlanmaktadır (Aka, 2011; Anayurt, 2017, s. 76; Ataman, 2011; alışkan, 2017, s. 39; McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli ve Gross 2008; Pektaş, 2015, s. 42; Thayer, Rossy, Ruiz Padial ve Johnsen, 2003).

Duygu düzenlemeye dair yapılan çalışmalar da diğer değişkenler yanında cinsiyet değişkeninin de ele alındığı görölmektedir. Cinsiyetler arasında duygu düzenleme bağlamında bir fark olmadığını ortaya koyan araştırmalardan birinde Aydın (2018), 200 üniversite öğrencisinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi test etmiş ve cinsiyet ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir fark olmadığını bildirmiştir. Duygu düzenleme güçlüğünün cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği bir diğer araştırmada, cinsiyete göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (Saruhan, 2018, s. 61). Duygu düzenlemenin alt boyutlarının cinsiyet göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği bir diğer araştırmada, duygu düzenlemenin alt boyutlarından baskılama ve bilişssel yeniden değerlendirme puanlarında cinsiyete bağlı anlamlı bir fark bulunmamıştır (Yeniacun, 2018, s. 53). 18-36 yaşları arasında olan 530 yetişkin ile gerçekleştirilen bir çalışmada, cinsiyet kadınların erkeklere göre duygularını tanımada daha başarılı oldukları ve erkeklere göre öncöl odaklı stratejileri daha fazla tercih ettikleri bulunurken, erkeklerin bastırma stratejisini daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir (Aka, 2011, s. 214-215).

Duygu düzenleme araştırmalarında duygu düzenlemede kullanılan stratejiler ve

cinsiyet ilişkisinin araştırıldığı çalışmalar da bulunmaktadır. Uyar (2019, s. 66-67) tarafından üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve cinsiyet ilişkisinin araştırıldığı çalışmada, düşünceye odaklanma boyutunun cinsiyete göre farklılaştığı ve kadın katılımcıların düşünceye odaklanma boyutunu daha fazla kullanmakta olduklarını tespit edilmiştir. Bir diğer çalışmada, duygu düzenleme güçlüğüne alt boyutlarından erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur (Majidli, 2018, s. 24-25). Anayurt (2017) 454 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdiği araştırmasında, duygu düzenleme, erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma boyutlarından bilişsel yeniden değerlendirme puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini, ancak bastırma puanların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Erkeklerin bastırma düzeyleri kadınlara göre yüksek bulunmuştur. Çoğunluğu üniversite öğrencisi olan 372 katılımcı ile yapılan erken dönem uyumsuz şemalar, annelik algısı, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada, cinsiyetin duygu düzenlemede etkili olduğuna ve duygu düzenlemenin açıklık boyutu için erkekler kadınlardan daha düşük puanlar alırken, diğer boyutlarda anlamlı bir fark olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Çalışkan, 2017, s. 39). Cinsiyet açısından anlamlı bir farkın olduğu bir diğer çalışmada Pektaş (2015, s. 42), üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğüne açıklık, stratejiler ve amaçlar boyutunda kadınların erkeklere göre daha fazla puan aldıklarını tespit etmiştir.

Ataman (2011) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir diğer çalışmada, cinsiyete göre bilişsel duygu düzenleme stratejileri incelendiğinde, ruminasyon ve olayın değerini azaltma stratejilerinin kadınlarca daha fazla kullanıldığına ulaşılmıştır. Nolen-Hoeksema ve Aldao (2011) tarafından 25 ile 76 yaş aralığında 1312 katılımcı ile gerçekleştirilen duygu düzenlemenin (ruminasyon, bastırma, yeniden değerlendirme, problem çözme, kabul etme, sosyal destek) ve depresif belirtilerle ilişkisinin incelendiği çalışmada, kadınların erkeklere göre duygu düzenlemeyi daha fazla kullandıkları ve ruminasyon stratejisinde ise daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Duygu düzenlemedeki cinsiyete dayalı farkın Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme (fMRI) ile bilişsel yeniden değerlendirme stratejileri açısından incelendiği bir çalışmada, erkeklerin otomatik duygu düzenlemeyi sıklıkla kullandığından kadınlarla kıyaslandığında

daha az çabayla bilişsel düzenleme gerçekleştirebildikleri ve kadınların ise olumsuz duyguların yeniden değerlendirilmesinde olumlu duyguları daha aktif kullanabildikleri tespit edilmiştir (McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli ve Gross, 2008)

Duygu düzenlemeyle ilgili 175 lisans öğrencisi ile cinsiyeti ve depresyonun ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, kadınların daha yüksek depresif belirtilere sahip olduğu; üzüntü, suçluluk gibi duyguları erkeklere kıyasla daha yoğun yaşadığı ve erkeklere kıyasla duygularına daha fazla dikkat ettikleri, duygu düzenleme stratejilerinde daha başarılı oldukları görülmüştür. Kadınlarda kullandıkları duygu düzenleme stratejileri sebebiyle depresyon riskinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Thayer, Rossy, Ruiz Padial ve Johnsen, 2003).

Alanyazın incelendiğinde, duygu düzenleme yöntemleri bağlamında cinsiyetler arasında anlamlı farkın varlığını ortaya koyan araştırmalar yanında, anlamlı bir farkın olmadığını gösteren araştırma bulguları da mevcuttur. Bulgulardaki bu tutarsızlık, duygu düzenleme ve cinsiyet arasındaki ilişkilerin daha fazla araştırmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

2.5.3.2. Duygu düzenleme ve yaşla ilgili araştırmalar

Yaşa göre duygu düzenlemenin incelendiği araştırmalarda yaş ve duygu düzenleme arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koyan araştırmalar (Majidli, 2018, s. 26; Sarıcı, 2018, s. 47-48; Yenciun, 2018, s. 54) olduğu gibi, yaşa bağlı duygu düzenleme puanlarında anlamlı bir farkın olduğunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Aka, 2011; Çalışkan, 2017, s. 40; Gross vd., 1997 ; Nolen-Hoeksema ve Aldao, 2011). Yetişkinlerle yapılan bir araştırma sonucunda, yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre duygu kontrolünde daha başarılı oldukları ve daha az olumsuz duygusal deneyim bildirdikleri sonucuyla yaşla birlikte, duygu düzenleme yetkinliğinde de artış olduğu tespit edilmiştir (Gross vd., 1997).

Ayrıca duygu düzenleme ilgili alanyazında kullanılan duygu düzenleme stratejileri ve yaş arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara da rastlanılmaktadır. Sarıcı (2018, s. 47-48) tarafından yapılan araştırmaya göre, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme yaş grupları açısından anlamlı bir farklılık göstermezken, uyumlu bilişsel duygu düzenleme bağlamında genç yetişkinlik döneminin sonlarında olanların, dönemin başlarında olanlara göre daha

fazla uyumlu bilişsel duygu düzenleme yöntemi kullandıkları yönünde bir bulgu elde edilmiştir. Bir diğer araştırmada duygu düzenleme alt boyutlarından baskılama ve bilişsel yeniden değerlendirme puanlarında yaş grupları anlamlı bir fark bulunmamıştır (Yenişun, 2018, s. 54). Çoğunluğu üniversite öğrencisi olan 372 katılımcı ile yapılan ve erken dönem uyumsuz şemalar, anelik algısı, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sıkıntıların ilişkisinin incelendiği araştırmada, yaşın duygu düzenleme güçlüğünde etkili olduğuna ve duygu düzenleme açıklık boyutunda genç katılımcıların, yaşlı katılımcılara göre daha yüksek puan aldıkları bulunmuştur (Çalışkan, 2017, s. 40).

Yaşları 18-36 yaş arasına değişen 530 yetişkin ile algılanan ebeveyn tutumları, duygu tanıma ve duygu düzenleme ile depresyon, obsesif kompulsif bozukluk ve sosyal kaygı belirtileri arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer çalışmada ise yaşları daha büyük olan katılımcıların, duygu tanımada daha başarılı oldukları; yaşı daha küçük katılımcıların yaşı büyük katılımcılara göre bilişsel yeniden değerlendirmeyi ve bastırmayı daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir (Aka, 2011). Nolen-Hoeksema ve Aldao (2011) tarafından 25 ile 76 yaş arasındaki 1312 katılımcı ile gerçekleştirilen, duygu düzenlemenin (ruminasyon, bastırma, yeniden değerlendirme, problem çözme, kabul etme, sosyal destek) ve depresif belirtilerle olan ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, yaşla birlikte duygu düzenleme stratejilerinin kadınlarda bastırma ve kabul hariç azaldığı, kadınlarda ise yaş arttıkça bastırmanın artarken kabulün ise azalmadığı bulunmuştur.

Alanyazını incelendiğinde, duygu düzenleme ve yaş arasındaki ilişkide farklı bulgular ortaya koyan araştırmalar mevcut iken, araştırmaların çoğunluğu duygu düzenleme ve yaş arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu desteklemektedir.

2.5.4. Yalnızlık ve bağlanmayla ilgili araştırmalar

Yalnızlıkla ilgili alanyazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve bağlanma arasındaki ilişkinin araştırıldığı sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmüştür. Bu bölümde incelenen araştırmalar tarihsel bazlı olarak günümüzden geçmişe doğru sırasıyla verilmiştir.

Demirli (2013), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmada, algılanan anne-baba tutumlarının bağlanma ve yalnızlıkla birlikte umut düzeyine olan etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda kaygılı ve kaçınan bağlanmanın yalnızlık düzeyi ile

pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. İlhan (2012) tarafından üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzları ve toplumsal cinsiyet rollerinin yalnızlığı yordayıcılığı incelenmiştir. Yalnızlık ve güvenli bağlanma olumsuz yönde ilişkili bulunurken güvensiz bağlanma stillerinden ise sadece korkulu bağlanma ile yalnızlık olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Ayrıca yalnızlığın yordanmasında en büyük katkıyı korkulu bağlanma yaparken ardından güvenli bağlanma gelmektedir. Saplantılı ve kaçınan bağlanmanın yalnızlık üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı bulunmamıştır.

Bernardon vd. (2011), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada yalnızlık, bağlanma ve sosyal desteğin algılanması ve kullanımını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, güvenli bağlanan grup güvensiz bağlanan gruptan daha az yalnızlık bildirmiştir. Akbağ ve Erden İmamoğlu (2010) üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bağlanma biçimlerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık üzerindeki yordayıcı rolünü belirlemek amacıyla yürüttükleri çalışmada, yalnızlık ile güvenli bağlanma biçimleri arasında ters yönde ilişki olduğu, yalnızlık ile güvensiz bağlanma biçimleri olan saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Kafetsios ve Nezlek (2002) tarafından yürütülen genç ve ileri yetişkinlerin bağlanma tarzlarının incelendiği başka bir çalışmada, güvensiz bağlanma tarzlarının ruh sağlığı ve yalnızlık arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı bulgusu elde edilmiştir.

Deniz, Hamarta ve Arı (2005) gerçekleştirdikleri çalışmada, üniversite öğrencilerinin bağlanma tarzlarının sosyal becerilerine ve yalnızlık düzeylerine olan etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda yalnızlık ile bağlanma arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma stilleri ile yalnızlık arasında negatif bir ilişki saptanırken kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma yani güvensiz bağlanma ile yalnızlık arasında ise pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Wei, Russell ve Zakalik (2005) tarafından üniversite 1. sınıf öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda, yalnızlığın yordanmasında kaygılı bağlanmanın etkili olduğu ortaya konulmuştur. Benzer biçimde DiTommaso vd. (2003) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, güvensiz bağlanmaya sahip öğrencilerin, güvenli bağlanmaya sahip öğrencilere oranla daha fazla yalnızlık duygusu yaşadığı raport edilmiştir.

Yalnızlık ve bağlanma ile ilgili araştırmalar gözden geçirildiğinde, üniversite

öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmaların yanında, lise öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmalara da rastlanmaktadır. Karakuş (2012) lise öğrenimine devam etmekte olan ergenlerin bağlanma biçimleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmadan elde edilen bulgulara göre; yalnızlık ve güvenli bağlanma arasında ters yönlü bir ilişki bulunurken, yalnızlık ve korkulu bağlanma arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanında, yalnızlığın açıklanmasında bağlanma biçimlerinin payının %14,1 olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, yalnızlık düzeylerine bakıldığında, kız ergenlerin yalnızlık puanlarının erkek ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Haliloğlu (2008) tarafından 9. sınıfa devam etmekte olan öğrencilerle yalnızlık düzeylerinin bağlanma ve işlevsel olmayan tutumlarla ilişkisine dair gerçekleştirilen araştırmada, yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin çoğunlukla kaygılı ve kaçınan bağlanma biçimine sahip oldukları, yalnızlık düzeyi ve güvenli bağlanma biçimi arasında ters yönde bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, erkeklerin kızlardan daha yüksek yalnızlık puanına sahip olduğu ve cinsiyete göre bağlanma ilişkisine bakıldığında, kız ve erkekler arasında kaygılı ve kaçınan bağlanma arasında fark bulunmazken, kızların erkeklere oranla daha fazla güvenli bağlandıkları tespit edilmiştir.

2.5.5. Yalnızlık ve duygu düzenlemeyle ilgili araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde, yalnızlık ve duygu düzenleme değişkenlerinin birlikte ele alındığı sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Yapılan tarama sonucunda ulaşılan araştırmalar günümüzden geçmişe doğru bir sırayla verilmiştir.

Saruhan (2018) tarafından üniversite öğrenci grubu ile sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi amacıyla araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre duygu düzenleme güçlüğü ve duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra duygu düzenleme güçlüğü'nün stratejiler, farkındalık ve açıklık alt boyutları sosyal ve duygusal yalnızlığı yordamaktadır.

Üniversite öğrencilerinde konuyla ilgili araştırmalar sınırlı olduğundan farklı örneklem gruplarındaki araştırmalara da yer verilmiştir. Yıldız (2016) ise lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada yalnızlık ve pozitiflik ilişkisinde duygu düzenlemenin aracı rolünü

incelemiştir. Araştırma sonucunda yalnızlık ve içsel işlevsel duygusal düzenleme ile dışsal işlevsel duygusal düzenleme ve pozitiflik arasında negatif anlamlı ilişkiler olduğunu görülmüştür. Ayrıca yalnızlık, iç işlevsiz ve dış işlevsiz duygu düzenlemesi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırma bulguları, bireylerin yalnızlık düzeyleri arttıkça, duygularını içsel ve işlevsel olarak düzenleyemediklerini ve böylece pozitiflik seviyelerinin düştüğünü göstermiştir.

Southward vd. (2014), yeme bozukluğu veya bulimia nevroza tanısı almış 107 kadın ile gerçekleştirilen araştırmada duygu düzenleme güçlüğü ve yeme bozukluğu veya bulimia nevroza psikopatolojisi arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularında yalnızlık yaşayan bireylerin duygu düzenlemede güçlük yaşadığı tespit edilmiştir. Benzer biçimde 50-68 yaş arası yetişkinlerle gerçekleştirilen araştırmada yalnız bireylerin kendi duygularını düzenlemede zorluklar yaşadığı görülmüştür (Hawkey, Thisted ve Cacioppo, 2009). Bir diğer çalışmadaysa kültürün yalnızlık üzerindeki etkisinin incelenerek yalnızlığı destekleyen faktörlerde biri olarak duygusallığın etkili olduğu tespit edilmiştir (Rokach vd., 2001).

2.5.6. Bağlanma ve duygu düzenlemeyle ilgili araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde bağlanma ve duygu düzenleme ilişkisinin araştırıldığı sınırlı sayıda araştırmanın olduğu görülmektedir. Bu sınırlı sayıdaki araştırma aşağıda günümüzden geçmişe doğru bir sırada verilmiştir.

