

**T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ORTAÖĞRETİM 9. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN
YALNIZLIK DÜZEYLERİ, BAĞLANMA BİÇİMLERİ
VE İŞLEVSEL OLMAYAN TUTUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
(MALATYA İLİ ÖRNEĞİ)**

Sümeyye HALİLOĞLU

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Baki DUY

**İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği’nin
Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı İçin Yazılmasını Öngördüğü:**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**MALATYA
Ağustos, 2008**

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Enstitümüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Sümeyye HALİLOĞLU tarafından Yrd. Doç. Dr. Baki DUY danışmanlığında hazırlanan, “ORTAÖĞRETİM 9. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ, BAĞLANMA BİÇİMLERİ VE İŞLEVSEL OLMAYAN TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ, (MALATYA İLİ ÖRNEĞİ)” başlıklı bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Mustafa KILIÇ

İmza

Üye: Doç. Dr. Mustafa KUTLU

İmza

Üye: Yrd. Doç. Dr. Baki DUY (Danışman)

İmza

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2008

İmza

Enstitü Müdürü

Doç. Dr. Mehmet TİKİCİ

ONUR SÖZÜ

“Yrd. Doç. Dr. Baki DUY’un danışmanlığında Yüksek Lisans Tezi olarak hazırladığım “ORTAÖĞRETİM 9. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ, BAĞLANMA BİÇİMLERİ VE İŞLEVSEL OLMAYAN TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ” (MALATYA İLİ ÖRNEĞİ) başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın tarafımdan yazıldığını ve yararlandığım bütün yapıtların, hem metin içinde hem de kaynakçada yöntemine uygun biçimde gösterilenlerden oluştuğunu belirtir, bunu onurumla doğrularım.”

Sümeyye HALİLOĞLU

İmza

Birtanem Annem ve Babama

ÖNSÖZ

Sosyal bir varlık olan insanoğlunun yaşamın ilk dönemlerinde duyduğu temel gereksinimler ergenlik, yetişkinlik dönemi gibi gelişim evreleri süresince başka gereksinimlere dönüşür. İnsanoğlu sosyal ağ içerisinde başkaları tarafından kabul edilmek, onaylanmak, diğerleriyle duygu ve düşüncelerini paylaşmak, kendisini bir başka insana açabilmek için yakın ilişkiler geliştirir. Kişilerarası ilişkilerde hissedilen yetersizlik duyguları, endüstrileşmenin kişiler arasındaki yakınlık duygusunu azaltması, kültürel etmenlerin etkisi, ilişkiyi başlatmada ve sürdürmede bireylerin zayıf sosyal becerilere sahip olması, geçmiş yaşantılar, bağlanma ilişkilerindeki güvensizlik duygusu, bireylerin kendilerine ve yalnızlık yaşantılarına ilişkin hatalı otomatik düşünceler geliştirmesi, kısacası öznel ve çevresel etmenler doğrudan veya dolaylı olarak yalnızlık duygusunun yaşanmasına sebep olmaktadır.

Bu çalışmada, ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma ilişkileri ve işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklıkları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Her bir değişkene ilişkin ölme araçları öğrencilere araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır. SPSS 15.00 paket programıyla veri analizleri yapılarak, denencelerin doğruluğu test edilmiştir.

Araştırma süresince bana destek olan, ilk deneyimim olan bu tez çalışmasında beni en iyi şekilde yönlendiren, samimi yaklaşımları ile cesaretlendirerek araştırmaya teşvik eden, değerli hocam ve tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Baki DUY' a, insancıl bir yaklaşımla yardımlarını esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Yüksel ÇIRAK'a ve Yrd. Doç. Dr. Özcan SEZER'e, istatistiki anlamda sorularıma yanıt aramak için başvurduğum hocam Doç. Dr. Alim KAYA'ya, tez çalışmalarımı destekleyen Doç. Dr. Mustafa KUTLU'ya, desteğinden ve ilgisinden ötürü sayın hocam Prof. Dr. Mustafa KILIÇ'a, tezin biçimsel çalışmalarında yardım eden kardeşim Emine HALİLOĞLU'na, tez çalışmalarım sırasında bana destek olan arkadaşlarım Cemal EMİK'e ve Betül KANDEMİR'e ve en önemlisi bilimsel yolculuğa ilk adımı atmamda bana öncülük eden, kararlarımı destekleyen, okuma ve araştırmayı ilke edinip sevdiren canım babama ve aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Sümeyye HALİLOĞLU

**ORTAÖĞRETİM 9. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN YALNIZLIK DÜZEYLERİ
BAĞLANMA BİÇİMLERİ VE İŞLEVSEL OLMAYAN TUTUMLARLA
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ
(MALATYA İLİ ÖRNEĞİ)**

Sümeyye HALİLOĞLU

İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi: Ağustos-2008

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Baki DUY

ÖZET VE ANAHTAR KELİMELER

ÖZET:

Bu araştırmada, ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumlarla ilişkisi incelenmiştir.

Araştırma örneklemi, 2006-2007 eğitim-öğretim yılında Malatya il merkezinde 32 resmi ve genel lise arasından seçkisiz (random) yöntemle seçilmiş 10 lisenin 9. sınıfına devam eden 287'si kız ve 328'i erkek olmak üzere toplam 615 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmada ölçme araçları olarak, öğrencilerin yalnızlık düzeylerini ölçmek için “UCLA Yalnızlık Ölçeği,” bağlanma biçimlerini belirlemek için “Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği” ve işlevsel olmayan tutumları ölçmek için ise “Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği” kullanılmıştır. Öğrencilerden uygulanan ölçekleri belirtilen yönergeye uygun olarak cevaplandırmaları istenmiştir. Toplamda 621 öğrenciden elde edilen verilerin 6'sı eksik ve hatalı doldurulduğu için değerlendirmeye alınmadığından, araştırmada kullanılan veri sayısı 615 olarak belirlenmiştir.

Araştırma ile ilgili hipotezlerin test edilmesi amacıyla uygulanan istatistiksel işlemlerde pearson-momentler çarpımı korelasyonu, t-testi, Mann Whitney-U testi, Regresyon analizi, tek yönlü varyans analizi ve Kruskall Wallis testi kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklıkları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Yalnızlık düzeyine göre yapılan incelemelerde; yalnızlık düzeyi arttıkça, işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklığının arttığı, yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha çok kaygılı ve kaçınmalı bağlanma biçimine sahip oldukları görülmüştür. Yalnızlık düzeyi ile güvenli bağlanma arasında ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Araştırma bulguları yalnızlık düzeyi düşük olan öğrencilerin güvenli bağlandıklarını göstermektedir. Regresyon analizine göre mükemmелci ve otonom tutum ile kaçınmalı bağlanma ve güvenli bağlanma biçimlerinin yalnızlık üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Cinsiyete göre yalnızlık düzeyleri karşılaştırıldığında, kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olduğu, erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla yalnızlık duygusuna kapıldıkları görülmüştür. Araştırmada cinsiyete göre bağlanma biçimleri incelendiğinde ise kız ve erkek öğrencilerde kaygılı ve kaçınmalı bağlanma biçimleri arasında bir farklılığa rastlanmazken, kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha güvenli bağlandıkları belirlenmiştir. Mann Whitney U-testi sonuçlarına göre erkeklerin kızlardan daha fazla işlevsel olmayan tutumları kullandıkları bulunmuştur. Ayrıca mükemmелci tutum, otonom tutum ve değişken tutum alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmadığı saptanmıştır. Son olarak, uzmanlara, psikolojik danışmanlara ve eğitimcilerle öneriler sunulmuştur.

ANAHTAR KELİMELELER: Yalnızlık, İşlevsel Olmayan Tutumlar, Bağlanma Biçimleri, Ergenlik

**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP AMONG LONELINESS
LEVELS, ATTACHMENT STYLES AND DYSFUNCTIONAL BELIEFS OF
ADOLESCENTS**

Sümeyye HALİLOĞLU

Master Thesis Submitted to the Department of Educational Sciences (Psychological
Counseling and Guidance Program), Social Sciences Institute, İnönü University,
Malatya, Turkey, August 2008

Advisor: Assist. Prof. Dr. Baki DUY

ABSTRACT AND KEYWORDS

ABSTRACT:

The purpose of the present study is to investigate the relationship among loneliness levels, attachment styles and dysfunctional beliefs of 9th grade students.

In order to determine the sample of the study, ten state high schools were randomly selected out of 32 high schools located in the province of Malatya. The sample of the study is composed of 615 9th graders (F= 287, M= 328). To measure the loneliness levels of the subjects, the UCLA Loneliness Scale was used, while the Attachment Styles Scale for Early Adolescents was used to determine different attachment styles of the subjects. The Dysfunctional Attitudes Scale-A was used to measure dysfunctional beliefs of the subjects. Because six out of 621 subjects did not answer the scales properly, statistical analyses were performed on the data coming from 615 subjects. To examine the hypotheses of the research, Pearson-momentum Correlation Coefficient, t-test, Mann Whitney U-test, regression analyses, one-way ANOVA, and Kruskal Wallis-test were used.

Results of the study indicate that the more dysfunctional beliefs one holds the more loneliness she/he feels. Therefore, subjects having high level of loneliness tend to display anxious and avoidant attachment styles more often than those having low level of loneliness. There is a negative relationship between secure attachment style and loneliness. That is subjects having low level of loneliness tend to develop secure attachment or vice versa. Regression analysis revealed that perfectionist beliefs and

autonomous beliefs had a predictive power on loneliness scores at a significant level as well as avoidant and anxious attachment styles. According to the findings of the study, there was a significant difference between mean scores of girls and boys obtained from the loneliness scale. Boys seem to have a higher level of loneliness than girls. When attachment styles were compared according to gender, no significant differences were obtained for anxious and avoidant styles. Nevertheless, a significant difference was found between boys and girls for secure attachment style. Girls seem to attach more securely than boys do. According to Mann Whitney-U test results, boys seem to use dysfunctional beliefs more often in general than girls do. Yet, analysis revealed no significant difference between boys and girls for all subscales of the DAS-A. Finally, in the lights of the findings, some suggestions are made to researchers and practitioners in the counseling field.

KEYWORDS: Loneliness, Dysfunctional Beliefs, Attachment Styles, Adolescence

İÇİNDEKİLER

Onay Sayfası.....	I
Onur Sözü	II
İthaf Sayfası.....	III
Önsöz.....	IV
Özet ve Anahtar Kelimeler.....	V
Abstract and Keywords.....	VI
İçindekiler.....	VII
Tablolar Dizelgesi.....	V
Kısaltmalar Dizelgesi.....	IX

BÖLÜM I

	<u>SAYFA</u>
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu	1
Problem Cümlesi.....	16
Alt Problemler.....	16
Denenceler.....	17
Sayıtlılar.....	18
Sınırlılıklar.....	18
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi.....	19
Tanımlamalar.....	25

BÖLÜM II

KURAMSAL GÖRÜŞ, İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	27
Yalnızlık	27
Yalnızlığın Boyutları.....	30
Yalnızlığın Nedenleri.....	35
Bazı Kuramsal Yaklaşımlara Göre Yalnızlık.....	41
Yalnızlıkla Başa Çıkma Yolları	44
Bağlanma.....	46
Bağlanma Kuramında Anne Yoksunluğu ve Ayrılıklar.....	47
Bağlanmanın Evreleri.....	51
Bağlanmanın İşlevleri.....	52
Bağlanma Biçimleri ve Özellikleri.....	53
Güvenli Bağlanma.....	53
Kaygılı-Kararsız Bağlanma.....	54
Kaçınmalı Bağlanma.....	54
Saplantılı Bağlanma.....	55
Dağınık Yönü Belirsiz Bağlanma.....	55
Çalışma Modelleri.....	57
Bağlanma İlişkisinin Niteliği.....	61
Ebeveyn Bağlanma İlişkisinin Yansımaları.....	66
Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma İlişkisi.....	67
Bebeklik ve Çocukluk.....	67
Ergenlik Dönemi.....	68

Genç Yetişkinlik Dönemi.....	71
Kuramlara Göre Bağlanma.....	72
Bilişsel Terapi.....	74
Otomatik Düşünceler.....	75
Bilişsel Terapi Sürecinde Otomatik Düşüncelere Odaklanma.....	76
Otomatik Düşüncelerin Ortaya Çıkarılması.....	77
İşlevsel Olmayan Düşünceler veya Bilişsel Çarpıtmalar.....	77
Temel İnançlar.....	81
Şemalar.....	83
Yalnızlıkla İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar.....	84
Yalnızlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar.....	96
Fonksiyonel Olmayan Düşünceler ve Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar.....	103
Fonksiyonel Olmayan Düşüncelerle İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar.....	107
Bağlanma İlişkisi ve Biçimleri İle İlgili Türkiye’de Yapılmış Bazı Araştırmalar.....	112
Bağlanma İlişkisi ve Biçimleri İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Bazı Araştırmalar.....	121

BÖLÜM III

YÖNTEM	126
Evren ve Örneklem.....	126
Veri Toplama Araçları.....	127
UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	127
UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik Çalışmaları.....	128
UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Güvenirlik Çalışmaları.....	129
UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Puanlanması	130
Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği.....	131
Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeğinin Geçerlik Çalışmaları.....	131
Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeğinin Güvenirlik Çalışmaları.....	132
Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeğinin Puanlanması.....	134
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A).....	134
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği' nin (FOTÖ-A) Geçerlik Çalışmaları.....	134
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği' nin (FOTÖ-A) Güvenirlik Çalışmaları.....	135
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği' nin (FOTÖ-A) Puanlanması.....	136
Verilerin Toplanması.....	137
Verilerin İstatistiksel Analizi.....	137

BÖLÜM IV

BULGULAR.....	139
Öğrencilerin Cinsiyete Göre Yalnızlık Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	142
Öğrencilerin Cinsiyete Göre Bağlanma Biçimlerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	142
Öğrencilerin Cinsiyete Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumları (Mükemmelci Tutum, Onaylanma İhtiyacı, Otonom Tutum, Değişken Tutum) Kullanma Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	144
Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerine Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumları Kullanma Düzeyleri İle Bağlanma Biçimlerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	148

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM.....	157
Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	157
Öğrencilerin Bağlanma Biçimlerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	159
Öğrencilerin İşlevsel Olmayan Tutumları Kullanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi Sonucunda Elde Edilen Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	160

Yalnızlık Düzeylerine Göre Bağlanma Biçimleri Arasındaki Farkın İncelenmesi ve Farklı Bağlanma Biçimlerinin Yalnızlık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	163
Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerine Göre İşlevsel Olmayan Tutumları Kullanma Düzeyleri Arasındaki Farklılığın ve İşlevsel Olmayan Tutumların Yalnızlık üzerindeki Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	165

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	169
KAYNAKÇA.....	174
EKLER.....	197
Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği.....	198
UCLA Yalnızlık Ölçeği.....	199
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği.....	200

TABLÖLAR

SAYFA

Tablo 1. Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma Davranışının ve Bağlanma Biçimlerinin Karşılaştırılması	72
Tablo 2. Örneklemi Oluşturan Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Okullara Göre Dağılımı.....	126
Tablo3. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	139
Tablo 4. Ölçekler ve Alt Ölçeklere İlişkin Pearson Momentler Çarpım Korelasyonları Sonuçları.....	140
Tablo 5. UCLA Yalnızlık Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları.....	142
Tablo 6. Kaygılı Bağlanma Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları	143
Tablo 7. Kaçınmalı Bağlanma Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları	143
Tablo 8. Güvenli Bağlanma Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları	144
Tablo 9. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinden (FOTÖ-A) Alınan Puanların Cinsiyete Göre Mann Whitney U-testi Sonucu.....	145
Tablo 10. Mükemmelmci Tutum Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları.....	146
Tablo 11. Onaylanma İhtiyacı Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları.....	146