Karabacak ve Demir (2017), yetişkinlik dönemindeki bağlanma tarzları, bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin özerlikle ilişkisini incelemek amacıyla üniversite öğrencileri ile yürüttükleri araştırma sonucunda güvenli bağlanmanın özerkliğin tüm boyutlarında etkili olduğu, kaygılı kararsız bağlanma ve yeniden değerlendirmenin bağlanma tarzları, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasında olumlu yönde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bu ilişkilere bakıldığında kaygılı kararsız bağlanma ve yeniden değerlendirme özgürlük ve kişisel başarı alt boyutunu yordarken bastırmanın ise yalnızlıktan hoşlanma alt boyutunda yordayıcı etkisi görülmüştür.

Benzer bir çalışmada Pepping, Davis ve Donovan (2013), lisans öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırmada bağlanma ve farkındalık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü incelemiştirlerdir. Araştırma sonucunda bireylerin duygu

düzenlemede yaşadığı güçlüklerin güvensiz bağlanma ve farkındalık arasındaki ilişkiye aracılık ettiği, aynı zamanda güvensiz bağlanma tarzlarından kaygılı bağlanan bireylerde daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşandığı tespit edilmiştir.

Marganska, Gallagher ve Miranda (2013) tarafından 18-48 yaş arası katılımcılarla gerçekleştirilen araştırmada, yetişkin bağlanma tarzları, depresyon ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin rolü incelenmiştir. Analizler sonucunda güvensiz bağlanan bireylerin güvenli bağlananlara göre duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadıkları tespit edilmiştir.

Cabral, Matos, Beyers ve Soenens (2012) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışma ile bağlanma tarzları, duygu düzenleme ve başa çıkma stratejilerini incelemişlerdir. Güvenli bağlanan ve yakın duygusal bağlara sahip olanların güvensiz bağlananlara göre daha yapıcı olan duygu düzenleme ve başa çıkma stratejilerini kullandıkları görülmüştür. Benzer biçimde Goodall, Trejnowska ve Darling (2012) genç yetişkinlerle gerçekleştirdiği araştırma sonucunda, güvensiz bağlanma tarzları ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulguları destekleyen çalışmasında Rugancı (2008), üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerisi ile bağlanma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve analizler sonucunda güvenli bağlanmaya sahip öğrencilerin güvensiz bağlanma tarzına sahip olanlara göre duygularını daha iyi düzenleyebildiği bulgusunu elde etmiştir.

Üniversite öğrencileri ile bağlanma tarzlarına göre olumlu ve olumsuz olaylara karşı gösterilen duygusal tepkilerin incelendiği bir diğer araştırmada, kaygılı bağlanmaya sahip öğrencilerin daha yoğun olumsuz deneyimler üzerinde durup, tepki verirken güvenli bağlanmaya sahip öğrencilerin olumsuz deneyimlere daha az kaygılı yaklaşarak, olumsuz olaylar yerine daha çok olumlu deneyimler üzerinde durdukları görülmüştür (Gentzler, Kerns ve Keener, 2010). Benzer bir çalışmada Gentzler ve Kerns (2006), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, güvensiz bağlanan yetişkinlerin olumlu olayları ve duyguların yoğunluğunu küçümsemeye eğilimli oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan yöntem açıklanarak araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile verilerin toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin bağlanma boyutları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünü ortaya koymak amacıyla ilişkisel türde bir araştırmadır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın katılımcıları 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Anadolu Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde (eğitim, eczacılık, edebiyat, sağlık bilimleri, güzel sanatlar, iletişim bilimleri, hukuk, iktisadi ve idari bilimler) öğrenimini sürdürmekte olan üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma grubu gönüllülük esaslı çerçevesinde uygun örnekleme yöntemine göre (Berg, 2001) belirlenmiş ve 565 öğrenciden veri toplanmıştır. Ancak ölçekleri hatalı ya da eksik doldurduğu tespit edilen 27 katılımcının verileri analize alınmamıştır. Kalan 538 veri üzerinde uzaklık değerleri hesaplanarak 16 katılımcının verileri daha analizden çıkarılmıştır. Bu işlemlerden sonra analizler 347'si kadın (%66,4) ve 175'i erkek (%33,5) toplam 522 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 40 arasında değişiklik göstermekte olup yaş ortalaması 21,4 ve standart sapması 2,89'dur. Katılımcıların cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre dağılımları Tablo 3.1' de gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre dağılımları

Cinsiyet	SINIF	Frekans	Yüzde
Kadın	1	64	18.444
	2	25	7.205
	3	201	57.925
	4	57	16.138
	Toplam	347	100.000
Erkek	1	32	18.286
	2	19	10.857
	3	84	48.000
	4	40	22.857
	Toplam	175	100.000

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, katılımcılara yönelik demografik bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, yalnızlık düzeyini ölçmek için UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Form, bağlanma boyutlarını ölçmek için Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve duygu düzenleme güçlüğü ölçmek için Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği kullanılmıştır. Alt başlıklarda bu ölçme araçlarına ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ile katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm ve ilişki durumu ile ilgili bilgiler elde edilmiştir. Kişisel Bilgi Formu Ek-1’de yer almaktadır.

3.3.2. UCLA yalnızlık ölçeği kısa form (ULS-8)

UCLA Yalnızlık ölçeği ilk olarak Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen 20 maddeden oluşan 4’lü likert tipi ölçek olarak sunulan ölçeğin psikometrik açıdan incelemeler için üzerine çalışılmıştır. UCLA Yalnızlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması Demir (1990) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .96, test- tekrar test güvenilirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

UCLA Yalnızlık Ölçeği (ULS-8) formu ise Hays ve DiMatteo (1987)’nin geliştirdiği 20 maddeden oluşan ölçekten elde edilmiş 8 maddelik bir kısa formudur. Bu kısa form olan ULS-8’in geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını sonucunda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83, test tekrar test güvenilirliğini ise .90 olarak bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizinde ise sonuç %44,5’ini açıklamaktadır.

ULS-8’in Türkçe’ye uyarlaması ve geçerlik güvenilirlik çalışmaları Doğan, Çötök ve Tekin (2011) tarafından yapılmıştır. Araştırmanın örneklemini 213 erkek, 338 kadın olmak üzere, 553 lisan öğrencisi oluşturmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yalnızlık düzeyinin yüksek olması olarak yorumlanır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %36,69’unu açıklamaktadır. Doğrulayıcı faktör analizinde ise iyilik uyum indeksleri GFI = 0.97, NFI = 0.92, CFI = 0.94, IFI = 0.94, AGFI = 0.94, RMSEA = 0.066 olarak elde edilirken 0.90’ın üzerindeki değerler iyi kabul edilir ve 0.95’in üzerinde

mükemmel bir model uyumu vardır. RMSEA, tavsiye edilen 0,08 seviyesinin altında olmalıdır. Değerlere bakılarak kabul edilebilir uyumu olduğu ve Türk üniversite öğrencilerinde desteklendiği görülmüştür. Geçerliliğine dair ULS-8 ve UCLA Yalnızlık Ölçeği arasındaki ilişki incelenmiş ve bu iki ölçek arasındaki korelasyon .88 olarak bulunmuştur ($p<.001$). Bu sonuçlar ULS-8'in geçerliliği için desteklemektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışması 453 lisans öğrencisi katılımcıdan oluşan örneklem üzerinde yapılarak Cronbach alpha iç tutarlılık güvenirliği .72 olarak elde edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ULS-8'in Türk kültüründe üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyini tahmin etmek için güvenilir ve geçerli bir araç olduğu görülmüştür (Doğan, Çötök ve Tekin, 2011). Bu çalışmada ölçeğin alfa değeri .84 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin seçilmiş maddelere Ek-2'de yer verilmiştir.

3.3.3. Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri II (YİYE-II)

Brennan, Clark ve Shaver (1998), sıklıkla kullanılan bağlanma ölçeklerini harmanlayarak 323 madde olan ölçeği faktör analizine tabi tutmuşlardır. Analiz sonucunda yetişkin bağlanmaya ilişkin davranışlar kaygı ve kaçınma olarak 2 boyuta ayrılmıştır. Çalışma bulguları sonucuyla 2 boyutlu ve her bir boyutun 18 madde ile ölçüldüğü Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanterini (YİYE) geliştirmişlerdir.

Fraley, Waller ve Brennan (2000) YİYE'yi daha yüksek duyarlılığa sahip olması için madde tepki kuramı bağlamında değiştirerek en yüksek ayırt edicilik düzeyine sahip olan 18 kaygı ve 18 kaçınma maddesinin seçimi sonucunda 2 boyutlu toplam 36 maddeye sahip olan Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE-II)'yi oluşturmuşlardır. YİYE-II ve YİYE ölçeklerinin kaçınma maddelerinden 13'ü, kaygı maddelerinden ise 6'sı ortak iken kalan 17 maddesi farklıdır. Ölçek maddeleri 7'li likert tipi bir derecelendirme (1= Hiç katılmıyorum, 7= Tamamen katılıyorum) üzerinden yanıtlanmaktadır. Kaygı ve kaçınma boyutlarının altındaki maddeler ayrı şekilde toplanarak ortalamaları alındığında katılımcıların kaygı ve kaçınma puanları belirlenmektedir. YİYE-II'ye dair yapılan simülasyon analizleri sonucunda diğer bağlanma ölçeklerine göre daha yüksek duyarlılığa sahip olduğu tespit edilmiştir.

YİYE-II'yi Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) dilimize uyarlayarak Türk örneklemini üzerinde geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye çevirisi

aşamasında çeviri-tekrar çeviri yöntemi kullanılmıştır. İlk olarak alan uzmanı olan 3 kişiden çevirisi alınan ölçeğin incelenmesiyle bir çeviride ortak karar alınmıştır. Ardından ortak karar alınan Türkçe çeviri Türkçe ve İngilizce dillerinden her ikisine de hakim olan yüksek lisans öğrencisi tarafından tekrar İngilizce'ye çevrilerek karşılaştırmalarla farklılıklar düzenlenerek ölçek son halini almıştır (s. 5). Ölçeğin yapı geçerliliği çalışması 247 üniversite öğrencisi katılımcının verileri üzerinden gerçekleştirilmiştir. Yapılan doğrulayıcı ve betimleyici faktör analizleri sonucunda yapının özdeğer açısından 7 faktörlü değil 2 faktörlü yapı gösterdiği görülmüştür. Kaçınma boyutu faktörü %21,36'sını kaygı boyutu faktörü %16,33'ünü olmak üzere toplam varyansın %38'ini açıklamıştır (s. 6). Ölçeğin geçerlilik çalışmasında kaygı boyutunun özsaygı ve ilişki doyumu ile olumsuz yönde ilişkisi; ayrılık kaygısı, başkalarını memnun etme, onaylanmama kaygısı ile olumlu yönde ilişkisi vardır ve anlamlıdır. Kaçınma boyutunun özsaygı ve ilişki doyumu ile olumsuz yönde ilişkisi; onaylanma kaygısı, yalnızlıktan hoşlanma ile olumlu yönde ilişkisi vardır ve anlamlıdır. Boyutların Cronbach alfa katsayıları kaygı için .90 iken kaçınma için .86 olup yüksek iç tutarlılığa sahiplerdir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlikleri ise 86 katılımcı üzerinden yapılarak kaygı boyutunun .82, kaçınma boyutunun .81 güvenilirliği elde edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür (Selçuk vd., 2005). Bu araştırmada ölçeğin alfa değeri .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin seçilmiş maddelere Ek-3'te yer verilmiştir.

3.3.4. Duygu düzenleme güçlüğü ölçeği (DDGÖ)

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin orijinali Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 36 maddeden oluşmakta olup, maddeler 5'li likert tipi bir yapıya sahiptir. Farkındalık, açıklık, kabul edilemezlik, stratejiler, dürtü, hedefler olmak üzere 6 faktörlü alt yapısı vardır. Ölçekten alınan yüksek puanlar duygu düzenleme güçlüğüne göstermektedir.

Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması ve geçerlik güvenilirlik çalışmaları Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye çevirisi aşamasında çeviri-ters çeviri yöntemi kullanılmıştır. İlk olarak her iki dile de iyi seviyede hâkim olan psikoloji alanından 2 kişi tarafından orijinal halinden Türkçe'ye çevrilmiştir. Farklı alandan bir uzman tarafından geri İngilizce'den Türkçe'ye çevrilerek anlamsal içerik

kontrol edilerek ölçeğin Türkçe versiyonuna son şekli verilmiştir.

Ölçeğin orijinal halindeki 6 faktörlü yapısı Türkçe adlandırmada hedefler, yöntem, reddetme, dürtü, açıklık ve farkındalık olarak adlandırılmıştır.

1. Farkındalık: Yaşanılan duygusal tepkilere dair farkındalığın olmamasıdır.
2. Açıklık: Yaşanılan duyguların anlaşılamaması, netleştirilememesidir.
3. Dürtü: Olumsuz duygular yaşanırken dürtülerin kontrolünde zorluk yaşamasıdır.
4. Hedefler: Olumsuz duygular yaşanırken hedeflerine uygun davranmada zorluk yaşanmasıdır.
5. Reddetme: Duygusal tepkilerin reddedilmesidir.
6. Yöntem: Duygu düzenleme sürecinde etkili olacak stratejilerden sınırlı olarak faydalanılmasıdır (Gratz ve Roemer, 2004, s. 47).

Altı fôktürün toplam varyansı %62,4'dür. Orijinal ölçekteki 10. madde Türkçe versiyonundan çıkarılarak 35 madde üzerinden analizler yapılmıştır. Türkçe versiyonu için madde toplam korelasyonları .18 ile .71 arasında değişirken, alt ölçekler için alfa katsayıları ise .82, ile .90 arasında değişmektedir. Guttman test yarılama güvenilirliği .95 olarak bulunurken, test-tekrar test güvenilirliği ise .83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 18 maddeden oluşan ilk kısmı için Cronbach alfa katsayısı .86, 17 maddeden oluşan ikinci bölüm için Cronbach alfa katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplamı için Cronbach alpha katsayısı .94 olup, güçlü bir iç tutarlılığa sahiptir. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu görülmüştür (Rugancı ve Gençöz, 2010). Bu araştırmada ölçeğin toplamı içi alfa değeri .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin seçilmiş maddelere Ek-4'te yer verilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri 2018-2019 eğitim-öğretim yılında, Anadolu Üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenimine devam etmekte olan üniversite öğrencilerinden, Şubat-Mart ayları içerisinde toplanmıştır. Uygulama öncesinde Anadolu Üniversitesi Etik Kurulundan gerekli uygulama izinleri alınmıştır (Ek 6). Ardından uygulama yapılacak fakültelerdeki görevli kişiler ile görüşülerek gün, saat ve sınıflar belirlenmiştir. Verilerin toplanmasında ölçekler ve gönüllü katılım formu kitapçık haline getirilerek hata ve yanıltma payı düşünüldüğünden ölçeklerin sıralaması değiştirilerek A ve B formu

oluşturulmuştur. Veriler planlanan gün ve saatlerde araştırmacı tarafından katılımcılardan gönüllülük esasına dayalı olarak toplanmıştır. Araştırmacı sınıflarda kendini tanıtarak ardından araştırma hakkında bilgilendirme yapmıştır. Araştırmanın kimlik bilgileri gerektirmediği, katılımın gönüllülük esaslı olduğu belirtilerek isteyen öğrencilere ölçek formları karışık şekilde dağıtılmıştır. Araştırma verilerinin toplanması yaklaşık olarak 15-20 dakika arası bir süre almıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışmada betimsel istatistikler, t-testi, varyans analizi, Pearson korelasyon katsayısı, çoklu aracılık analizi ve bootstrap yönteminden yararlanılmıştır. Araştırmada 565 veri üzerinden önce hatalı ve eksik dolduran 27 veri çıkarılmış, ardından kalan 538 veri üzerinden Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanmış ve 16 kişi daha veri setinden çıkarılarak toplam analizler 522 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada, yalnızlık için test edilen modellerin aracılık etkilerini analiz etmek için PROCESS Macro (Preacher ve Hayes, 2004) eklentisi aracılığıyla SPSS kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada test edilen modellerdeki dolaylı etkilerin etkinliğini test etmek için, alanyazında 5000 bootstrap örnekleme kullanılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalar için varyans analizi ve t-testinden yararlanılmıştır. Testler sonucunda anlamlı bir fark olması halinde, post-hoc testlerinden Tukey HSD işe koşulmuştur. Ayrıca analizde etki büyüklükleri Cohen'e (1992) göre yorumlanmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Araştırma kapsamında toplanan verilerin çözümlenmesi "SPSS 25" paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

4. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, analizerden elde edilen bulgular araştırma sorularına paralel olarak sunulmuştur. Bu bağlamda öncelikle değişkenlere ilişkin betimsel istatistiksel bilgiler verilmiştir. Daha sonra yalnızlık, bağlanma ve duygu düzenlemenin demografik değişkenlere göre incelenmesine yer verilmiştir. Son olarak kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolüne ilişkin bulgular sunulmuştur.