Tablo 12. Otonom Tutum Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları.....	147
Tablo 13. Değişken Tutum Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları.....	147
Tablo 14. Kaygılı Bağlanma Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Yalnızlık Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	149
Tablo 15. Kaçınmalı Bağlanma Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Yalnızlık Düzeylerine Göre Kruskall Wallis H-testi Sonuçları.....	149
Tablo 16. Güvenli Bağlanma Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Yalnızlık Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	150
Tablo 17. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinden (FOTÖ-A) Alınan Puanların Yalnızlık Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	151
Tablo 18. Mükemmelci Tutum Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Yalnızlık Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	152
Tablo 19. Onaylanma İhtiyacı Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Yalnızlık Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	152
Tablo 20. Otonom Tutum Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Yalnızlık Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	153
Tablo 21. Değişken Tutum Alt-Ölçeğinden Alınan Puanların Yalnızlık Düzeylerine Göre Kruskall Hallis H-testi Sonuçları	154

Tablo 22. Yalnızlığın Bağlanma Biçimlerine Göre Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	154
--	-----

Tablo 23. Yalnızlığın Fonksiyonel Olmayan Tutumlara Göre Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	155
---	-----

ŞEKİLLER:

Şekil-1: Benlik modeli.....	59
-----------------------------	----

KISALTMALAR DİZELGESİ

FOTÖ: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği.

Mük. Tut: Mükemmelci Tutum.

Onay. İhty: Onaylanma İhtiyacı.

Bağ. Top: Bağlanma Toplam.

Değiş Tut: Değişken Tutum

BÖLÜM I

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde, problem durumu belirtilmiş, araştırmanın problemi, denenceleri, sayıtları ve sınırlılıkları sunulmuş, araştırmanın amacı ve öneminin açıklanmasından sonra, araştırmanın alana sağlayacağı katkılar belirtilmiştir.

Problem Durumu

Sosyal ilişkiler insan yaşamının özünü oluşturmaktadır. Çevresindeki insanlarla ilişki kurarak yaşamını sürdüren insanoğlu için başka insanlarla birlikte olma ve onlarla ilişki kurma ihtiyacı doğumdan başlayarak ölüme kadar devam eder. Ancak endüstrileşme ve şehirleşme süreci ile birlikte yakın ilişkilerin azalmaya başlaması, şehirleşmenin beraberinde getirdiği sosyal sıkıntılar nedeniyle insanların birbirinden uzaklaşmaları yalnızlık duygusunun yaşanmasında etkili olmuştur (Erdeğer, 2001).

Ayrıca şehirleşmenin meydana getirdiği yeni yaşam tarzları, karmaşık insan ilişkileri, değersizlik duygusunun hissedilmesi, sevgi ve kabul edilme duygularının yeterince karşılanamaması, sosyal bir varlık olan insanda psikolojik problemlere neden olmaktadır (Hamarta, 2000, 3). Bu problemlerden biri de yukarıdaki nedenlere bağlı olarak yalnızlık duygusunun yaşanmasıdır. Hamarta (2000) şehirleşme ve endüstrileşme sürecinin dolaylı olarak yalnızlık duygusuna neden olduğunu belirtmektedir. Çünkü değişen yaşam biçimi beraberinde duygusal destek sağlayan aile yapısını da değiştirmektedir. Yoğun iş temposu, çalışma hayatında karşılaşılan bir takım sıkıntılar nedeniyle insanların yakınlarına ayırdıkları zaman giderek azalmış, kalabalık aile yapıları yerini daha çok kapalı çekirdek aile yapılarına bırakmıştır. Böylece yalnızlık sıklıkla yaşanan bir duygu haline dönüşmüştür (Erdeğer, 2001).

Değişen aile yapılarının yanı sıra sosyal ilişkilerdeki değişimler ve sosyal destek bulamama gibi faktörler de bireylerin yalnızlığa maruz kalmasına neden

olabilmektedir. Kozaklı (2006) tarafından yalnızlık sosyal ilişkiler içinde ele alınarak sosyal ilişkilere istenilen düzeyde devam edebilmek, yalnızlığı gidermek ve çevre ile uyum içinde yaşayabilmek için bireylerin sosyal desteğe gereksinim duydukları vurgulanmaktadır. Çünkü sosyal ilişkiler yaşamın temelidir ve toplumsal yapının bir ürünüdür. İnsanlar sosyal yaşamdaki değişim ve gelişmelerden etkilenen bir varlıktır. Paylaşım ve dayanışmanın yokluğu, şehirleşme ve bireyselleşmenin ön plana çıkması nedeniyle bireyler kendilerini sosyal ilişkilerden soyutlayabilirler ve bu problemlerin sonucunda yalnızlık görülebilir.

Kılıçcı'ya (2000, 15) göre teknolojik gelişmelerin hızlanması, gelişmelerin insanlığa getirdiği yenilikler geleneksel değerlerin sarsılmasına yol açmaktadır. Yeni değerlerin içselleştirilmeden, özümsemeden benimsenmesi, kitle haberleşme araçlarının artması ve yaygınlaşmasıyla meydana gelen değişim ve etkileşimler, kuşaklar arası çatışmalar, yabancılaşan toplumların oluşmasına, insanların yalnızlık ve suçluluk duygularına kapılmasına neden olmaktadır. Yalnızlığın kaynakları olarak birçok neden sıralamak mümkündür, bu nedenle yalnızlığın, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumlarla ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmada yalnızlığın nedenleri ilgili yazın taranarak ayrı bir başlık altında sunulmuştur.

Araştırmalar yalnızlığın yaygın olarak yaşanan bir duygu olduğunu ve insanı güçsüzleştiren etkilerinin bulunduğunu ortaya koymaktadır. Sadler'a (1987, 184) göre pek çoğumuz bugün dünyada yalnız bir yaşamın eşiğinde yaşamaktayız. İnsanların önemli bir kısmı yıkıcı yalnızlık duyguları yaşamakta, zarar görmeye başlayarak depresyona girmekte ve yalnızlık nedeniyle ruh sağlığı bozulmaktadır. Yalnızlığın süregelenleşmesiyle, sorunların insan yaşamını çekilmez hale getirdiği söylenebilir. Yalnızlığın birçok psikolojik değişken ve kişilik faktörleri ile ilişkisi bulunmaktadır. Nitekim yalnızlık; depresyon, intihar, düşmanlık (hostility), alkolizm, psikosomatik hastalıklar, düşük benlik kavramı gibi birçok hastalık ve değişken ile ilişkili bulunmuştur (Moore ve Schultz, 1983; McWhirter, 1990; Jakson, Fritch, Nagasaka ve Gunderson, 2002).

Bazı kişilik faktörleri ise yalnızlık duygusunu artırmaktadır ya da yalnızlık yaşayan bireylerde bazı belirgin kişilik özellikleri görülmektedir. Öztürk (1997) yalnızlığın umutsuzluk, intihar etme eğilimi gösterme, depresyon, suç işleme, uyuşturucu madde ve ilaç kullanma, içe dönüklük, negatif dışa dönüklük, sosyal

ilişkilerde doyumsuzluk, huzursuzluk, mutsuzluk, okuldan ayrılma ve atılma, utangaçlık ve düşük akademik başarı gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Demir (1990) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, başarısız öğrencilerin başarılı öğrencilere oranla daha fazla yalnızlık duydukları bulunmuştur. Utangaçlık ve yalnızlık birbiriyle ilişkili olmakla birlikte ilişkinin derecesi ve ilişkiye eşlik eden değişkenler net değildir (Brennan, 1982).