4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık, kaçınan bağlanma, kaygılı bağlanma ve duygu düzenleme güçlüklerine ilişkin betimsel dağılımlar Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. *Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler (n= 522)*

Değişkenler	Yalnızlık	Kaçınan bağlanma	Kaygılı bağlanma	Hedefler	Yöntem	Reddetme	Dürtü	Açıklık	Farkındalık
Art. Ort.	13.1	57.1	64.1	15.7	18.1	11.9	13.6	11.5	11.9
Ss	4.2	18.3	18.3	4.6	6.3	4.6	4.7	3.7	3.2
Çarpıklık	0.9	0.04	0.1	-0.03	0.7	0.9	0.7	0.4	0.1
Basıklık	0.5	-0.6	-0.4	-0.6	0.2	0.6	0.2	-0.09	-0.2
En düşük değer	8	18	22	5	8	6	6	5	5
En yüksek değer	28	113	114	25	40	29	30	25	22
%25 dilim	10	42	49	12	13	8	10	9	10
%50 dilim	12	58	65	16	17	11	13	11	12
%75 dilim	16	70	77	19	22	15	16	14	14

Araştırmada t-testi, varyans analizi ve aracılık analizleri yapılacağından, verilerin normallik varsayımlarını sağlayıp sağlamadığını çarpıklık-basıklık değerleri ve histogramlar incelenerek karar verilmiştir. Tablo 4.1’de görüleceği üzere, değişkenlerin çarpıklık değerlerinin -.03 ile .09 arasında olduğu, basıklık değerlerinin ise -.09 ile .06 arasında olduğu tespit edilmiştir. Normal dağılım için bu değerlerin +2 ile -2 arasında olması gerektiği düşünüldüğünde (Tabachnick ve Fidell, 2013), bu araştırmanın verilerinin normal dağıldığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin yalnızlık ortalamalarının 13.1, standart sapmalarının ise 4.2 olduğu tespit edilmiştir. Yüzdelik dilimlerde görüleceği

üzere, en düşük yalnızlık puanı alan öğrencilerin %25 dilim puanları 0 ile 10 arasında olduğu, en yüksek olan %25 dilim puanlarının 16 ile 32 arasında olduğu, ortadaki grubun ise 10 ile 16 arasında değiştiği görülmektedir. Yalnızlıktan alınacak en düşük puanın 8, en yüksek puanın ise 32 olduğu düşünüldüğünde, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin orta düzeyin biraz altında olduğu söylenebilir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Cinsiyete, İlişki Durumu ve Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin cinsiyete, ilişki durumuna ve yaşa göre değişimi incelenmek amaçlanmıştır. Bu çerçevede öncelikle öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesine yönelik t-testi sonuçları Tablo 4.2’de sunulmuştur. Analizde varyansların eşteş olduğu levene testi ile tespit edilmiştir.

Tablo 4.2. Yalnızlık düzeylerinin cinsiyet bağlamında karşılaştırılması (Levene $p= 14$)

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	Sh	t	Sd	p	Cohen d
Kadın	347	12.9	4.1	0.2	-1.29	520	0.19	-0.12
Erkek	175	13.4	4.4	0.3				

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri incelendiğinde, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($t_{(520)}= -1.29, p= .19$). Buna göre, kadınlar ve erkekler arasında cinsiyet bağlamında herhangi bir farklılık bulunmamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin yalnızlıklarının ilişki durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu çerçevede üniversite yalnızlıklarının ilişki durumuna göre incelenmesine yönelik varyans analizi sonuçları Tablo 4.3’de sunulmuştur. Analizde varyanslarının homojen olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. Yalnızlık düzeylerinin ilişki durumu bağlamında karşılaştırılması (Levene $p= 11$)

İlişki durumu	$\bar{X}$	Ss	n	Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Duygusal ilişkim var	12.3	4.1	212	Gruplar arası	218.36	2	109.182	6.04	0.003	0.02
Duygusal ilişkim yok ancak geçmişte oldu	13.5	4.1	205							
Hiç ilişkim olmadı	13.7	4.8	105							

Tablo 4.3’de yer alan bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin yalnızlıklarının ilişki durumuna göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($F_{(2, 519)} = 6.04$, $p = .003$, $\eta^2 = .02$). Bu farkın küçük düzeye sahip olduğu görülmektedir. Bu farkın kaynağını tespit etmek için gerçekleştirilen tukey testi sonuçları Tablo 4.4’de sunulmuştur.

Tablo 4.4. *İlişki durumuna göre yalnızlık düzeylerine ilişkin tukey testi sonuçları*

İlişki durumu		Ortalama farkı	Sh	t	Cohen's d	p tukey
1-Duygusal ilişkim var.	2-Duygusal ilişkim yok, ancak geçmişte oldu	-1.23	0.41	-2.95	-.30	0.009
	3-Hiç ilişkim olmadı.	-1.45	0.50	-2.87	-.33	0.012
2-Duygusal ilişkim yok, ancak geçmişte oldu	3-Hiç ilişkim olmadı.	-0.22	0.51	-0.44	-.05	0.897

Tablo 4.4’de görüldüğü gibi, geçmişte ilişkisi olup şu an olmayanların yalnızlık düzeyleri duygusal ilişkileri olanlardan daha yüksektir. Benzer şekilde hiç ilişkisi olmayanların da yine ilişkisi olanlara göre yalnızlık düzeyleri yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin yalnızlıklarının yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu çerçevede katılımcıların yalnızlık düzeylerinin yaşa göre incelenmesine yönelik varyans analizi sonuçları Tablo 4.5’de sunulmuştur. Analizde varyanslarının homojen olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. *Yalnızlık düzeylerinin yaş bağlamında karşılaştırılması (Levene $p = .45$)*

Yaş	$\bar{X}$	Ss	n	Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
18	13.62	3.50	16	Gruplar arası	164.002	7	23.429	1.292	0.252	0.018
19	13.34	4.57	43							
20	12.77	3.86	112							
21	13.54	4.41	160							
22	12.37	4.16	91							
23	12.67	4.50	48							
24	15.25	5.83	12							
25 ve üstü	13.32	3.83	29							

Tablo 4.5’de yer alan bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin yalnızlık

düzeylerinde yaşa göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir ($F_{(7, 503)} = 1.29$, $p = .252$, $\eta^2 = .02$). Buna göre, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri yaşa göre değişmemektedir.

4.3. Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Boyutlarının Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada elde edilen veriler sonucunda üniversite öğrencilerinin bağlanma boyutlarının cinsiyete göre değişimi incelenmiştir. Bu çerçevede öğrencilerin bağlanma boyutlarının cinsiyete göre incelenmesine yönelik t-testi sonuçları Tablo 4.6’da sunulmuştur. Analizde varyansların eşleştiği Levene testi ile tespit edilmiştir.

Tablo 4.6. Bağlanma boyutlarının cinsiyet bağlamında karşılaştırılması (Levene $p=22$, $p=.22$)

Bağlanma boyutları	Cinsiyet	n	Ortalama	Ss	Sh	t	Sd	p	Cohen d
Kaçıran bağlanma	Kadın	347	59.34	18.71	1.01	3.862	520	.001	0.358
	Erkek	175	52.85	16.83	1.27				
Kaygılı bağlanma	Kadın	347	65.35	18.09	0.97	2.091	520	.037	0.194
	Erkek	175	61.81	18.54	1.40				

Tablo 4.6’da görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin bağlanma boyutları incelendiğinde, cinsiyete göre anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Buna göre, kaçırın bağlanma kadınlarda erkeklerden daha yüksektir ($t_{(520)} = 3.86$, $p = .001$). Benzer şekilde kaygılı bağlanma da kadınlarda erkeklerden daha yüksektir ($t_{(520)} = 2.09$, $p = .037$). Her iki analizinde etki büyüklüğünün küçük olduğu görülmektedir (Cohen $d = .36$ ve $.19$)

4.4. Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Düzeylerinin Cinsiyete ve Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme düzeylerinin cinsiyete ve yaşa göre değişimi incelenmek amaçlanmıştır. Bu çerçevede öncelikle öğrencilerin duygu düzenleme düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesine yönelik t-testi sonuçları Tablo 4.7’de sunulmuştur. Analizde varyansların eşleştiği Levene testi ile tespit edilmiştir.

Tablo 4.7. Duygu düzenleme güçlüğünün cinsiyete göre karşılaştırılması (Levene $p = .58$)

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	Sh	t	Sd	p	Cohen d
Kadın	347	83.75	19.86	1.06	1.215	520	0.225	0.113
Erkek	175	81.50	20.29	1.53				

Tablo 4.7’de görüldüğü gibi, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($t_{(520)} = -1.22$, $p = .23$).

Araştırmanın bir alt amacı da üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir. Bu çerçevede üniversite duygu düzenlemelerinin yaşa göre incelenmesine yönelik varyans analizi sonuçları Tablo 4.8’de sunulmuştur. Analizde varyanslarının homojen olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Duygu düzenleme güçlüğünün yaşa göre karşılaştırılması (Levene $p = .41$)

Yaş	$\bar{X}$	Ss	n	Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p	η^2
18	86.62	14.41	16	Gruplar arası	1.868.801	7	266.972	0.664	0.703	0.009
19	86.15	19.47	43							
20	83.83	19.87	112							
21	83.06	20.77	160							
22	79.99	19.69	91							
23	82.69	19.74	48							
24	86.65	21.66	12							
25	80.60	21.12	29							

Tablo 4.8’de yer alan bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemelerinin yaşa göre gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ($F_{(7, 503)} = 0.66$, $p = .703$, $\eta^2 = .01$). Buna göre üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemeleri yaşa göre değişmemektedir.

4.5. Kaçınan Bağlanma İle Yalnızlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracılık Rollerine İlişkin Bulgular

Mevcut çalışmanın birincil amacı, güvensiz bağlanma ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünü incelemektir. Bu amacı gerçekleştirmek üzere yapılacak aracılık testleri için öncelikle bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağıntı problemi olup olmadığı araştırılmıştır. Bu bağlamda bağımlı değişken olan yalnızlık ile bağımsız değişkenler olan kaçınan bağlanma, kaygılı bağlanma ve duygu düzenleme güçlükleri (hedefler, yöntem, reddetme, dürtü, açıklık ve farkındalık) arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4.9’da verilmiştir.

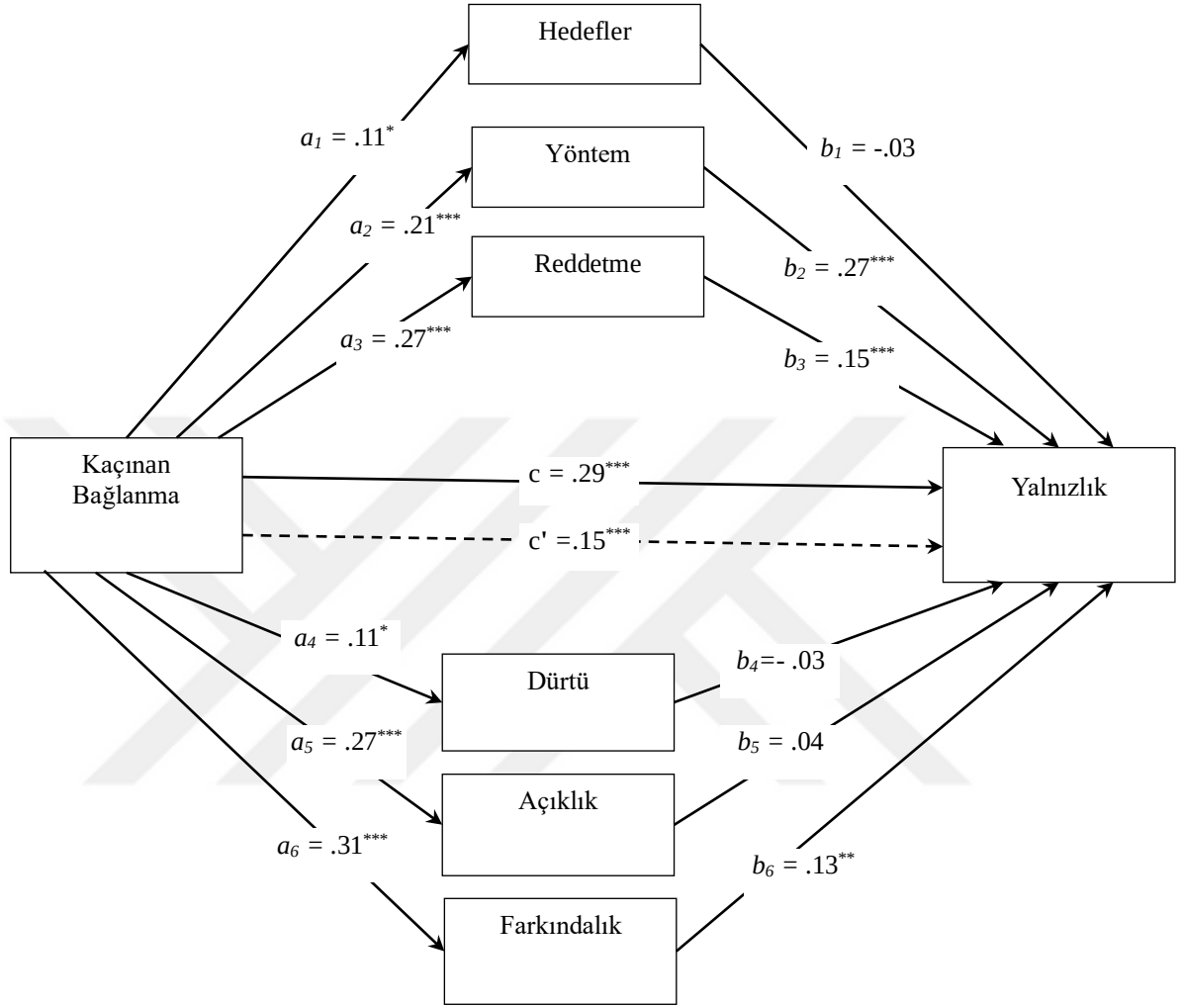
Tablo 4.9. Araştırmanın değişkenlerine ait korelasyon katsayıları (n= 522)

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-Yalnızlık	—								
2-Kaçınan bağlanma	.29***	—							
3-Kaygılı bağlanma	.42***	.36***	—						
4-Hedefler	.23***	.11*	.48***	—					
5-Yöntem	.40***	.21***	.56***	.63***	—				
6-Reddetme	.37***	.27***	.50***	.44***	.60***	—			
7-Dürtü	.28***	.11***	.41***	.53***	.71***	.48***	—		
8-Açıklık	.29***	.27*	.35***	.33***	.43***	.38***	.40***	—	
9-Farkındalık	.27***	.1***	.20***	.07	.19***	.21***	.19***	.41***	—

*p < .05, **p < .01, ***p < .001

Tablo 4.9’da görüleceği üzere, değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .11 ile .71. arasında değişmektedir. Araştırmadaki bağımsız değişkenler arasında .80 üzeri bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Diğer yandan, araştırmanın bağımlı değişkeni olan yalnızlık ile kaçınan bağlanma ($r = .29, p < .001$), kaygılı bağlanma ($r = .42, p < .001$), hedefler ($r = .23, p < .001$), yöntem ($r = .40, p < .001$), reddetme ($r = .37, p < .001$), dürtü ($r = .28, p < .001$), açıklık ($r = .29, p < .001$) ve son olarak farkındalık ile arasında ($r = .27, p < .001$) pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin kaçınan bağlanma ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolleri incelenmiştir. Bu modele yönelik gerçekleştirilen analize ilişkin bulgular Şekil 4.1’de sunulmuştur.