Yalnızlık sosyal uyumsuzluk, başkalarından yabancılaşıma duyguları muhtemelen pek çok insan tarafından yaşanılmakta, fakat bu duyguların bazıları süreklilik göstermekte veya bireyler bu duygulardan zarar görerek duygusal bozukluklara maruz kalmakta ve fiziksel sağlıkları bozulmaktadır. Örneğin, kısa süreli yalnızlık yaşantıları kaygıya neden olmazken, uzun süren, kronikleşen yalnızlık ergenler ve yetişkinlerde, okulu bırakma, depresyon, (Anderson ve ark., 1983), kaygı, kişiler arası çatışmalar (Hanson, Jones, Carpenter ve Remondet, 1986; Özodaşık, 1989; Lau ve Kong, 1999; Akt. Rokach, 2004), fiziksel hastalıklar (Lynch, 1977; Akt. Rook, 1984), intihar girişimleri, şiddete yönelme (Cutrona, 1982; Crick ve Ladd, 1993, Koenig, Isaacs ve Schwartz, 1994; Eskin, 2001), alkol (Bell, 1956; Nerviano ve Gross, 1976; Akt. Rook, 1984) ve uyuşturucu maddelerin kullanılması gibi ciddi problemlere yol açmaktadır (McWhirter, 1990; Asher ve Paguette, 2003). Sosyolojik analizler ise benzer şekilde sosyal soyutlanmanın psikopatolojiyle, özellikle şizofreni ile ilişkili olabileceğini göstermektedir (Jaco, 1954; Kohn ve Clausen, 1955; Akt. Rook, 1984).

Yalnızlık ile benlik saygısı (Hojat, 1982; Levin ve Stokes, 1986), başkalarını kabul (Jones ve ark., 1981; Levin ve Stokes, 1986), algılanan kontrol ve yalnızlık duygusu yaşayan insanların üstlendiği sorumluluk (Moore ve Schultz, 1987; Akt. Bell, 1991), kaygı (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980) ve öz-bilinç (Jones, Carpenter ve Quintana, 1985; Akt. Bell, 1991) arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Yalnızlık çoğu araştırmacıya göre niceliksel bakımdan yeterli arkadaşına sahip olmama veya yeterli yakın ilişkilerin kurulmaması ile ilgili bir tepki olduğu varsayımına dayanmaktadır. Kimi araştırmacılar yalnızlığın arkadaş sayısına bağlı olarak azaldığını düşünmektedir. Ama oldukça kalabalık bir sosyal çevreye sahip olan insanların yalnızlık duygusuna kapılmadığını söylemek mümkün değildir. Bazen bireyler tek başına olduklarında yalnızlık duygusuna kapılmazken, bazen de

sayıca çok arkadaşına sahip olmalarına rağmen yalnızlık yaşayabilirler (Jones ve ark., 1981; Stokes, 1985; Baumeister ve Leary, 1995; Quelling, 2001). Yalnızlıkla ilgili bu tanımlamalar yeterli olmamakla birlikte, kapsamca sınırlı benzer yorumların sosyal bilimciler tarafından da yapıldığı görülmektedir. Pek çok insan yalnızlık yaşantısını, yalnız olma kavramı ile karıştırmakta, mekan ve coğrafya olarak diğer insanlardan uzak kalma, fiziksel olarak diğer insanlardan soyutlanma olarak düşünmekte ve tanımlamaktadır (Quelling, 2001).

Geçmişe ait düşüncelerin sıkıntısından kurtulmak için seyahate çıkmayı planlamak, tek başına olmayı tercih etmek gibi yalnız olmaya ilişkin örnekler, yalnızlık yaşantısından farklıdır. Kişi yaşamında meydana gelen bir kriz durumunda, sorunu çözüme kavuşturmak amacıyla, düşünmek istediği için yalnız olmayı tercih edebilir. Oysa yalnızlık, yalnız olmayı gerektirmez. Bir insanın fiziksel olarak yalnız görülmesi o insanın yalnızlık duygusu yaşadığı anlamına gelmemektedir. İnsan kalabalıkta bile yalnızlık yaşayabilir (Rokach, 2004). Nitekim yapılan bir araştırmada, yalnızlık, sosyal ilişki sayısı (Jones ve ark., 1981), sosyal ağın büyüklüğü ile ilişkili bulunmamıştır. Yine Stokes (1985), ergenler üzerinde yaptığı bir araştırmada, yalnızlığın sosyal ağın büyüklüğü veya sosyal ağdaki ilişkilerin yüzdesi ile ilişkili olmadığını ortaya koymaktadır.

Ayrıca yalnızlığın sürekliliğine ilişkin bazı bulgular oldukça şaşırtıcıdır. Örneğin kendisini ortamdaki veya gruptan fiziksel olarak soyutlayarak yalnızlık duygusuna kapılan insanlardan farklı olarak, sosyal çevrede arkadaşları bulunan bireyler de sürekli yalnızlık duygusuna kapılmaktadırlar (Jones ve ark., 1981). Bu durumun sebebi, yalnızlığın sadece arkadaş sayısına bağlı olmamasından ayrıca yalnızlık yaşantısında ilişkilerden alınan doyum ile ilişkilerin kalitesinin de etkili olmasından kaynaklanabilir. Öyle ki, yalnızlığa ilişkin yakın zamandaki kanıtlar yalnızlığın arkadaş sayısı, arkadaş edinebilmek için sosyal elverişlilikten daha çok mevcut ilişkilerdeki doyum ve memnuniyetle ilişkili olduğu yönündedir (Jones ve ark., 1981; Baumeister ve Leary, 1995; Demir, 2006).

Demir'e (2006) göre sosyal ilişkilerde önemli olan ilişkinin niceliği değil, niteliğidir. Bireyin diğer insanlarla derin ve anlamlı ilişkiler kurabilme yeterliliği, yalnızlığın ölçütüdür. Dolayısıyla yalnızlık sahip olunan ilişki sayısı ve başka insanlarla bir arada olma sıklığından çok, kurulan ilişkilerin kalitesine ve ilişkiden

alınan doyum ile yakınlık kurma ihtiyacının karşılanmasına bağlı olarak gelişen bir problemdir. Doyum verici ilişkiler geliştiremeyen bireyler, içsel olarak ilişkilerinin samimi olmadığına inanır ve kendisini yalnız insanlar olarak değerlendirebilirler. Sosyal örüntü içerisinde ihtiyaçları karşılanmış, sosyal destek alan bireyler daha az yalnızlık hissetmektedirler (Jones, 1982, çev. Füsün Akkoyun).

Yalnızlık bireylerin sosyal çevresinin istenilenden sayıca daha küçük ve arzu edilenden daha az doyum verici olmasından kaynaklanan kişiler arası bir problem olarak algılanmaktadır. Nitekim yalnızlık duygusu yaşayan üniversite öğrencileri zamanlarını daha çok tek başına geçirdiklerinden sadece birkaç yakın arkadaşına sahip olduklarını ve yalnızlık yaşamayanlara oranla arkadaşlarıyla daha az sıklıklarla görüştiklerini belirtmişlerdir (Russell ve ark., 1980; Jones ve ark., 1981). İnsanların ilişkilerine dair nitel değerlendirmeleri ve kurulan ilişki sayısı yalnızlığı önemli ölçüde etkilemektedir. Bu nedenle yalnızlık duygusu yaşayan üniversite öğrencilerinin yakınlık düzeylerinin düşük olduğu, ilişkilerden doyum sağlayamadıkları, bu ilişkileri daha az anlamlı buldukları ve arkadaşları tarafından daha az desteklendikleri görülmüştür (Wheeler, Reis ve Nezlek, 1983; Levin ve Stokes, 1986; Nurmi ve Salmela-Aro, 1997).

Ergenlik dönemi boyunca destek görmek ve bir başkasına yardımcı olmak için arkadaşların eşsiz bir konumu bulunmaktadır. Bir başka deyişle ergenler arkadaşları ile yakın ilişkiler kurarak sosyal destek sağlar ve yardıma ihtiyaç duyduklarında arkadaşlarına başvururlar. *Akran grupları ergenlere anne babadan bağımsızlığı, kendini değerli ve güvende hissetmeyi, akranlarının onayını ve kabulünü sunar* (Cook ve Dayley, 2001; Akt. Demir, 2006). Ayrıca arkadaşlık ilişkileri ile ilgili bireysel faktörlerin ergenlerin yalnızlık duygusu yaşayıp yaşamadıklarını belirten önemli etkenler oldukları söylenebilir (Jones ve ark., 1981; Wheeler ve ark., 1983; Stokes, 1985). Örneğin Brennan (1982) bireylerin utangaçlık, düşük öz-saygı, zayıf sosyal beceriler gibi karakteristik özellikleri nedeniyle yalnızlığa yatkın olduklarını açıklamaktadır.

Yalnızlık yaşantısı ergenler üzerinde olumsuz etkileri bulunan bir sorundur. Örneğin; yalnızlık ergenlerde kararlı kimlik gelişimini engeller ve yalnızlığa maruz kalan ergenlerin yakın ilişkiler başlatmada sıkıntı yaşadıkları görülmektedir (Reisman, 1985; Akt. Ponzetti ve Cate, 1988). Bazı araştırmacılara göre yalnız

insanlar, sosyal ilişkilerinde niceliksel ve niteliksel açıdan yetersizlik hissettikleri için duygusal sıkıntılar, ilişkiyi başlatma ve sürdürmede psikolojik zorlanmalar yaşarlar (Stokes, 1985). Çünkü pek çok insan için doyum verici sosyal bağlar kurmak ve sürdürmek oldukça güçtür. Yapılan bir araştırmada altı Amerikalıdan birinin problemlerini paylaşacağı bir arkadaşının bulunmadığı belirlenmiştir ve şehir sakinleri için bu durum beş kişiden biri olmak üzere beşte bir oranında artış göstermektedir (Rook, 1984, 1389).

Yine uluslararası bir araştırmada, bireylerin %26'sı geçen birkaç hafta boyunca kendilerini çok yalnız ve başka insanlardan uzak hissettiklerini belirtmişlerdir. Bu bulgu yalnızlığın yaygın bir problem olduğunu kanıtlar niteliktedir (Bradburn, 1969; Akt. Chipuer ve Pretty, 2000; Jones ve ark., 1981). Yalnızlık duygusu hem yurt dışında hem de yurdumuzda yaygın ve sık yaşanan bir olgudur ve yaşamın her döneminde görülebilen bir problemdir. Araştırmalar ilköğretim öğrencilerinin %10'unun çoğunlukla yalnızlık duygusuna kapıldıklarını göstermektedir (Asher, Hymel ve Renshaw, 1984). Bu oran, ergenlerin risk altında olduklarını destekler niteliktedir. Çünkü ergenlik öncesinde bireylerin yalnızlık duyguları önemsenmezse sonraki gelişim dönemlerine aktarılır. Nitekim Odacı'nın (1994) üniversite öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla 250 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir araştırmada; ergenlerin %48,8'inin yalnızlık yaşadığı ve %40,8'inin ise yakın ilişkiler kurmakta güçlük çektiği bulunmuştur. Bir başka araştırmada da, yalnızlığın lise öğrencilerinin yaklaşık %66'sında görüldüğü tespit edilmiştir (Jakson ve ark., 2002, 263). Bu bulgu yalnızlık duygusunun ergenlik döneminde yaygın olarak görülen bir problem olduğunu göstermektedir (Brage, Meredith ve Woodward, 1993; Akt. Jakson ve ark., 2002).

Gelişim dönemlerinden biri olan ergenlik Akagündüz'e (1997, 3) göre, zaman zaman yoğun yalnızlık duygularının yaşandığı bir dönemdir ve yalnızlık duygusu, ergenin ilişkilerini olumsuz yönde etkileyerek kalabalıkta bile kişinin kendisini yalnız hissetmesine neden olabilmektedir. Yalnızlığın ergenlik döneminde yaygın olarak görülmesinin nedenlerinden biri, ergenlerin sosyal ağ içinde geliştirdikleri arkadaşlık ilişkilerini aksatıp kesintiye uğratabilecek önemli değişimler (üniversite öğrenimi için evden ayrılmak gibi) yaşamasıdır (Russell ve ark., 1980).

Ergenlik gelişim dönemi özellikleri bakımından yalnızlık duygusunun yaşanma olasılığının arttığı bir dönemdir. Brennan (1982), Rubenstein ve Shaver (1982) gibi araştırmacılar yalnızlık yaşantısının çocukluk ve yetişkinlik dönemine oranla ergenlik döneminde daha yoğun ve yaygın yaşanan bir duygu olduğunu savunmaktadır. Çünkü ergenlik döneminde belirgin fiziksel, duygusal/ruhsal değişimler görülür (Bilgiç, 2000). Bilişsel gelişim, bireyselleşme çabaları, ebeveynlerden ayrı yaşama, cinselliğin farkına varılması gibi örnekler gelişimsel değişimleri belirtmektedir. Ergenlikte aile ve akraba çevrelerine oranla akran grubunun önemi giderek artmaya başlar. Akran grupları tarafından onaylanma ihtiyacı duyan ergenler, gruptan dışlandıklarında yoğun yalnızlık duygusuna kapılabilirler. Ayrıca kimlik karmaşası yaşayan ergenlerde kimlik bulma çabaları yoğunlaşmaya başlar (Erikson, 1968). Ergenler kimlik arayışı süresince yalnız kalmak isteyebilir, kız-erkek yakın ilişkilerindeki ayrılıklar, problemler, aile baskısı ebeveyn tutumları, çevresel beklentiler gibi etkenler nedeniyle kendilerini yalnızlığa itebilirler.

Erikson (1968) kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası olarak isimlendirdiği evrede ergenlerin bir yandan kimlik oluşturma çabası içerisinde olduklarını bir yandan da yaşadığı çelişkiler nedeniyle rol karmaşasına düştüğünü açıklamaktadır. Yakınlığa karşı yalıtılmışlık döneminde ise ergenler bir yandan yakın ilişkiler kurmaya çalışırken diğer taraftan yalnızlığı tercih edebilir ya da beklentilerini karşılayamadığından doyum veren ilişkiler geliştiremez ve kendisini sosyal çevreden soyutlayabilirler.

Ergenlik boyunca sosyal çevrenin taşıdığı ilişkisel önem değişmeye başlar. Bu değişim genç bireyin yetişkinliğe yaklaştıkça birincil psikolojik ihtiyaçlarının değişmesi ile ilişkilidir. Bu görüşe göre bireyler farklı gelişim dönemlerinde farklı ihtiyaçlarını karşılarlar ve bu durum kızlar ve erkekler için farklı yalnızlık yaşantıları ile sonuçlanabilir (Marangoni ve Ickes, 1989). Erkeklerde yalnızlığın sosyal ağdaki yoğunluk ve organize olmuş gruplara üye olmak ile ilişkili olduğu bulunurken, kızlarda ise yalnızlık ile akranlara açılmanın kesintiye uğraması değişkeni arasında olumlu bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir. Buna ek olarak Inderbitzen-Pisaruk, Clark ve Solano'ya (1992) göre düşük benlik saygısı, düşük kontrol algısı, zayıf sosyal beceriler erkek ergenler için en iyi yalnızlık

belirleyicileridir. Kızlar için bu belirleyiciler zayıf sosyal beceri algıları, yüksek düzeyde sosyal kaygı ve kişiler arası durumlardaki sabit yüklemeleri içermektedir (Chipuer ve Pretty, 2000, 234). Schultz ve Moore'a (1983) göre erkekler yalnızlığa ilişkin tepkilerini kontrol edilemeyen, dışsal nedenlerden çok kişisel başarısızlıklarına yüklemektedir.