Şekil 4.1. Kaçınan Bağlanma ile Yalnızlık arasında Duygu düzenleme güçlüklerinin aracılığı
 * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Şekil 4.1'deki kaçınan bağlanmanın duygu düzenleme güçlükleri üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde, kaçınan bağlanmanın hedefler [$(\beta = .11, p < .05), (F_{(1, 520)} = 6.4, p = .012, R^2 = .01)$], yöntem [$(\beta = .21, p < .001), (F_{(1, 520)} = 24.1, p = .001, R^2 = .04)$], reddetme [$(\beta = .27, p < .001), (F_{(1, 520)} = 40.6, p = .001, R^2 = .07)$], dürtü [$(\beta = .11, p < .05), (F_{(1, 520)} = 6, p = .015, R^2 = .01)$], açıklık [$(\beta = .27, p < .001), (F_{(1, 520)} = 42.2, p = .001, R^2 = .08)$], farkındalık [$(\beta = .31, p < .001), (F_{(1, 520)} = 53.7, p = .001, R^2 = .10)$] üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu bulunmuştur.

Kaçınan bağlanmanın yalnızlık üzerindeki toplam etkilerinin de pozitif yönde ($\beta = .29, p < .001$) anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(1, 520)} = 48.5, p = .001, R^2 = .09$). Diğer yandan,

kaçınan bağlanmanın yalnızlık üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde ise yine pozitif yönde ($\beta = .15, p < .001$) anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{(7, 514)} = 23.4, p = .0,1, R^2 = .24$). Buna göre, kaçınan bağlanmanın yalnızlık üzerindeki .29 olan toplam etki katsayısı 15'e düşmüştür.

Diğer taraftan, duygu düzenleme güçlüklerinin yalnızlık üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde, yöntemin yalnızlık üzerindeki etkisinin pozitif yönde anlamlı olduğu ($\beta = .27, p < .001$), reddetmenin yalnızlığı pozitif yönde anlamlı yordadığı ($\beta = .15, p < .001$) ve son olarak da farkındalığın yalnızlığı pozitif yönde anlamlı yordadığı ($\beta = .13, p < .01$) tespit edilmiştir. Sonuç olarak, kaçınan bağlanma ile duygu düzenleme güçlüklerinden yöntem, reddetme ve farkındalığın birlikte yalnızlığı yordadığı görülmüş ($F_{(7, 514)} = 23.4, p = .0,1, R^2 = .24$) ve elde edilen etki büyüklüğünün büyük düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer bir deyiş ile kaçınan bağlanma ve yalnızlık ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinden yöntem, reddetme ve farkındalık kısmi aracılık yapmaktadırlar. Diğer duygu düzenleme güçlükleri olan hedef, dürtü ve açıklığın kaçınan bağlanma ve yalnızlık ilişkisinde aracı değişken olmadıkları belirlenmiştir.

Şekil 4.1'deki modeled, saptanan kısmi aracılığa yönelik dolaylı etkilerin anlamlılığına ek kanıt sağlamak amacıyla, 5000 kişilik Bootstrapping örnekleminde model test edilmiş ve Bootstrapping katsayısı ile %95 güven aralıkları (GA) Tablo 4.10'da sunulmuştur.

Tablo 4.10. Kaçınan bağlanma ile yalnızlık arasında duygu düzenleme güçlüklerinin dolaylı etkilerine yönelik bootstrapping sonuçları

Dolaylı etkiler	Bootstrap Katsayı	SH	%95 GA	
			Alt Limit	Üst Limit
Hedef	-0,0291	0,0462	-0,1194	0,0612
Yöntem	0,1827	0,0456	0,0947	0,2727
Reddetme	0,1443	0,0475	0,0486	0,2377
Dürtü	-0,0268	0,0516	-0,127	0,0795
Açıklık	0,0515	0,059	-0,0696	0,1624
Farkındalık	0,1747	0,0569	0,0626	0,2848

SH standart hata; GA güven aralığı

Tablo 4.10'da görüldüğü üzere, bootstrapping analizi sonucunda kaçınan bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinden yöntem, reddetme ve

farkındalığın aracılık etkilerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Diğer yandan, duygu düzenleme güçlüklerinden olan hedef, dürtü ve açıklığın kaçınan bağlanma ve yalnızlık ilişkisinde aracı olmadıkları bootstrapping analizinde onaylanmıştır.

4.6. Kaygılı Bağlanma İle Yalnızlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracılık Rollerine İlişkin Bulgular

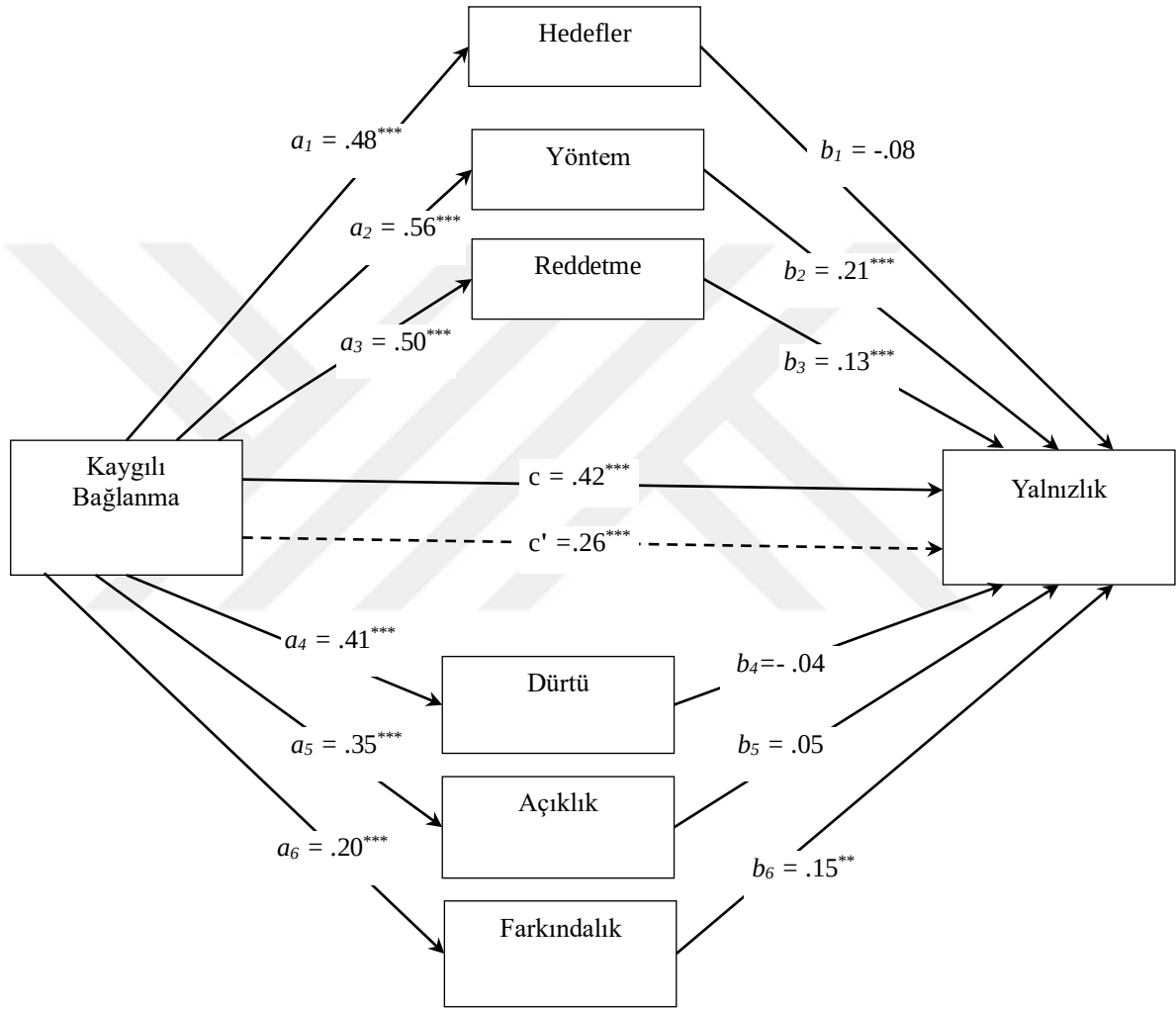
Araştırmada üniversite öğrencilerinin kaygılı bağlanma ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolleri incelenmiştir. Bu modele yönelik olarak gerçekleştirilen analize ilişkin bulgular Şekil 4.2’de sunulmuştur.

Şekil 4.2’deki kaygılı bağlanmanın duygu düzenleme güçlükleri üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde, kaygılı bağlanmanın hedefler $[(\beta = .48, p < .001), (F_{(1, 520)} = 154.4, p = .001, R^2 = .23)]$, yöntem $[(\beta = .56, p < .001), (F_{(1, 520)} = 237.5, p = .001, R^2 = .31)]$, reddetme $[(\beta = .50, p < .001), (F_{(1, 520)} = 174, p = .001, R^2 = .25)]$, dürtü $[(\beta = .41, p < .001), (F_{(1, 520)} = 102.6, p = .001, R^2 = .16)]$, açıklık $[(\beta = .35, p = .001), (F_{(1, 520)} = 73.3, p = .001, R^2 = .12)]$, farkındalık $[(\beta = .20, p < .001), (F_{(1, 520)} = 21.7, p = .001, R^2 = .04)]$ üzerindeki doğrudan etkisinin pozitif yönde ve anlamlı olduğu bulunmuştur.

Kaygılı bağlanmanın yalnızlık üzerindeki toplam etkilerinin de pozitif yönde $(\beta = .42, p = .001)$ anlamlı olduğu bulunmuştur $(F_{(1, 520)} = 113.6, p = .001, R^2 = .18)$. Diğer yandan, kaygılı bağlanmanın yalnızlık üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde, yine pozitif yönde $(\beta = .25, p < .001)$ anlamlı olduğu bulunmuştur $(F_{(7, 514)} = 26, p = .001, R^2 = .26)$. Buna göre, kaygılı bağlanmanın yalnızlık üzerindeki toplam etkisi .42 iken, bu katsayı doğrudan etkilerde .26’ya düşmüştür.

Diğer yandan duygu düzenleme güçlüklerinin yalnızlık üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğinde, yöntemin yalnızlığı pozitif yönde anlamlı yordadığı $(\beta = .21, p = .001)$, reddetmenin yalnızlığı pozitif yönde anlamlı yordadığı $(\beta = .13, p = .01)$ ve son olarak da farkındalığın yalnızlığı pozitif yönde anlamlı yordadığı $(\beta = .15, p < .001)$ tespit edilmiştir. Sonuç olarak kaygılı bağlanma ile duygu düzenleme güçlüklerinden yöntem, reddetme ve farkındalığın birlikte yalnızlığı yordadığı görülmüş $(F_{(7, 514)} = 26, p = .001, R^2 = .26)$ ve elde edilen etki büyüklüğünün büyük düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Diğer bir değiş ile kaygılı bağlanma ve yalnızlık ilişkisinde duygu düzenleme güçlüklerinden yöntem, reddetme ve farkındalık kısmi aracı role sahip olan değişkenlerdir. Diğer duygu düzenleme

güçlüklerinden olan hedef, dürtü ve açıklığın kaygılı bağlanma ve yalnızlık ilişkisinde aracı role sahip olmadıkları belirlenmiştir.



Şekil 4.2. Kaygılı Bağlanma ile Yalnızlık arasında Duygu düzenleme güçlüklerinin aracılığı

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Şekil 4.2'deki modelde saptanan kısmi aracılığa yönelik dolaylı etkilerin anlamlılığına ek kanıt sağlamak amacıyla, 5000 kişilik Bootstrapping örnekleminde model test edilmiş ve Bootstrapping katsayısı ile %95 güven aralıkları (GA) Tablo 4.11'de sunulmuştur.

Tablo 4.11. Kaygılı bağlanma ile yalnızlık arasında duygu düzenleme güçlüklerinin dolaylı etkilerine yönelik bootstrapping sonuçları

Dolaylı etkiler	Bootstrap Katsayı	SH	%95 GA	
			Alt Limit	Üst Limit
Hedef	-0,0771	0,0493	-0,1735	0,0189
Yöntem	0,1446	0,047	0,0511	0,2347
Reddetme	0,1173	0,0477	0,0236	0,2102
Dürtü	-0,034	0,051	-0,1312	0,0681
Açıklık	0,0531	0,0603	-0,0676	0,1701
Farkındalık	0,1966	0,0552	0,089	0,3026

SH standart hata; GA güven aralığı

Tablo 4.11’de görüldüğü üzere, bootstrapping analizi sonucunda, kaygılı bağlanma ve yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinden yöntem, reddetme ve farkındalığın aracılık etkilerinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Diğer yandan, duygu düzenleme güçlüklerinden olan hedef, dürtü ve açıklığın kaygılı bağlanma ve yalnızlık ilişkisinde aracı olmadıkları bootstrapping analizinde de teyit edilmiştir.

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde öncelikle araştırmadan elde edilen sonuçlara yer verilmiş, ardından araştırmanın bulguları alanyazındaki çalışmalar ışığında tartışılmış ve sonrasında önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve bağlanma boyutları arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca yalnızlığın yaygınlığı, yalnızlık ile cinsiyet, ilişki durumu, yaş arasındaki ilişkiler; bağlanma ve cinsiyet ilişkisi; duygu düzeleme ile cinsiyet ve yaş arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi orta düzeyin biraz altında bulunmuştur. Cinsiyet ve yaşa göre yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılık tespit edilmezken, ilişki durumuna göre bakıldığında, duygusal ilişkisi olmayanların ilişkisi olanlara oranla daha yalnız olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete göre bağlanma boyutları incelendiğinde kadınların kaçınan ve kaygılı bağlanmada erkeklerden daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Cinsiyet ve yaşa göre duygu düzenleme güçlüğü toplam puanında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Hem kaçınan hem de kaygılı bağlanma ile duygu düzenleme güçlüklerinden yöntem, reddetme ve farkındalığın yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Mevcut araştırma sonucunda, yalnızlık ile kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma arasındaki ilişkilerde, duygu düzenleme güçlüklerinden reddetme, yöntem ve farkındalık alt boyutlarının kısmi aracılık yaptığı bulunmuştur.

5.2. Tartışma

Bu bölümde, araştırmanın alt amaçlarına dair elde edilen bulguların tartışmasına yer verilmiştir.

5.2.1. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine ilişkin bulguların tartışılması

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi araştırmanın alt amaçlarından biridir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yalnızlık ortalamalarının 13,1, standart sapmalarının ise 4,2 olduğu tespit edilmiştir. Yalnızlıktan alınacak en düşük puanın 8, en yüksek puanın ise 32 olduğu düşünüldüğünde,

üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin orta düzeyin biraz altında olduğu söylenebilir.

Özkaya (2017), UCLA Yalnızlık Ölçeğini kullandığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin yalnızlık ortalamasını 41,13 puan ile orta düzey olarak tespit etmiştir. Koç ve Sağlam (2009) tarafından hemşirelik bölümünde okuyan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda 36,54 puan ile %48,1'inin orta düzeyde yalnızlık yaşadığı belirlenmiştir. Özdemir ve Tuncay (2008) ise öğrencilerin 45,49 yalnızlık puanı ile %60,2'sinin orta düzey yalnızlık yaşadığını ortaya koymuştur. Ayrıca Buluş (1997) tarafından üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyini belirlemek için gerçekleştirilen araştırma sonucunda, yalnızlık düzeyinin ortalaması 35.73 ile genel olarak orta düzey yalnızlık yaşanırken, öğrencilerden %15,5'inin ise yalnızlık düzeyinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Seçim, Alpar ve Algür (2014) ise öğrencilerin ortalama yalnızlık puanını 66,22 olarak tespit ederken %54'ünün ortalamanın üzerinde yalnızlık düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Diehl vd. (2018) tarafından üniversiteye geçiş dönemindeki 16-29 yaş aralığındaki öğrencilerle yapılan araştırma sonucunda katılımcıların %32,4'ü orta düzeyde yalnız olarak bulunurken %3,2'si ise yüksek düzeyde yalnız olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi ile ilgili gerçekleştirilen mevcut çalışmalar incelendiğinde, genel olarak üniversite öğrencilerinde orta düzey yalnızlık yaşandığı görülürken ortalamalar yapılan araştırmalara göre farklılık göstermektedir. Yapılan araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinin orta düzeyin biraz altında bulunması seçilen örneklemin bulunduğu ortamdan, şehir ve sosyal ilişkilerdeki imkanların çeşitli olmasından kaynaklanabilir. Bunun yanı sıra yalnızlık yaşayan öğrenciler toplum ve çevre tarafından yalnızlığa ilişkin bakış açısı olumsuz olduğundan yalnızlıklarını ifade etme konusunda çekingenlik gösterebilmektedir (Duy, 2003). Ayrıca örneklemin büyük bir çoğunluğu üniversite birinci sınıf öğrencilerinden oluşmadığı için üst sınıfların üniversiteye hayatına alışmış olmaları, arkadaşlık ilişkilerini kurarak geliştirmeleri ve kendilerine ait sosyal grupları oluşturmaları da bu durumda etkili olabilir. Bununla paralel olarak Halamandaris ve Power'ın (1997) üniversite birinci sınıf olan öğrencilerle gerçekleştirdiği araştırma sonucunda öğrencilerin derslerden sonra en büyük problemlerinin başında yalnızlık geldiğine ilişkin bulgusu bu durumu

desteklemektedir.

5.2.2. Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin cinsiyete, ilişki durumu ve yaşa göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın bir diğer alt amacı olan yalnızlık düzeylerinin cinsiyete, yaş ve ilişki durumuna göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışılması sırasıyla verilmiştir. Araştırma sonucunda erkek katılımcıların yalnızlık puan ortalamasının kızlara göre daha yüksek çıkmasına rağmen kadınlar ve erkekler arasında cinsiyet bağlamında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu alanyazındaki Akbağ ve Erden İmamoğlu (2010), Buluş (1997), Demir (1990), İlhan (2012), Kılıç ve Alver (2017), Koç ve Sağlam (2009), Kozaklı (2006), Oruç (2013), Özdemir ve Tuncay (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarla tutarlılık göstermektedir. Alanyazında yalnızlık puanlarında cinsiyetler arasında farklılaşma olmadığını oraya koyan çalışmalar olduğu gibi, farklılaşma olduğunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur. Bu araştırmalarda genel olarak erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir (Çeçen, 2007; Karahan vd., 2004; Özben, 2013; Özkaya, 2017; Pakdaman vd., 2016; Saruhan, 2018; Schultz ve Moore, 1986; Yılmaz, 2019; Wiseman, Guttfreund ve Lurie, 1995). Borys ve Perlman (1985) tarafından yalnızlık, katılımcılara yöneltilen “Kendinizi ne kadar yalnız hissediyorsunuz?” sorusuyla doğrudan ölçüldüğünde, kadınların erkeklere göre kendilerini daha fazla yalnız algıladığı görülmüştür. Bunun yanı sıra, Rokach (2001) tarafından cinsiyetin yalnızlıkla baş etme stratejilerindeki etkisi incelendiğinde, kadınların yalnızlıkla daha iyi başa çıkabildikleri görülmüştür.

Alanyazın gözden geçirildiğinde, cinsiyet ve yalnızlık düzeylerine ilişkin yapılan araştırma sonuçlarının tutarlılık göstermediği görülmektedir. Bu durumun oluşmasında içinde yaşanan kültürün ve çağın etkili olduğu düşünülmektedir. Gelişen ve değişen şartlar ile birlikte üniversite yaşamı içerisinde erkekler ve kadınlar geleneksel cinsiyet rollerinden sıyrılmaktadır. Böylelikle yaşam koşulları, ortam, sosyal alanlardaki fırsatlar, ilişkiler gibi konularda eşitliklere sahip olmaları nedeniyle cinsiyet açısından önemli bir farklılaşma çıkmamış olabilir.

Yapılan varyans analizi sonucunda, üniversite öğrencilerinin yaşa göre yalnızlık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür. Bu bulgu alanyazındaki yaş ve

yalnızlık arasında arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koyan araştırmalar (Bernardon vd., 2011; Demir, 1990; Koç ve Sağlam, 2009; Oruç, 2013; Özdemir ve Tuncay, 2008) ile tutarlılık göstermektedir. Diğer taraftan bu bulgunun aksine, alanyazında yaşa göre yalnızlık düzeyinde farklılaşma olduğu rapor edilen araştırmalar da mevcuttur. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bu araştırmalardan birinde (Özkaya, 2017), 22-25 yaş grubunun 18-21 yaş grubuna göre yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kozaklı (2006) ise 17-29 yaşları arasındaki üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmasında yaş ve yalnızlık arasında anlamlı bir farklılaşma tespit ederek, 18 yaş ve altı grubun diğer yaş gruplarından daha yalnız olduğunu ortaya koyarken, Buluş (1997) yalnızlık puanlarının ilk sınıftan son sınıfa doğru azalma gösterdiğini tespit etmiştir.

Yapılan araştırmalar göz önüne alındığında, yaş ve yalnızlık düzeyine ilişkin farklılaşmaya dair tutarlılık olmadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra, farklılık bulan araştırmalarda da bu farkın farklı yaş grupları lehine olduğu görülmektedir. Yaş değişkenine bağlı olarak yalnızlık puanları arasında anlamlı bir farkın bulunmamasının, bireylerin sahip olduğu ilişkilerin yapısının üniversite dönemi içerisinde benzerlikler göstermesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Üniversite dönemindeki bireylerin yaş gruplarının yakın olması da bu sonuçta etkili olabilir.

Analizler sonucunda, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde ilişki durumlarına göre anlamlı bir farklılaşma olduğu bulunmuştur. Duygusal bir ilişkiye sahip olan katılımcıların yalnızlık düzeyleri, geçmişte duygusal bir ilişkisi olan, ancak şu an bir ilişkisi olmayan ve hiç ilişkisi olmayan katılımcılara göre daha düşüktür. Bu bulgu alanyazındaki romantik ilişkisi olmayan öğrencilerin romantik ilişkiye sahip olanlara göre daha yalnız olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Bernardon vd., 2011; Deniz, Hamarta ve Arı, 2005; Diehl vd. 2018; Oruç, 2013; Özdemir ve Tuncay, 2008) ile tutarlılık göstermektedir. Demir (1990) ise yaptığı araştırma sonucunda, ilişkisi bulunmayan katılımcıların ilişkisi bulunanlara göre daha yüksek yalnızlık düzeyi ortalamasına sahip olduğunu bulsada bu farklılığın anlamlı bir düzeyde olmadığını tespit etmiştir.

İlişki durumuna göre yalnızlık düzeyinin farklılaşmasında seçilen örneklem grubunun çoğunluğunun yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemi içerisinde bulunduğundan,

bir ilişkiye sahip olamadığında yalnızlık düzeyinin arttığı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra, bireyin bir ilişki içinde olması, ilişkiden doyum alıp karşılıklı paylaşımlar yapması da yalnızlık duygusundan koruyucu ve yalnızlık düzeyini azaltan bir etmen olabilir. Araştırma bulguları da romantik ilişkilerin bireyin psiko-sosyal gelişimindeki önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca bireylerin genç yetişkinlik döneminde kurdukları romantik ilişkiler yaşamlarının ilerleyen dönemlerine uyumlarını arttırmaya katkı sunarken, gerekli davranışları kazanmalarında etkilidir (Furjman ve Schaffer, 2003'den aktaran Eryılmaz ve Ercan, 2010). Böylelikle, bireylerin yetişkinlik döneminde evlilik ve aile ilişkilerinde daha sağlıklı ilişkiler kurabilecekleri düşünülmektedir. İlişki durumunun yalnızlık üzerindeki etkisinden yola çıkarak bireylerin yakın ilişkiler kuramamasında, sosyal beceri eksikliğinin etkili olduğu düşünülmektedir. Bunu destekler nitelikte üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, duyguların ifade edilmesi eğitimi verilen katılımcıların yalnızlık düzeylerinin azaldığı görülmüştür (Öksüz, 2005). Ayrıca Eryılmaz ve Ercan tarafından (2010) yapılan bir diğer araştırmada, kendilik algısının yalnızlık sebeplerinden biri olduğu ve bireylerin ilişki kurmalarında etkili olduğu ortaya konulmuştur. Kendilik algıları ile bağlantılı olmasının yanında, akılcı olmayan inançlar da yalnızlık düzeylerini etkilemektedir.

5.2.3. Üniversite öğrencilerinin bağlanma boyutlarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışılması

Yapılan analiz sonucunda, bağlanma boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma gösterdiği bulgusu elde edilmiştir. Kadın katılımcıların hem kaçınan hem de kaygılı bağlanma boyutlarındaki puanlarının, erkek katılımcılardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu alanyazındaki Chopik, Edelstein ve Fraley (2013) ve İnan (2015) tarafından yetişkinlerle gerçekleştirilen çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha yüksek kaygılı ve kaçınan bağlanma düzeyine sahip olduğu bulgusu ile örtüşmektedir. Aynı zamanda üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmanın bağlanmanın kaygı boyutunda kadınların erkeklere göre daha yüksek puanlar aldığı şeklindeki (Ergin, 2009) bulguyla da benzerlik göstermektedir. Işınşu (2003) ise kaçınan bağlanma boyutunda kadınların erkeklerden daha yüksek puanlar aldığını orataya koyarken, kaygılı bağlanma açısından farklılık bulmamıştır. Akbağ ve Erden İmamoğlu (2010) tarafından yapılan bir diğer araştırmada, kızların erkeklere oranla daha fazla korkulu

bağlanma biçimine sahip olduğu ve saplantılı bağlanma biçiminde ise erkeklerin kızlardan daha fazla saplantılı bağlanmaya sahip olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre bağlanmanın incelendiği araştırmalarda, cinsiyet ve bağlanma arasında arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Başer Baykal vd., 2019; Çelikkaleli ve Avcı, 2016; Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006; Peker, 2017; Shi, 2003; Yazıcıoğlu, 2011).

İlgili alanyazın incelendiğinde, cinsiyet ve bağlanma arasındaki ilişkiye dair araştırma sonuçlarının birbiriyle çelişkili olduğu görülürken, mevcut araştırma bulgularını destekler nitelikteki sonuçların da olduğu görülmektedir. Yetişkin ilişkilerindeki bağlanmada kadınların erkeklere göre kaygılı ve kaçınan bağlanmaya düzeyinin yüksek olmasında, toplumsal cinsiyet rollerinin etkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü bireyler doğdukları toplumun cinsiyetlere yükledikleri anlamlarla belirli davranışları kazanarak yetiştirler (Çelikkaleli ve Avcı, 2016). Kültürümüz ise ilişkiler konusunda erkeklere rahatlık tanırken, kadınlara ilişkiler konusunda daha dikkatli olması gerektiği mesajını vererek sınırlandırmaktadır.

Toplumun cinsiyetlere göre yükledikleri anlamlar ve sınırlar bireylerin romantik ilişkilerine yansımaktadır (Eryılmaz ve Ercan, 2010). Türk toplumunda geleneksel yetiştirme biçiminde erkeklere tanınan özgürlükler kadınlara tanınmazken, onlara ilişkilerine bağlılık yönünden daha fazla sorumluluk yüklenmektedir. Türk kültürü kadına güvenilir, ilişkisine sadık olması yönünde yüklemeler yaparken erkeklere ise esneklik tanımaktadır. Çocukluktan itibaren bu kültürde yetişen bireylerde oluşan şemalar sonucu kadınların ilişkilerinde daha çok güvensiz bağlanmaya yatkınlık gösterir iken erkelerin ise güvenli bağlanmaya yatkınlık gösterdiği düşünülmektedir. Bu bağlamda cinsiyetin ilişkilerdeki bağlanma tarzları üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Nitekim bu görüş, Büyüksahin (2001) tarafından yapılan toplumsal cinsiyetin bireylerdeki bağlanma tarzları üzerinde etkiye sahip olduğu bulgusu ile desteklenmektedir.

Ayrıca bağlanmada cinsiyete göre farklılıklar görülmesinde etkili olabileceği düşünülen bir diğer etmen de bireylerin içinde yetiştikleri aile ortamı ve ebeveynlerinin arasındaki ilişkidir. İçinde yetiştiği aileden etkilenen ve ebeveynlerini rol model alarak öğrenen çocuklar ilerleyen dönemlerde yaşantılarını kendi ilişkilerine yansıtmaktadır.

Kadınsı cinsiyet rolüne sahip bireylerin daha çok korkulu bağlanma biçimine sahip olduğu görüldüğünde, bunun sebebinin ise kadın cinsiyet rolü ve korkulu bağlanma tarzının bireysel özelliklerindeki paralellikler olduğu düşünülmektedir. (Çelikkaleli ve Avcı, 2016).

5.2.4. Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme düzeylerinin cinsiyete ve yaşa göre incelenmesine ilişkin bulguların tartışılması

Araştırma sonucunda, cinsiyete göre duygu düzenleme güçlüğü puanlarında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Alanyazında duygu düzenleme güçlükleri ve stratejileri bağlamında cinsiyetler arasında anlamlı bir farkın olmadığı sonucu elde edilen araştırma bulgularıyla (Abacı, 2018; Aydın, 2018; Gürgen, 2017; Mubarique, 2016; Saruhan, 2018; Yeniş, 2018) tutarlılık göstermektedir. Diğer taraftan bu bulgunun aksinin rapor edildiği araştırmalar da mevcuttur. Bu araştırmaların birinde (Majidli, 2018), cinsiyet değişkeni bağlamında duygu düzenleme güçlüğünün boyutlarından olan stratejiler boyutunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Anayurt (2017) ise bilişsel yeniden değerlendirmenin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermezken, bastırmanın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; erkeklerin bastırma düzeylerinin kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Bir diğer çalışmada, duygu düzenleme güçlüğünün açıklık boyutu için erkekler kadınlardan daha düşük puanlar alırken, diğer boyutlarda anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir (Çalışkan, 2017). Cinsiyet açısından anlamlı bir farkın olduğunu gösteren bir diğer araştırmada Pektaş (2015), üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğünün açıklık, stratejiler ve amaçlar boyutunda kadınların erkeklere göre daha fazla puan aldıklarını tespit etmiştir.