Cinsiyete göre algılanan yalnızlık düzeylerindeki farklılıklar bakımından Levin ve Stokes'a (1986) göre kişinin sırdaş sayısı, sosyal ağ içinde ilişkilerin yoğunluğu (sosyal ağdaki üyelerin başka bir kişiyle olan ilişkisinin boyutu) ergenliğin son dönemlerinde bayanlara oranla erkeklerde daha fazla belirleyicidir. Buna ek olarak Davis ve Franzoi'ye (1986) göre kendini akranlara açma ile bayanlardaki yalnızlık yaşantısı arasında anlamlı bir ilişki bulunurken, erkek ergenlerde bulunmamıştır. Kız ergenler erkek ergenlere oranla daha fazla samimi ve özel arkadaşlık ilişkileri geliştirir. Erkek ve kız ergenlerin yalnızlık düzeylerinde bir farklılık vardır yargısına varılamamakla birlikte ergenlerde yalnızlığı önceden kestirmek istediğimizde yalnızlığa neden olan veya yalnızlığı tetikleyen değişkenler arasında cinsiyete ilişkin farklılıklardan söz edilebilir. Bir başka araştırmada Marcoen, Goossens ve Caes (1987; Akt. Chipuer ve Pretty, 2000), 7. sınıf erkek öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin 11. sınıf erkek öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinden anlamlı düzeyde daha fazla olduğunu bulmuştur. Araştırmaya katılan 7., 9., 11. sınıf kız öğrencileri arasında ise genel yalnızlık düzeyleri bakımından bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgulara göre; erkekler ve kızlar için yalnızlık yaşantılarının onların kişisel özelliklerine, inançlarına, akranlarıyla iletişim kurma yeterliliklerine ve gelişimsel statülerine vb. göre farklılaştığı söylenebilir.

Ayrıca yalnızlık duygusu ile ilgili yapılan araştırmalarda, anne-baba ve arkadaşlık ilişkilerinin gençlerin yalnızlık duygusunu yaşamalarında etkili olduğu bulunmuş ve yalnızlığın ergenlerde direkt gözlenemediği ama psikolojik değişimler ve zararlı madde kullanımı gibi birçok davranışın temelinde yalnızlık olgusunun bulunduğu açıklanmıştır. Ergenler yalnızlık yaşantısı boyunca içe kapanık davranışlar sergilemekte, uyuşturucu madde kullanmakta, intihar girişiminde bulunabilmekte, okulda başarısız bir kimlik geliştirebilmektedir (Eren, 1994).

Okuldan, aileden, akranlar arasındaki zorluklardan kaynaklanan ve çoğu ergenin yaşadığı yalnızlık duygusu depresyon, intihar girişimi ve şiddet gibi pek çok

ciddi problemin oluşmasına neden olabilir (Crick ve Ladd, 1993; Koenig ve ark., 1994). Araştırmalar, iletişim kurmakta zorluk çeken, akranlarından uzaklaşarak, kendilerini soyutlayan ergenlerin enerjilerini, akranlarına karşı şiddete yönelttiklerini göstermektedir (Patterson ve ark., 1989; Akt. McWhirter, Besett-Alesch, Horibata ve Gat, 2002). Soyutlanma beraberinde yalnızlık duygusunu getireceğinden, bu araştırmaya göre iletişim kurma becerilerine sahip olmayan öğrencilerin yalnızlık yaşayabilecekleri ve yalnız ergenlerin saldırgan tutum sergileyerek psikolojik bozukluklar gösterebilecekleri söylenebilir.

Ayrıca, yalnızlık ve sosyal soyutlanma birbiri ile ilişkili olmakla birlikte okul ve çevresine bağlı olmayan, yabancılaşan öğrencilerin okulu bırakma riski artmaktadır (McWhirter ve ark., 2002). Görüldüğü gibi yalnızlık yaşantısı ergenlikte birçok problemin oluşmasına neden olmaktadır ve ergenler için oldukça tehlikeli bir duygudur. Ergenlerde yalnızlık duygusunun olumsuz sonuçlarının yanı sıra, yalnızlığı tetikleyen ve yalnızlığa neden olan etmenlerin göz ardı edilmemesi gerekir.

Örneğin, ergenlerdeki yalnızlık yaşantısını direkt, sosyal becerilerdeki yoksunluğa bağlayan bir kanıt olmamasına karşın birçok araştırmacı mevcut ilişkilerde sosyal risk alma ve ergenlerde yalnızlık arasında olumsuz bir ilişki bulmuştur. Yalnızlık yaşayan ergenler başkalarıyla nadiren sosyal ilişkiyi başlatmışlardır. Yapılan araştırmalara bakıldığında yalnız insanların çoğunlukla benlik saygılarının düşük olduğu ve yalnız olmayan insanlara oranla daha fazla olumsuz değerlendirilme korkusu/sosyal kaygı yaşadıkları görülmektedir. Yalnız bireyler düşük benlik algısı deneyimine sahip olmakla birlikte yakın ilişkilerde daha az bağlılık gösterme eğilimindedirler, ilişkilerde daha az atılgan davranışları sergilerler, dışsal kontrol odaklıdır ve yoğun reddedilme duygusuna sahiptirler (Horowitz ve French, 1979; Jones ve ark., 1981).

Jones ve ark. (1981) yalnızlıkla ilişkili iki grup faktörden söz etmektedir. Birincil grup faktörler davranışlar, ruh hali ve bilişsel yapılar ile ilişkilidir. Başa çıkma becerilerindeki yetersizlik, duygusal sıkıntı, aşırı sosyal duyarlılık gibi etkenlerin bir kombinasyonu (bileşkesi) olarak yalnızlık duygusu yaşanılabilir. Örneğin Weiss'e (1973) göre yalnızlığın etmenleri uyarıcılara karşı aşırı hassasiyet, düşmanlık, başkalarının davranışlarını reddetme ve aşırı duyarlılığa kadar uzanır. Bilişsel ve duygusal koşul ve durumlar yalnızlık duygusuna eşlik eder. Sosyal

güdülenmenin bozulması veya bastırma kişiler arası ilişkilerin kurulmasını engeller. Davranış olarak yalnız insanlar düşük düzeyde sosyal risk alır, genelde düşmanlık gösterme eğiliminde olur, bu bireyler çoğunlukla utangaç ve düşük bir benlik saygısına sahip insanlardır (Russell ve ark., 1980).

İkinci grup faktörler ise başkalarının yalnız bireylere verdiği tepkilerle ilişkilidir. Bu faktörlerin temelini yalnız olan bireyler başkaları tarafından nasıl algılanıyor sorusu oluşturur. Örneğin yalnızlık duygusu yaşayan ama sosyal aktivitelere katılmak isteyen kişi, sosyal ilişkiyi başlatmada suskun ve duygusal anlamda üzgün bir görünümde ise başkaları tarafından soğuk, sosyal ilişkilerde ilgisiz biri olarak görülebilir. Bu nedenle yalnız bireyler istemeden de olsa başkalarının, yalnız insanlarla arkadaş olmasını engelleyici, hatalı izlenimler bırakabilirler. Yalnızlık duygusuna kapılan bireyler olumsuz düşünme eğilimindedirler. Örneğin, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, yalnız öğrencilerin, yalnız olmayan öğrencilere oranla başkalarını daha fazla olumsuz değerlendirdikleri ve başkaları tarafından da olumsuz değerlendirildikleri bulunmuştur (Jones ve ark., 1981).