Görüldüğü üzere, alanyazındaki araştırma sonuçlarında cinsiyete göre duygu düzenlemenin her boyutunda farklılık görülmediği, bazı boyutlarda cinsiyetin etkili olduğu ve bu boyutlar konusunda da ortak bir bulgunun ortaya çıkmadığı görülmektedir. Araştırmada duygu düzenlemenin alt boyutlarına inilmeden toplam puan üzerinden değerlendirme yapıldığı için genel olarak cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık oluşmadığı düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda, yaşa göre duygu düzenleme düzeylerine bakıldığında, yaşlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alanyazında yaşa göre duygu düzenlemenin incelendiği araştırmalarda anlamlı bir farklılaşma olmadığını ortaya koyan araştırmalar

(Majidli, 2018, s. 26; Sarıcı, 2018, s. 47-48; Yeniucun, 2018, s. 54) bu araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Bunun yanı sıra, yaş ve duygu düzenleme açısından Gross ve diğerlerinin (1997) yetişkinlerle yaptıkları araştırma sonucunda, yaşlı yetişkinlerin genç yetişkinlere göre duygu kontrolünde daha başarılı olduklarını ve daha az olumsuz duygusal deneyim bildirdiklerini, yaşla birlikte duygu düzenleme yetkinliğinde de artış olduğu tespit etmiştir. Çalışkan (2017) tarafından yapılan çalışmada, yaşın duygu düzenleme güçlüğünde etkili olduğu görülürken, duygu düzenleme açıklık boyutunda genç katılımcılar yaşlı katılımcılara göre daha yüksek puan almıştır. Yaşları 18-36 arasında değişen 530 yetişkin ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise yaşları daha büyük olan katılımcıların duygu tanımada daha başarılı oldukları; yaşları daha küçük katılımcıların yaşları büyük katılımcılara göre bilişsel yeniden değerlendirmeyi ve bastırmayı daha fazla kullandıkları tespit edilmiştir (Aka, 2011). Alanyazındaki bu çalışmalar ise araştırma bulgularının aksini göstermektedir. Bu tutarsızlığın oluşmasında ve yaş bağlamında duygu düzenleme güçlüğü bağlamında bir farkın olmaması, örneklem grubundaki yaş aralığının oldukça yakın yaşlardan oluşması ile açıklanabilir. Farkın olduğu araştırmalar incelendiğinde, farklı gelişim dönemlerini temsil eden yaş gruplarının karşılaştırıldığı görülmektedir. Dolayısıyla araştırmaların bu bulgusu, duygu düzenlemede gelişimsel süreçlerin etkisi olabileceğine işaret etmektedir. Katılımcıların genelinin genç yetişkinlik döneminde olduğundan, karşılaştıkları durumlarda benzer duygu düzenleme güçlükleri yaşayabileceği ve bunun da içinde olunan gelişim dönemiyle ilişki olabileceği düşünülmektedir.

5.2.5. Kaçınan ve kaygılı bağlanma ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık rollerine ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmanın ana amacı kapsamında bağlanma boyutlarından kaçınan ve kaygılı bağlanma ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık rolü incelenmiştir. Sonuçlar iki bağlanma türünde de genel olarak paralellik gösterdiği için bulguların tartışılması tek başlık altında verilmiştir.

Duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutları olan hedefler, yöntem, reddetme, dürtü, açıklık ve farkındalık üzerinde hem kaçınan bağlanmanın hem de kaygılı bağlanmanın doğrudan etkisinin pozitif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur. Buna göre, kaçınan ve kaygılı bağlanmanın ayrı ayrı duygu düzenleme güçlüklerinin tüm boyutları üzerinde

doğrudan pozitif yönde anlamlı etkisi olduğu söylenebilir. Goodall, Trejnowska ve Darling (2012), genç yetişkinlerle gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda, güvensiz bağlanma tarzları ve duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Pepping, Davis ve Donovan (2015) tarafından lisans öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda da bireylerin duygu düzenlemede yaşadığı güçlüklerin bağlanmada kaçınma ve kaygı boyutları ile dikkatlilik arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği, aynı zamanda güvensiz bağlanma tarzlarından kaygılı bağlanan bireylerde daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşandığı tespit edilmiştir. Lopez (2001) tarafından üniversite öğrencileri ile yetişkin bağlanma yönelimleri ve duygularla ilgili yaptığı araştırma sonucunda, bağlanmanın kaygı boyutu ile duygusal tepkisellik arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Mevcut bu bulgular araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Ayrıca, Rugancı'nın (2008) üniversite öğrencileri ile Marganska, Gallagher ve Miranda'nın (2013) ise 18-48 yaş arası katılımcılarla gerçekleştirdikleri araştırmaların sonucunda, güvenli bağlanmaya sahip bireylerin duygu düzenlemede daha başarılı olduğu ve güvensiz bağlanma tarzlarına sahip bireylerin daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları tespit edilmiştir. Güvenli bağlanan bireylerin, güvensiz bağlanan bireylere göre duygu düzenleme stratejilerini daha etkili kullandıkları ve iyi bir şekilde benimsedikleri görülmüştür (Mikulincer ve Shaver, 2012). Bu bulgular da güvensiz bağlanma boyutlarının duygu düzenleme güçlüklerinin tüm boyutlarında pozitif yönde bir etki yaratması bulgusunu destekler niteliktedir.

Kaçınan bağlanmanın yalnızlık üzerindeki toplam etkisine bakıldığında, pozitif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur. Diğer yandan, kaçınan bağlanmanın yalnızlık üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğindeyse yine pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kaygılı bağlanmanın yalnızlık üzerindeki toplam etkisine bakıldığında, pozitif yönde anlamlı olduğu bulunmuştur. Diğer yandan, kaygılı bağlanmanın yalnızlık üzerindeki doğrudan etkileri incelendiğindeyse, yine pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bağlanmanın her iki boyutta yalnızlık üzerinde pozitif yönde etkiye sahip olmasından dolayı bağlanmanın iki boyutuna dair tartışma birlikte ele alınmıştır.

Alanyazındaki kaçınan ve kaygılı bağlanma ile yalnızlık arasındaki ilişkiye odaklanan çalışmalar incelendiğinde (Demirli, 2013), kaçınan ve kaygılı bağlanmanın yalnızlık düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yine benzer bir şekilde

Wei, Russell ve Zakalik (2005) tarafından üniversite 1. sınıf öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırma sonucunda, yalnızlığın yordanmasında kaygılı bağlanmanın etkili olduğu ortaya konulmuştur. Lise 1. sınıfa devam etmekte olan öğrencilerle yürüttüğü çalışmasında Haliloğlu (2008), yalnızlık düzeyleri ve güvenli bağlanma tarzı arasında negatif yönde ilişki olduğunu ve yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin çoğunlukla güvensiz bağlanma tarzlarına sahip olduğunu tespit etmiştir. Alanyazındaki bu araştırma bulguları ile araştırma sonuçlarının tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Ayrıca Akbağ ve Erden İmamoğlu (2010) ve Deniz, Hamarta ve Arı'nın (2005) üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmalar sonucunda, yalnızlık ile güvenli bağlanma biçimleri arasında ters yönde ilişki tespit edilirken, yalnızlık ile güvensiz bağlanma biçimleri olan saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bernardon vd. (2011) ve DiTommaso vd. (2003) ise üniversite öğrencilerinde güvensiz bağlanmaya sahip öğrencilerin güvenli bağlanmaya sahip öğrencilere oranla daha yalnız olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca Pakdaman vd., (2016) ise kayıtsız bağlanmanın duygusal yalnızlık konusunda güçlü bir belirleyici etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmalar incelendiğinde, güvensiz bağlanma başlığı altında alınan sonuçlar ile araştırma bulgularının benzerlik gösterdiği görülmektedir. Bu durumun aksini gösteren bir çalışmada ise İlhan (2012), üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve güvenli bağlanma arasında olumsuz yönde bir ilişki bulurken, güvensiz bağlanma tarzlarından ise sadece korkulu bağlanma ile yalnızlık arasında olumlu yönde bir ilişki bulmuştur. Ayrıca yalnızlığın yordanmasında en büyük katkıyı korkulu bağlanma yaparken, ardından güvenli bağlanma gelmiştir. Saplantılı ve kaçınan bağlanmanın yalnızlık üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı bulunmamıştır. Araştırmanın bu bulgusu İlhan (2012) tarafından da beklenmeyen bir sonuç olarak değerlendirilmiş olup, sebebinin araştırmada dörtlü bağlanma modelinin tercih edilmesinden kaynaklanan bir sorun olduğu, kullanılan ilişki anketi ölçeği ile uygun olarak kaygı ve kaçınma boyutu üzerinden değerlendirme yapılmasının daha sağlıklı olacağını ifade etmiştir.

Bireyler güven duygusunu ve bağlanma gereksinimlerini karşılayamadığı takdirde duygusal yalnızlıkla karşı karşıya kalmaktadır. Yakın ilişkilerinde ve sosyal ilişkilerinde problemler yaşayarak kendilerini yalnız hissedebilirler (Quellette, 2001'den aktaran Haliloğlu, 2008). Güvenli bağlanan bireylerin ise benlik ve başkaları modeli olumlu

olduğundan, yakın ilişkilere sahiptir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bağlanma tarzları bireylerin ilişkilerindeki samimiyet ve duygusal yakınlık üzerinde belirleyici etkiye sahip olduğundan yalnızlık yaşantıları üzerinde de etkisine dair ilişki kurulabilir. Güvenli bağlanma tarzına sahip bireyler başkalarına güvenerek onlar hakkında olumlu değerlendirmelere sahiptir ve yakın ilişkilerinde korku ve kaygı yaşamazlar. Güvensiz bağlanma tarzlarına sahip bireyler ise başkalarına güvenmede problemler yaşayarak ilişki kurma ve sürdürmede güçlük yaşamaktadır (Bogaerts vd., 2006). Bağlanma tarzları ve onunla birlikte oluşan kendine ve başkalarına dair modellerin yalnızlık yaşantısı üzerinde belirleyici bir role sahip olduğu görülmektedir. Bu durumda yalnızlık düzeylerinde etkili olduğundan güvensiz bağlanma boyutlarından olan kaygı ve kaçınmaya sahip bireylerde ise yalnızlık düzeyinin arttığı düşünülmektedir. Buna paralel olarak Pakdaman vd., (2016) güvenli bağlanma tarzlarının yalnızlık düzeyini azalttığını vurgulamaktadır.

Duygu düzenleme güçlüklerinin yalnızlık üzerindeki doğrudan etkisi incelendiğinde ise yöntem, reddetme ve farkındalığın yalnızlığı pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Alanyazında ise iki değişkenin birlikte ele alındığı sınırlı sayıda çalışma vardır. Bu bağlamda Saruhan (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına göre, duygu düzenleme güçlüğü'nün alt boyutları ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra, duygu düzenleme güçlüğü'nün yöntem, farkındalık ve açıklık alt boyutları sosyal ve duygusal yalnızlığı anlamlı düzeyde yordamaktadır. Yöntem ve farkındalık boyutlarının yalnızlığı yormasındaki sonuçlar mevcut araştırma bulgusuyla benzerlik göstermektedir. Sadece bir boyutta iki araştırma arasında farklılık görülmüştür. Bunun sebebi seçilen örneklem gruplarındaki katılımcılardan kaynaklı olabilir. Nitekim Saruhan'ın (2018) çalışmasındaki açıklık boyutunda bireyler, yaşadıkları duyguları netleştirmede sorun yaşarken, reddetmede ise duygusal tepkilerin kabullenilmemesi söz konusudur (Gratz ve Roemer, 2004). Üniversite grubu ile gerçekleştirilen çalışmaların sınırlılığından dolayı, farklı gruplara bakıldığında ise lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada yalnızlık ve pozitiflik arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü incelemiştir (Yıldız, 2016). Araştırma sonucunda, yalnızlık ve içsel işlevsel duygusal düzenleme ile dışsal işlevsel duygusal düzenleme ve pozitiflik arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca yalnızlık, içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel olmayan duygu

düzenleme yöntemi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırma bulguları, bireylerin yalnızlık düzeyleri arttıkça, duygularını içsel ve işlevsel olarak düzenleyemediklerini ve böylece pozitiflik seviyelerinin düştüğünü göstermiştir (Yıldız, 2016). Southward vd. (2014) tarafından yeme bozukluğu veya bulimia nevroza tanısı almış 107 kadın ile gerçekleştirilen çalışmada, duygu düzenleme güçlüğü ve yeme bozukluğu veya bulimia nevroza psikopatolojisi arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, yalnızlık yaşayan bireylerin duygu düzenlemede daha fazla güçlük yaşadığı tespit edilmiştir. Benzer biçimde, 50-68 yaş arası yetişkinlerle gerçekleştirilen bir çalışmada, yalnız bireylerin kendi duygularını düzenlemede zorluklar yaşadığı görülmüştür (Hawkey, Thisted ve Cacioppo, 2009).

Genel olarak değişkenlerle ilgili alanyazındaki çalışmalara bakıldığında, hem bağlanma tarzlarının hem de duygu düzenleme güçlüğüne yalnızlık ile ilişkili olduğu görülmekte ve bu çalışmanın sonuçları ile de paralellik göstermektedir. Bireylerin güvenli bağlanma geliştirmede yaşadıkları sorun, kurduğu güncel ilişkilerde ve duygularını düzenlemede güçlüklerle yol açarak yalnızlık düzeyini artırıcı bir etmen işlevi görmektedir.

Sonuç olarak bakıldığında, kaçınan bağlanma ile duygu düzenleme güçlüklerinden yöntem, reddetme ve farkındalığın birlikte yalnızlığı yordadığı görülmüştür. Diğer bir deyişle, kaçınan bağlanma ve yalnızlık arasında duygu düzenleme güçlüklerinden yöntem, reddetme ve farkındalık kısmi aracılık yapan değişkenlerdir. Kaygılı bağlanma boyutu açısından bakıldığında da duygu düzenleme güçlüklerinden yöntem, reddetme ve farkındalığın birlikte yalnızlığı yordadığı görülmüştür. Diğer bir deyişle, kaygılı bağlanma ve yalnızlık arasında duygu düzenleme güçlüklerinden yöntem, reddetme ve farkındalık yarı aracı değişkenlerdir. Duygu düzenleme güçlüklerinden hedef, dürtü ve açıklık ise hem kaçınan bağlanma hem de kaygılı bağlanma ile yalnızlık arasında aracılık rolüne sahip değildir.

5.3. Öneriler

Bu bölümde, araştırma sonuçlarından yola çıkılarak uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik olarak sunulan öneriler alt başlıklar halinde aşağıda verilmiştir.

5.3.1. Uygulamacılara öneriler

- Duygu düzenlemenin yalnızlık ve bağlanma arasında kısmı aracı rolü ortaya konulduğundan, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik seminer çalışmaları, bireysel veya grupla psikolojik danışma çalışmaları yapılabilir.
- Güvensiz bağlanma boyutlarının bireyin yaşamındaki duygu düzenleme ve yalnızlık üzerindeki önemi düşünüldüğünde, anne-babalara çocuklarda güvenli bağlanmanın gelişimsini sağlayacak çocuk yetiştirme tutum ve yaklaşımları konusunda bilgilendirme ve farkındalık çalışmaları yapılabilir.
- Araştırmada güvensiz bağlanma boyutları ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü olduğu bulgusundan hareketle, daha küçük yaşlarda sağlıklı duygu düzenleme becerilerinin kazandırılması konusunda çalışmalar yapılabilir.
- Bir duygusal ilişkiye sahip olmanın yalnızlık duygusu üzerindeki etkisi dikkate alındığında, ilişkilerinde sorun yaşayanlar için psikolojik destek hizmeti sağlanabilir. Ayrıca üniversitelerin PDR merkezlerinde duygusal ilişki başlatma ve sürdürme becerileri geliştirmeye dönük grup çalışmaları yapılabilir.

5.3.2. Araştırmacılara öneriler

- Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, Anadolu Üniversitende eğitime devam eden üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Bu sebeple araştırmanın farklı şehir ve üniversitelerde eğitime devam eden öğrenciler ile genişletilmesi sonuçların genellebilirliğine katkı sağlayacaktır. Ayrıca farklı yaş gruplarından örneklemeler ile çalışılarak konuya daha geniş bir bakış açısı sunulabilir.
- Konuyla ilgili sınırlı çalışma olduğundan, daha geniş bir yaş grubu aralığı ile çalışılarak farklı dönemler arası değişimlerin sonuçları ortaya konulabilir.
- Yalnızlık ve bağlanma arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin değişim seyrini görmek için boylamsal bir çalışma yapılabilir.
- Araştırma bulgularının elde edilmesinde nicel araştırma yöntemleri kullanılmıştır. Bireylerden yalnızlık duygusunu nasıl yaşadıkları, bağlanma davranışları ve duygu düzenleme güçlüklerine ilişkin bilgi elde etmede nitel araştırma yöntemlerinden

yararlanılabilir.

- Duygusal ilişki durumunun yalnızlık duygusunun yaşanmasıyla ilişkili olduğu düşünüldüğünde, bireylerin yakın ilişki geliştirmelerine olan etmenler üzerine araştırmalar yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Abacı, F. D. (2018). *Ebeveyn kabul-reddi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme ile kişilerarası problemlerin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American psychologist*, 44 (4), 709-716.
- Ainsworth, M. S. and Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American psychologist*, 46 (4), 333-341.
- Aka, B. T. (2011). *Perceived parenting styles, emotion recognition, and emotion regulation in relation to psychological well-being: Symptoms of depression, obsessive-compulsive disorder, and social anxiety*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akan, Ş. (2014). *Obsesif kompulsif bozu kluk ve depresyon tanısı alan kişilerde duygu düzenleme süreçlerinin gross' un süreç modeline göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akbağ, M. ve İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Studies*, 1 (3), 145-166.
- Akdur, S. ve Aslan, B. (2017). Duygusal zekâ ile ilişki doyumu arasında duygu düzenleme güçlüğü ve romantik kıskançlığın aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5 (9), 71-88.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., and Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30 (2), 217-237.
- Anayurt, A. (2017). *Duygu düzenleme ile erken dönem uyumsuz şemalar, bilişsel esneklik ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Andreotti, C., Thigpen, J. E., Dunn, M. J., Watson, K., Potts, J., Reising, M. M., and Compas, B. E. (2013). Cognitive reappraisal and secondary control coping: associations with working memory, positive and negative affect, and symptoms of anxiety/depression. *Anxiety, Stress & Coping*, 26 (1), 20-35.
- Aydın, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin damgalama davranışıyla ilişkisinin öfke ifade tarzı açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Azizoğlu, S. (1993). Psikolojik yardım arama davranışını etkileyen bazı faktörler açısından kriz

- merkezinine başvuran ve başvurmeyan bireylerin karşılaştırılması. *Kriz Dergisi*, 1 (3), 143-149.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K. and Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61 (2), 226-244.
- Bartholomew, K. and Shaver, P. R. (1998). Methods of assessing adult attachment. J. A. Simpson and W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* içinde (25-45). New York: Guilford Press.
- Batıgün, A. D. (2005). İntihar olasılığı: Yaşamı sürdürme nedenleri, umutsuzluk ve yalnızlık açısından bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16 (1), 29-39.
- Baykal, N. B., Usta, T. K., Memur, H. N. K. ve Şirin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarının, bağlanma stilleri ve ilişki durumları bakımından incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27 (3), 1023-1032.
- Berg, B. L. (2001). *Qualitative research methods for the social sciences* (4th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J., and 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*, 43 (1), 40.
- Bilgiz, Ş. ve Peker, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (4), 1978-1990.
- Bogaerts, S., Vanheule, S., and Desmet, M. (2006). Feelings of subjective emotional loneliness: an exploration of attachment. *Social Behavior and Personality*, 34 (7), 797-812.
- Borys, S. and Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11 (1), 63-74.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss: Vol. 2 Separation, Anxiety, and Anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma*. (Çev: T. V. Soylu). İstanbul: Pinhan Yayıncılık.
- Bowlby, J. (2014). *Güvenli Bir Dayanak*. (Çev: S. Güneri). Kocaeli: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

- Bowlby, J. ve Ainsworth, M. (1992). Bağlanma Teorisi'nin kökenleri. (Çev: Muhammet Fatih Demirdağ). *Düzce Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(2), 76-90.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., and Shaver, P. R. (1998). Self report of measurement of adult attachment: An integrative overview. J. A. Simpson and W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* içinde (pp. 46-76). New York: Guilford.
- Brumariu, L. E., Kerns, K. A., and Seibert, A. (2012). Mother-child attachment, emotion regulation, and anxiety symptoms in middle childhood. *Personal Relationships*, 19 (3), 569-585.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (3), 82-90.
- Buote, V. M., Wood, E., and Pratt, M. (2009). Exploring similarities and differences between online and offline friendships: The role of attachment style. *Computers in human Behavior*, 25 (2), 560-567.
- Büyükaşahin, A. (2001). *Yakın ilişki kuran ve kurmayan üniversite öğrencilerinin çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cabral, J., Matos, P. M., Beyers, W., and Soenens, B. (2012). Attachment, emotion regulation and coping in Portuguese emerging adults: A test of a mediation hypothesis. *The Spanish journal of psychology*, 15 (3), 1000-1012.
- Cacioppo, J. T., Ernst, J. M., Burleson, M. H., McClintock, M. K., Malarkey, W. B., ..., and Berntson, G. G. (2000). Lonely traits and concomitant physiological processes: The MacArthur social neuroscience studies. *International Journal of Psychophysiology*, 35 (2-3), 143-154.
- Calkins, S. D. (2010). Commentary: Conceptual and methodological challenges to the study of emotion regulation and psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 92-95.
- Campbell-Sills, L. and Barlow, D. H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* içinde (pp. 542-559). New York: The Guilford Press.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of*

- the society for research in child development*, 59 (2-3), 228-249.
- Chopik, W. J., Edelstein, R. S., and Fraley, R. C. (2013). From the cradle to the grave: Age differences in attachment from early adulthood to old age. *Journal of personality*, 81(2), 171-183
- Ciccarelli, S. K. ve White, J. N. (2016). Yaşam boyu gelişim. D. N. Şahin (Ed.), *Psikoloji bir keşif gezintisi içinde* (s. 280-323). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin*, 112 (1), 155.
- Cole, P. M., Martin, S. E., and Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, 75 (2), 317-333.
- Cole, P. M., Michel, M. K., and Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the society for research in child development*, 59 (2-3), 73-102.
- Consedine, N. S. and Magai, C. (2003). Attachment and emotion experience in later life: The view from emotions theory. *Attachment & Human Development*, 5 (2), 165-187.
- Corey, C. (2015). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. (Çev: T. Ergene). Ankara: Mentis
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride Guncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 1 (3), 240-255.
- Çalışkan, B. (2017). *Erken dönem uyumsuz şemalar, annelik algısı, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sıkıntılar arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çeçen, A. R. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (2), 180-190.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 6 (3), 415-431.
- Çelik, H. ve Kocabıyık, O. O. (2014). Genç yetişkinlerin saldırganlık ifade biçimlerinin cinsiyet ve bilişsel duygu düzenleme tarzları bağlamında incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim*

Fakültesi Dergisi, 4 (1), 139-155.

Çelikkaleli, Ö. ve Raşit, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerine göre bağlanma biçimlerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, 4 (7), 103-125.

Davidson, R. J., Putman, K.M., and Larson, C.L. (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation- A possible prelude to violence. *Science*, 289 (5479), 591-594

Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Demirli, A. (2013). *Algılanan ana-baba tutumları, bağlanma boyutları, yalnızlık ve umudun yapısal özellikleri*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Deniz, M., Hamarta, E., and 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: an international journal*, 33 (1), 19-32.

Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., and Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15 (9), 1865.

DiTommaso, E., Brannen, C., and Burgess, M. (2005). The universality of relationship characteristics: A cross-cultural comparison of different types of attachment and loneliness in Canadian and visiting Chinese students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 33 (1), 57-68.

DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L., and Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and individual differences*, 35 (2), 303-312.

Doğan, T., Çötök, N. A., and Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish Version of the UCLA Loneliness Scale (ULS-8) among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 2058-2062.

Dunsmore, J. C. and Halberstadt, A. G. (1997). How does family emotional expressiveness affect children's schemas? K. C. Barrett (Ed.), *New directions for child development*, No. 77. The

- communication of emotion: Current research from diverse perspectives* içinde (pp. 45-68). San Francisco, CA, US: Jossey-Bass
- 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,
- Duyan, V., Duyan, G. Ç., Çifti, E. G., Sevin, Ç., Erbay, E. ve İkizoğlu, M. (2010). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33 (150), 28-41.
- English, T., John, O. P., Srivastava, S., and Gross, J. J. (2012). Emotion regulation and peer-rated social functioning: A 4-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 46 (6), 780-784.
- Erkuş, A. (1994). *Psikolojik Terimler Sözlüğü*. Ankara: Doruk Yayınları.
- Ergin, B. E. (2009). *Kişilerarası problem çözme davranışı, yetişkinlerdeki bağlanma biçimleri ve psikolojik rahatsızlık belirtileri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bilim Dalı.
- Ernst, J. M. and Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and Preventive Psychology*, 8, 1–22.
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4 (2), 155-175.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2016). Beliren yetişkinlikte romantik yakınlığı başlatma: yakınlığa karşı yalıtılmışlık mı? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (34), 119-127.
- Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4 (5), 5–11.
- Fraley, R. C. and Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4 (2), 132-154.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., and Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology*, 78 (2), 350.

- Garnefski, N. and Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire–development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and individual differences*, 41 (6), 1045-1053.
- Garnefski, N., Kraaij, V., and Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30 (8), 1311-1327.
- Geçtan, E. (2012). *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gentzler, A. L., Kerns, K. A., and Keener, E. (2010). Emotional reactions and regulatory responses to negative and positive events: Associations with attachment and gender. *Motivation and Emotion*, 34 (1), 78-92.
- Gentzler, A. and Kerns, K. (2006). Adult attachment and memory of emotional reactions to negative and positive events. *Cognition & Emotion*, 20 (1), 20-42.
- Gerring, R. J. ve Zimbardo, P. G. (2015). *Psikoloji ve yaşam*. (Çev: G. Sart). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gillath, O., Bunge, S.A., Shaver, P.R., Wendelken, C., and Mikulincer M. (2005). Attachment-style differences in the ability to suppress negative thoughts: exploring the neural correlates. *Neuroimage*, 28, 835-847.
- Goleman D. (2007). *Emotional Intelligence (why it can matter more than IQ)*. (Çev: B. Seçkin Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goodall, K., Trejnowska, A., and Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 52 (5), 622-626.
- Goswick, R. A. and Jones, W. H. (1981). Loneliness, self-concept, and adjustment. *The Journal of Psychology*, 107 (2), 237-240.
- Gratz, K. L. and Tull, M. T. (2010). Emotion regulation as a mechanism of change in acceptance- and mindfulness-based treatments. R. A. Baer (Ed.), *Assessing mindfulness and acceptance: Illuminating the processes of change* içinde (pp. 107-133). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Gratz, K. L. and Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in

- emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26 (1), 41-54.
- Griffin, J. (2017). The Lonely Society. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52 (4), 381–390.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271-299.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10 (6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291.
- Gross, J. J. and Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical psychology: Science and practice*, 2 (2), 151-164.
- Gross, J. J. and Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* in press (pp. 3-24). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M., and John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*, 2006, 13-35.
- Gross, J.J. (1999). Emotion and emotion regulation. L. A. Pervin and O.P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* içinde (2nd ed.), (pp. 525–552). New York: Guilford.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gün, F. (2006). *Kent kültüründe yalnızlık duygusu*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gürgeç, A. (2017). *Alkol kullanım bozukluğu olan hastalarda çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme güçlüğünün araştırılması: kesitsel kontrollü çalışma*. Uzmanlık Tezi. Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Haliloğlu, S. (2008). *Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Malatya ili örneği)*.

Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Halamandaris, K. F. and Power, K. G. (1997). Individual differences, dysfunctional attitudes, and social support: A study of the psychosocial adjustment to university life of home students. *Personality and Individual Differences*, 22 (1), 93-104.

Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13 (12), 673-685.

Hawkley, L. C., Thisted, R. A. and Cacioppo, J. T. (2009). Loneliness predicts reduced physical activity: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Health Psychology*, 28 (3), 354-363.

Hays, R. D. and DiMatteo, M. R. (1987). A short-form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 51 (1), 69-81.

Hazan, C. and Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511-524.

Hazan, C. and Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and social Psychology*, 59 (2), 270.

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

Horney, K. (1999). *Ruhsal Çatışmalarımız*. Ankara: Öteki Yayınevi.

Horowitz, L.M., French, R.S., and Anderson, C.A. (1982). The prototype of a lonely person. L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* içinde (p. 183-205). New York: Wiley.

Hortaçsu, N. (1991). *İnsan İlişkileri*. Ankara: İmge Kitapevi.

Işınsoy, M. (2003). *İkili ilişki biçimi ve süresi ile bağlanma stilleri arasındaki bağlantılar*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yazgan İnanç, B., Bilgin, M. ve Kılıç Atıcı, M. (2012). Gelişim psikolojisi: Çocuk ve ergen gelişimi. Ankara: Pegem Akademi.

İlhan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: cinsiyet rolleri ve bağlanma stillerinin yalnızlığı yordama güçleri. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 12 (4), s.2377-2396.

İnan, E. (2015). Narsistik kişilik örgütlenmesinin bağlanma kuramı çerçevesinde ele alınması: Vaka örneği. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 2 (1), 1-12.

- Jackson, J. and Cochran, S. D. (1991). Loneliness and psychological distress. *The Journal of psychology*, 125 (3), 257-262.
- Jones, W. H. and Carver, M. D. (1991). Adjustment and coping implications of loneliness. *Handbook of social and clinical psychology*, 42, 682-689.
- Kafetsios, K. and Nezlek, J. B. (2002). Attachment styles in everyday social interaction. *European Journal of Social Psychology*, 32 (5), 719-735.
- Kafetsios, K. and Sideridis, G. D. (2006). Attachment, social support and well-being in young and older adults. *Journal of health psychology*, 11 (6), 863-875.
- Kahraman, H. (2018). Klinik Bir Olgu Olarak Yalnızlık: Yalnızlık ve Psikolojik Bozukluklar. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 5 (2), 1-24.
- Karagöz, B. ve Dağ, İ. (2015). Kendini yaralama davranışlarında çocukluk dönemi istismarı ve ihmali ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişki: Alkol ve/ya madde bağımlısı bir grupta kendini yaralama davranışının incelenmesi. *Arch Neuropsychiatr*, 52, 8-14
- Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (23), 271-291.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Şar, A. H., Ersanlı, E., Kaya, S. N. ve Kumcağız, H. (2004). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 27-39.
- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Journal of Society and Social Work*, 23 (2), 33-46.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approaches in Psychiatry*, 3 (2), 321-342.
- Kılıç, Ş. ve Alver, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları ve arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 2 (3), 116-147.
- Kışlak, Ş. T. ve Çavuşoğlu, P. Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9 (9), 61-68.
- Kızıldağ, S. ve Vatan, S. (2016). Evli bireylerde eş tükenmişliğini yordamada bağlanma ve duygu düzenleme özelliklerinin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8 (24), 1069-1094.

- Koç, Z. ve Sağlam, Z. (2009). Bir grup üniversite hemşirelik öğrencisinde yalnızlık. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 16 (16), 62-73.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin 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*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Larose, S., Guay, F., and Boivin, M. (2002). Attachment, social support, and loneliness in young adulthood: A test of two models. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28 (5), 684-693.
- Lopez, F. G. (2001). Adult attachment orientations, self-other boundary regulation, and splitting tendencies in a college sample. *Journal of Counseling Psychology*, 48 (4), 440-446.
- Lopez, F. G. and Gormley, B. (2002). Stability and change in adult attachment style over the first-year college transition: Relations to self-confidence, coping and distress patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 49 (3), 355.
- Majidli, İ. (2018). *Bağlanma biçimleri ile duygu düzenlemede güçlük arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Marganska, A., Gallagher, M., and Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83 (1), 131-141.
- Marroquín, B. and Nolen-Hoeksema, S. (2015). Emotion regulation and depressive symptoms: Close relationships as social context and influence. *Journal of personality and social psychology*, 109 (5), 836-855.
- Marroquín, B., Czamanski-Cohen, J., Weihs, K. L., and Stanton, A. L. (2016). Implicit loneliness, emotion regulation, and depressive symptoms in breast cancer survivors. *Journal of behavioral medicine*, 39 (5), 832-844.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., and Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5 (2),

175-190.