Olumsuz değerlendirilmelere maruz kalacağına inanan ergenler, reddedilme korkusu yaşayabilir, başkalarını güvenilmez bireyler olarak algılayabilirler. Ayrıca yalnızlık duygusuna kapılan ergenlerin güvensizlik ve reddedilme nedeniyle sosyal ve kişisel uyumu bozulur ve bu ergenler algılarını diğerlerinin kendisine karşı olan tutumlarına yoğunlaştırarak, çevresindeki insanlarla yakın ve anlamlı ilişkiler geliştiremezler (Ponzetti ve Cate, 1988). Bireyin yalnızlığa ilişkin yaptığı öznel değerlendirmeler gerçek dışı olabilmektedir (Kılınç ve Sevim, 2005). Örneğin yalnızlık yaşantısı ergenler tarafından istenilmeyen kişi (undesirable) değersiz ve yetersiz (incompetent) olduklarını gösteren bir kanıt olarak algılanabilir (Ponzetti ve Cate, 1988).

Beck'e (1995) göre bireylerin yetersiz ve değersiz olduklarına ilişkin düşünceleri olumsuz nitelikteki temel inançlardır. Bazı bireyler çekici değilim, değersizim, sevilen birisi değilim, reddedilmeye mahkumum gibi sevilmemeye ilişkin temel inançlara, işlevsel olmayan sayılılara ve bilişsel hatalara sahiptir. Temel inançların tanımlanması ve değiştirilmesi oldukça güç olmakla beraber insanlar geçmiş yaşantılarının etkisiyle kendisi, başkaları ve dünya ile ilgili olumsuz

düşünceleri tetikleyen şemalar oluştururlar. Şemalar genellikle olumsuz düşünce, ön yargı ve hatalı bilişleri içerir. Geçmiş olumsuz yaşantı ve olayların sonucunda akla gelen katı, sabit, olumsuz düşünceler aslında şemaların yansımasıdır. Seilmeyen biri olduğu kişisel şemasına sahip ve diğer insanların kendisini eleştireceğini, reddedeceğini düşünen kişinin otomatik düşünceleri şunlar olabilir:

- 1) Kaybetmiş biri olduğumu düşünüyorum.
- 2) Kaybeden biriyim.
- 3) Dışarı çıkmayı teklif ettiğimde hayır diyecek.
- 4) Reddedilmek korkunç olur.
- 5) Hiçbir şey yolunda gitmiyor.
- 6) Sonunda yalnız kalacağım.

Hatta kişi insanlara güvenirsen seni terk ederler gibi uyum bozucu sayılılara sahip olabilir. Birey reddedilme korkusuyla başedebilmek için insanlara kendini açmayarak, yakınlık kurmayarak ya kaçınma ya da başkasının söylediği her şeye gülümseme, boyun eğme ve kendinden ödün verme gibi telafi etmeye dönük davranışlar gösterebilir (Leahy, 2007, 75). Yine işlevsel olmayan düşüncelere sahip bireyler kendisi ve başkaları hakkında olumsuz düşünme eğilimi içerisinde olurlar. Aslında kanıtlara dayalı olmayan ama kullanıcısına anlamlı gelen bu bilişsel çarpıtma ve otomatik düşünceler birçok davranışın belirleyicisi olmaktadır. Dolayısıyla bireylerin kendisi ve diğer insanlara karşı geliştirdikleri, aşırı genellemeleri içeren ve kesinlik bildiren olumsuz temel inançları yalnızlık yaşamalarına neden olabilir (Leahy, 2007).

Beck'e (1995) göre "Herkes beni reddediyor, kimse benimle yakınlık kurmayı arzu etmiyor, öyleyse değersizim ve sevilen birisi değilim" şeklinde genellemeler oluşturan kimse kendisini insanlardan soyutlayıp, reddedileceği inancıyla yakınlık kurma girişiminde bulunmaktan kaçınarak yalnızlık yaşayabilir. Hatta yalnızlık duygusu ile başa çıkmak yerine kendisini yalnızlığa iterek yalnızlık duygusunun süregelenleşmesine zemin hazırlayabilir.

Peplau, Miceli ve Morasch (1982) yalnızlıkla ilgili bilişsel yaklaşımın savunucularındandır. Bu yaklaşımda bireyin kendisini ve çevresini nasıl algıladığına ve değerlendirdiğine odaklanılır. Yine Brehm (1985) yalnızlık hisseden bireylerin

başkalarına ilişkin olumsuz düşüncelere sahip olduklarını ve başkalarının da kendilerini olumsuz değerlendirdiklerine yönelik varsayımlarda bulunduklarını belirtmektedir. Jones ve arkadaşları (1981) tarafından yapılan bir başka araştırmada da yalnızlık duygusu kişilerin kendisi ve başkaları ile ilgili algılarına yönelik tepkilerin sonucu olarak açıklanmaktadır. Araştırmacılar yalnız öğrencilerin kendilerini olumsuz algıladıklarını, başkalarını dışlanmış insanlar olarak tanımladıklarını ve olumsuz inançlara sahip olduklarını bulmuşlardır. Dolayısıyla yalnızlığın bilişsel değişkenlerle ilişkili bir yaşantı olduğu görülmektedir.

Yalnızlığın ayrıca yükleme biçimleri sosyal beceriler, sosyal kaygı, öz-bilinçlilik (self-consciousness) gibi değişkenlerle arasında ilişki bulunmaktadır. Yükleme kuramına göre bireyler davranışlarının nedenlerini kendinde veya çevresinde aramaktadır. Örneğin bireyler olumsuz duygu ve yaşantıların nedenini kendilerinden kaynaklanan eksiklik ve yetersizlikler olarak gösterme eğilimindedirler. Bunun zıttı olarak olumlu duygu, yaşantı ve başarılar ise kişinin kendisi dışındaki kontrol edilemez nedenlere bağlanır, tesadüfi ve sadece o ana özgü bir daha gerçekleşmesi mümkün olmayan durumlar olarak görülür. Araştırmacılar Weiner' in iyi araştırılmış ve güçlü kavramlara dayandırdığı yükleme kuramının yalnızlıkla olan ilişkisini incelemişler ve yararlı veriler elde etmişlerdir. Bu verilere göre; yalnız çocuklar sosyal başarısızlıkları kalıcı içsel nedenler olarak algılamak sosyal başarıyı ise kalıcı olmayan-değişken/özgül dışsal nedenlere bağlarlar (Hymel ve ark.,1985; Akt. Inderbitzen-Pisaruk, Clark ve Solano, 1992). Yaparel, (1984) kendilerini yalnız hisseden bireylerin dışsal nedenlere, kendilerini yalnız hissetmeyen bireylerin ise içsel nedenlere yüklemede bulunduklarını açıklamaktadır. Yine Anderson ve arkadaşlarına (1983) göre yalnızlık duygusu yaşayan insanlar, kişiler arası başarısızlıklarını yalnızlık yaşamayanlardan daha fazla kendilerindeki yetenek ve karakterlerinde değişmez gördükleri eksikliklere yükleme eğilimindedirler. Buna göre yalnız insanlar, yalnızlıklarının kendi kişiliklerindeki eksiklik ve sosyal ilişkilerdeki yetersizliklerinden kaynaklandığını düşünür ve yalnızlıklarının süreklilik göstereceğine dair olumsuz bir inanç geliştirirler.

Yükleme nedenlerinden etkilenen yalnızlık yaşantısı ergenlerde kişiler arası bir probleme dönüşmüştür, denilebilir. Yükleme biçimleri bilişsel faktörleri temsil ettiği için yine yalnız insanların yükleme nedenlerine bakıldığında yalnızlığın bilişsel

değişkenler ile ilişkili olduğu görülmektedir. Peplau ve arkadaşları (1982) yalnızlık duygusu yaşayan insanların kendilerini suçladıklarını, depresyonu da kapsayan, kronikleşen olumsuz duygular yaşadıklarını açıklamaktadır.