- McRae, K., Ochsner, K. N., Mauss, I. B., Gabrieli, J. J., and Gross, J. J. (2008). Gender differences in emotion regulation: An fMRI study of cognitive reappraisal. *Group processes & intergroup relations*, 11 (2), 143-162.
- Meredith, P. J., Strong, J., and Feeney, J. A. (2007). Adult attachment variables predict depression before and after treatment for chronic pain. *European Journal of Pain*, 11 (2), 164-170.
- Meydancı, E. (2017). *Bağlanma örüntüleri ve obsesif kompulsif belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme şekillerinin aracı rolünün araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Michela, J. L., Peplau, L. A., and Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 43 (5), 929-936.
- Mikulincer, M. and Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6-10.
- Mikulincer, M. and Shaver P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11 (1), 11-15.
- Morahan Martin, J. and Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16 (1), 13-29.
- Mubarıque, M. (2016). *Ergenlerin anne ve babalarına güvenli bağlanmaları ile olumlu sosyal davranışları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve empatinin aracılık rolünün incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Morgan, C. T. (2009). *Psikolojiye Giriş* (Çev: S. Karakaş). Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.
- Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Öksüz, Y. (2005). Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6 (2), 185-195.
- Öpöz, T. (2017). *Spor veya sanatla uğraşana ergenlerin duygu düzenleme becerileri, sosyal kaygı ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özatça, A. (2001). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlığın yordayıcısı olarak aile işlevleri*.

- Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özben, S. (2013). Social skills, life satisfaction, and loneliness in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 41 (2), 203-213.
- Özdemir, U. and Tuncay, T. (2008). Correlates of loneliness among university students. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2 (1), 29.
- Özkaya, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özodaşık, M. (2005). *Yalnızlık*. Konya: Tablet Kitapevi.
- Pakdaman, S., Saadat, S. H., Shahyad, S., Ahmadi, K., and Hosseinalhashemi, M. (2016). The role of attachment styles and resilience on loneliness. *International Journal of Medical Research and Health Science*. 5 (9S), 268-274.
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pektaş, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Peplau, L. A. and Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* içinde (p. 1-18). New York: Wiley.
- Peplau, L. A. and Perlman, D. (1982). Theoretical approaches to loneliness. L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* içinde (p. 123-134). New York: Wiley.
- Peplau, L. A., Miceli, M., and Morasch, B. (1982). Loneliness and selfevaluation. In L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (p. 135-151). New York: Wiley.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., and O'Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and*

- Individual Differences*, 54 (3), 453-456.
- Perlman, D. and Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy içinde* (p. 123-134). New York: Wiley.
- Preacher, K. J. and Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior research methods, instruments and computers*, 36(4), 717-731.
- Rogers, C. (1994). *Etkileşim Grupları* (Çev: H. Erbil). Ankara: Ekin Yayınları.
- Rokach, A. (2001). Strategies of coping with loneliness throughout the life span. *Current Psychology*, 20 (1), 3-19.
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 23 (1), 24-40.
- Rokach, A., and Brock, H. (1997). Loneliness and the effects of life changes. *The Journal of psychology*, 131 (3), 284-298.
- Rokach, A., Orzeck, T., and Neto, F. (2004). Coping with loneliness in old age: A cross-cultural comparison. *Current Psychology*, 23 (2), 124.
- Rokach, A., Orzeck, T., Cripps, J., Lackovic-Grgin, K., and Penezic, Z. (2001). The effects of culture on the meaning of loneliness. *Social Indicators Research*, 53 (1), 17-31.
- Rugancı, R. N. (2008). *The relationship among attachment style, affect regulation, psychological distress and mental construction of the relational world*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Kıbrıs: Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Rugancı, R. N. and Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Clinical Psychology*, 66 (4), 442-455.
- Russell, D., Peplau, L. A., and Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, 42 (3), 290-294.
- Sarıcı, H. (2018). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşüncelerin rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Saruhan, V. (2018). *Genç yetişkinlikte sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Schultz Jr, N. R. and Moore, D. (1986). The loneliness experience of college students: Sex differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12 (1), 111-119.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E., and Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology*, 141 (4), 523-536.
- Seçim, Ö. Y., Alpar, Ö. ve Algür, S. (2014). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık: akdeniz üniversitesinde yapılan ampirik bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (48), 200-215.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8 (16), 1-11.
- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *American Journal of Family Therapy*, 31, 143-157.
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., and Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of personality and social psychology*, 92 (2), 355.
- Southward, M. W., Christensen, K. A., Fettich, K. C., Weissman, J., Berona, J., and Chen, E. Y. (2014). Loneliness mediates the relationship between emotion dysregulation and bulimia nervosa/binge eating disorder psychopathology in a clinical sample. *Eating and Weight Disorders Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 19 (4), 509-513.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Klinik Psikiyatri*, 8 (2), 88-99.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.). Boston, Ma: Pearson.
- Thayer, J. F., Rossy, L. A., Ruiz-Padial, E., and Johnsen, B. H. (2003). Gender differences in the relationship between emotional regulation and depressive symptoms. *Cognitive therapy and research*, 27 (3), 349-364.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59 (2-3), 25-52.
- Thompson, R. A. and Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8 (1), 163-182.

- Tuna, Y. ve Kayaoğlu, A. (2013). Yaşam Boyu Gelişim. S. Ünlü (Ed.), *Birey ve Davranış* içinde (s. 42-65). Ankara: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Yayınları.
- Turan, A. F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Türk Dil Kurumu. (2006). Duygu nedir. www.tdk.gov.tr, 15 Mart 2019.
- Türk, E. G. ve Yıldız, A. D. (2017). Aşk biçimleri, ilişki doyumu ve yalnızlık: üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7 (48), 97-109.
- Ural, O., Güven, G., Sezer, T., Azkeskin, K. E. ve Yılmaz, E. (2015). Okul öncesi dönemdeki çocukların bağlanma biçimleri ile sosyal yetkinlik ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 2, 589-598.
- Weeks, D. G., Michela, J. L., Peplau, L. A., and Bragg, M. E. (1980). Relation between loneliness and depression: A structural equation analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39 (6), 1238-1244.
- Wei, M., Russell, D. W., and Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52 (4), 602-614.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T. Y., and Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52 (1), 14-24.
- Weimer, B. L., Kerns, K. A., and Oldenburg, C. M. (2004). Adolescents' interactions with a best friend: Associations with attachment style. *Journal of Experimental Child Psychology*, 88 (1), 102-120.
- Wiseman, H., Guttfreund, D. G., and Lurie, I. (1995). Gender differences in loneliness and depression of university students seeking counselling. *British Journal of Guidance & Counselling*, 23 (2), 231-243.
- Wiseman, H., Mayseless, O., and Sharabany, R. (2006). 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.
- Yalom, I. (2013). *Varoluşçu Psikoterapi* (Çev: Z. İyidoğan Babayigit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17 (1), 237-260.
- Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yenişun, Y. (2018). *Genç yetişkinlerde anne-baba tutumu ve duygu düzenlemenin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarıyı yordayıcısı olarak yalnızlık sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (18), 167-176
- Yıldız, M. A. (2016). Multiple mediation of emotion regulation strategies in the relationship between loneliness and positivity in adolescents. *Education and Science/Eğitim ve Bilim*, 41(186), 217-231.
- Yılmaz, E. (2019). *18-25 yaş arası üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının depresyon ve yalnızlık ile ilişkisinin değerlendirilmesi*. Aile Hekimliği Anabilim Dalı Tıpta Uzmanlık Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18 (2), 71-79.
- Yılmaz, M. F. (2018). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını açıklamaya yönelik model sınaması: utangaçlık, benlik saygısı, yalnızlık ve algılanan sosyal desteğin etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yöyen, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25 (6), 2185-2198.
- Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

EKLER

Ekler listesi:

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu

Ek-2: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Form (*Seçilmiş Maddeler*)

Ek-3: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II (*Seçilmiş Maddeler*)

Ek-4: Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (*Seçilmiş Maddeler*)

Ek-5: Etik Kurul İzin Belgesi

Ek-6: Araştırma Gönüllü Katılım Formu

EK-1
KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Öğrenciler,

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve bağlanma boyutları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün belirlenmesidir. Anketten elde edilen bilgiler bilimsel amaçlı olup bireysel değerlendirme yapılmayacaktır bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur.

Ankette açık uçlu ve kapalı uçlu olmak üzere 5 soru bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi okuduktan sonra açık uçlu soruları belirtilen boşluklara yazarak, kapalı uçlu sorularda kendinize uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneğin boşluğuna çarpı (X) koyarak cevaplayınız. Bu sorulara içten cevaplar vermeniz çalışmanın güvenilirliğini arttıracaktır. Çalışmaya katkı sağladınız için teşekkür ederim.

Aysun ŞEREMET
Psikolojik Danışman

1. Cinsiyetiniz:

() Kadın () Erkek

2. Yaşınız (Lütfen yazınız):

.....

3. Sınıfınız:

() 1 () 2 () 3 () 4 () 5

4. Bölümünüz (Lütfen yazınız):

.....

5. İlişki durumunuz nedir?

() Şu anda bir ilişkim var.

() Şu anda ilişkim yok ama geçmişte oldu.

() Hiç ilişkim olmadı.

EK-2
UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ KISA FORM

		Hiç uygun Değil	Uygun Değil	Uygun	Tamamen uygun
1.	Arkadaşım yok.	1	2	3	4
4.	Kendimi dışlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
7.	Bu kadar içe kapanık olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4

EK-3

YAKIN İLİŞKİLERDE YAŞANTILAR ENVANTERİ-II

Aşağıdaki maddeler romantik ilişkilerinizde hissettiğiniz duygularla ilgilidir. Bu araştırmada sizin ilişkinizde yalnızca şu anda değil, genel olarak neler olduğuyla ya da neler yaşadığınızla ilgilenmekteyiz. Maddelerde sözü geçen "birlikte olduğum kişi" ifadesi ile romantik ilişkide bulunduğunuz kişi kastedilmektedir. Eğer halihazırda bir romantik ilişki içerisinde değilseniz, aşağıdaki maddeleri bir ilişki içinde olduğunuzu varsayarak cevaplandırınız. Her bir maddenin ilişkilerinizdeki duygu ve düşüncelerinizi ne oranda yansıttığını karşısındaki 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Hiç Kararsızım/ Tamamen
Katılmıyorum fikrim yok katılıyorum

1. Birlikte olduğum kişinin sevgisini kaybetmekten korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Romantik ilişkide olduğum kişilere güvenip inanmak konusunda kendimi rahat bırakmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
10. Romantik ilişkide olduğum kişilere açılma konusunda kendimi rahat hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
15. Romantik ilişkide olduğum kişilere duygularımı gösterdiğimde, onların benim için aynı şeyleri hissetmeyeceğinden korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
21. Terk edilmekten pek korkmam.	1	2	3	4	5	6	7
26. Başımdan geçenleri birlikte olduğum kişiyle konuşurum.	1	2	3	4	5	6	7
32. Romantik ilişkide olduğum kişiye güvenip inanmak benim için kolaydır.	1	2	3	4	5	6	7
36. Birlikte olduğum kişi beni ve ihtiyaçlarımı gerçekten anlar.	1	2	3	4	5	6	7

EK-4

DUYGU DÜZENLEMEDE GÜÇLÜKLER ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki maddeler duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerle ilgilidir. İfadelerin size uygunluğunu belirtilen 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendiriniz. Her bir cümlenin size uygunluk yüzdesini de dikkate alarak maddelerin yanlarındaki uygun kutucuğu çarpı işareti ile işaretleyiniz.

1-----	2-----	3-----	4-----	5-----
Hemen hemen hiç	Bazen	Yaklaşık yarı yarıya	Çoğu Zaman	Hemen hemen her zaman
(%0-%10)	(%11-%35)	(%36-%65)	(%66-%90)	(%91-%100)

	Hemen Hemen Hiç %0-10	Bazen %11-35	Yaklaşık Yarı Yarıya %36-65	Çoğu Zaman %66-90	Hemen Hemen Her Zaman %91-100
2. Ne hissettiğimi dikkate alırım.					
8. Ne hissettiğimi önemserim.					
11. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendime kızarım.					
15. Kendimi kötü hissettiğimde uzun süre böyle kalacağıma inanırım.					
21. Kendimi kötü hissettiğimde bu duygumdan dolayı kendimden utanırım.					
25. Kendimi kötü hissettiğim için suçluluk duyarım.					
29. Kendimi kötü hissettiğimde böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
32. Kendimi kötü hissettiğimde davranışlarım üzerindeki kontrolümü kaybederim.					
36. Kendimi kötü hissettiğimde duygularım dayanılmaz olur.					

EK-5

ARAŞTIRMA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Bu çalışma, “Yalnızlık ve Bağlanma Boyutları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü” başlıklı bir araştırma çalışması olup yalnızlık ve bağlanma boyutları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün ortaya konulması amacını taşımaktadır. Çalışma, Aysun ŞEREMET tarafından yürütülmektedir ve sonuçları yalnızlık ile bağlanma boyutlarımız arasındaki ikili ilişkide duygu düzenlemenin etkisinin belirlenmesinde ışık tutacaktır.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, ölçekler ve kişisel bilgi formu aracılığıyla sizden veriler toplanacaktır.
- İsminizi yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler elektronik ortama aktarılarak analiz edilecek ve araştırma bitiminde imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.

Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü tezli yüksek lisans öğrencisi Aysun ŞEREMET’e yöneltebilirsiniz.

Araştırmacı Adı: Aysun ŞEREMET
E Posta Adresi: aysunseremet@gmail.com

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.

(Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

İmza:.....

EK-6
ETİK KURUL İZİN BELGESİ

Evrak Kayıt Tarihi: 17.12.2018

Protokol No: 116125

Tarih: 23.01.2019



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	Yüksek Lisans Tez Çalışması
KONU:	Eğitim Bilimleri
BAŞLIK:	Yalnızlık ve Bağlanma Boyutları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Doç. Dr. Baki DUY
TEZ YAZARI:	Aysun ŞEREMET
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu
 Prof. Dr. Coşkun BAYRAK (Başkan-Eğitim Fak.)	
 Prof. Dr. T. Volkan YÜZER (Başkan Yardımcısı-Açıköğretim Fak.)	KATILMADI Prof. Dr. Esra CEYHAN (Eğitim Fak.)
 Prof. Dr. Münevver ÇAKI (Güzel Sanatlar Fak.)	 Prof. Dr. M. Erkan ÜYÜMEZ (İkt. ve İdari Bil. Fak.)
 Prof. Dr. Handan DEVECİ (Eğitim Fak.)	 Prof. Dr. Emel ŞIKLAR (İkt. ve İdari Bil. Fak.)

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Aysun ŞEREMET
Yabancı Dil : İngilizce
Doğum Yeri ve Yılı : Eskişehir / 1993
E-Posta : aysunseremet@gmail.com

Eğitim Geçmişi:

- 2016 – 2019 / Yüksek Lisans / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir, Türkiye
- 2012 – 2016 / Lisans / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur, Türkiye

Mesleki Geçmişi:

- 2017 - 2018 / Psikolojik Danışman / Eskişehir Etkin Eğitim Kurumları
- 2018 / Psikolojik Danışman / Eskişehir Limit Özel Öğretim Kursu