Beck (1979) insanların kendisi, başkaları ve dünya hakkında olumsuz nitelikte inançlara sahip olduğunu açıklamaktadır. Bu düşünceleri bilişsel üçlü olarak kavramsallaştıran Beck (1979), insanların olumsuz temel inançları nedeniyle, günlük yaşamlarını zorlaştıran, işlevsel olmayan bazı düşüncelere diğer bir deyişle kanıtlara dayalı olmayan bilişsel hatalara sahip olduğunu belirtmektedir. Temel inançların altında yatan uyum bozucu sayılılar, kurallar katı ve erişilemezdirler. Gelen bilgi otomatik düşünceler aracılığıyla yönlendirilir. Örneğin “beni reddecek mi?” otomatik düşüncesine sahip kişinin bu düşüncesi daha sonra altta yatan sayılılara bağlı olarak değerlendirilerek “onaylanmazsam eğer değersiz biriyim” şekline dönüşür. Altta yatan sayılılar ise kişisel şemalar ile ilişkilidir (örneğin; sevmeye değer biri değilim). Şemalar olumsuz kişisel inançları güçlendirirler ve başkalarına karşı güvensizlik ve korku duygularını doğrularlar. Kusurluyum, değersizim vb. olumsuz kişisel şemalar seçici dikkat ve belleği meydana getirirler. Bireyler şemalar ile uyumlu bilgiyi daha çok fark eder, yorumlar ve yeniden hatırlar, dolayısıyla şemaları daha da güçlendirirler (Leahy, 2007, 2).

Hoglund ve Collison (1989) araştırmasında yalnız bireylerin akılcı olmayan inançlara sahip olduğunu bulmuştur. Akılcı olmayan inançlar Ellis’in (1973) kuramına dayalıdır. Beck’in modeliyle aynı dönemde geliştirilen Ellis’in (1973) sistemi bir takım yaygın bilişsel duyarlılıkları vurgulayarak psikopatolojiye daha genel bir yaklaşım sağlar. Bunlar -meli, -malı düşünce tarzı, dayatmacılık ve diğer akılcı olmayan çarpıtmalardır (Leahy, 2007, 2).

Bilişsel yaklaşım kapsamında, yalnızlık duygusuna kapılan bireylerin genellikle olumsuz düşünme eğilimi içerisinde oldukları ve olumsuz düşünce ve inançların yalnızlığı tetikleyen faktörler olduğu söylenebilir. Bu bağlamda Wilbert ve Rupert’in (1986) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada fonksiyonel olmayan düşüncelere sahip bireylerin yalnızlık duygusuna kapıldıklarını gösteren bulgular, yalnızlık yaşantısı üzerinde fonksiyonel olmayan düşünceleri kullanma sıklığının önemli bir etken olduğunu kanıtlamaktadır. Wilbert ve Rupert (1986)

yalnız öğrencilerin başkalarının davranışlarını olumsuz algıladıklarını ve onların davranışlarındaki amaçları olumsuz yönde değerlendirdiklerini belirtmiştir.

Ayrıca bilişsel terapilerin felsefi temellerine bakıldığında, M.S. I. Yüzyılda Epictetus insanların nesnelerden değil, nesnelere ilişkin izlenimlerden ötürü rahatsızlık duyduğunu (Yılmaz, 2000; Corey, 2005, 298) belirttiği, Buddha'nın insanda düşünce ve inançlara odaklandığı, Stoik ekolün kurucusu Zeno'nun M.Ö. 4. yüzyılın sonlarında yayılmaya başlayan felsefi ilkelerinde insan duygularının düşüncelere dayalı olduğunu vurguladığı görülmektedir. 19. yüzyılın ikinci yarısında Paul Dubois psikolojik rahatsızlıkların doğru olmayan düşüncelerden kaynaklandığını savunmuştur. Pierre Janet histeriklerin sabit düşüncelere sahip olduğunu açıklayarak nevroitiklerin tedavisinde sabit düşüncelerin değiştirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Düşünürlerin yaklaşımlarının temelinde duygusal rahatsızlıkların mantıksız ve gerçekçi olmayan düşüncelerden kaynaklandığı inancı bulunmaktadır. William James, George Kelly duygusal problemlerin ortaya çıkmasında biliş ve düşüncelerin rolünü açıklayan diğer araştırmacılarıdır (Yılmaz, 2000, 49-50). Tüm bu düşünür ve araştırmacıların söylediklerinden yola çıkarak yalnızlık duygusunun yaşanmasında düşüncelerin rolü olabileceği düşünülebilir.

Ergenlerin en zor gelişim görevlerinden biri de yakınlık kurma ihtiyacını doyumak için olanaklar elde etmektir (Brennan, 1982). Ailesinden ayrı yaşamaya başlayan ergenler bu değişimin bir sonucu olarak özellikle kendi ihtiyaçlarını doyuma ulaştırmak için engelleri aşarken başarısız olurlarsa yalnızlığa maruz kalabilirler. Çocukluk döneminde yakınlık ve destek ihtiyaçlarını ebeveynleri ile bağlanma ilişkileri içerisinde karşılayan bireyler ergenlik döneminde, özerk bireyler olmaya başlarlar. Ebeveyn bağlanma figüründen ayrılan ergenler başka bağlanma figürlerine ihtiyaç duyarlar. Ergenlikten önce bireylerin hayatında daha çok aile üyeleri ile ilişkiler önemliyken, ergenlik döneminde ergenlerin yakınlık arama çabaları arkadaşlık ilişkilerine yönelir (Hazan ve Shaver, 1987). Özerklik kazanan ve bir o kadar da zorlu bir döneme giren ergenler, arkadaş bağlanma figürleri ile yakınlık kuramaz ve onlardan yeterli desteği alamazsa yalnızlık yaşantıları görülebilir.

Rubenstein ve Shaver'a (1982) göre yalnızlık duygusunun kaynaklarından biri bağlanma ilişkileri ve niteliğidir. İnsanlar yaşamlarını sürdürebilmek ve hayatta

kalabilmek için birçok gereksinimle dünyaya gelirler, yaşam boyunca gereksinimlerini karşılamak için bağlanma ilişkisi geliştirirler (Hazan ve Shaver, 1987; Ainsworth ve Bowlby, 1991) ve bağlanma ilişkisi ömür boyu devam eder (Bowlby, 1973). Bu ihtiyaçlar bebeklik döneminde daha çok yeme, güvenlik gibi fiziksel gereksinimleri içermektedirken diğer yaşam evrelerinde ise kabul edilme, onaylanma, sevgi, cinsellik gibi fiziksel ve duygusal ihtiyaçlar görülmektedir. İnsanlar bebeklikte ebeveyn ilişkileri ergenlikte arkadaş ve akran ilişkileri yetişkinlikte ise romantik ilişkiler yoluyla ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar. Yakın ilişkiler kurmaya çalışan kişiler güvenli bağlanma ilişkileri geliştiremezlerse reddedilme kaygısı, güvensizlik, dışlanma korkusu, beklentilerine cevap alamayacağına yönelik şüpheler nedeniyle diğer insanlardan uzaklaşarak yalnızlık duygusuna kapılabilirler. Çünkü başlayan yakın ilişkiler ya kesintiye uğrar ya da ilişkilerde kopmalar, ayrılıklar meydana gelir (Hazan ve Shaver, 1987).

Kulaksızoğlu (2000) yalnızlık duygusunun genellikle zayıf ebeveyn-ergen ilişkisinden kaynaklandığını ve ebeveyn figürlerinden biri veya her ikisinin kaybedilmesinin yalnızlıkla sonuçlandığını açıklamaktadır. Bütün bu açıklamalar Bowlby (1973)'nin bağlanma figüründen ayrılıklar sonucunda meydana gelen davranışlarla örtüşmektedir. Bağlanma kuramına göre bağlanma figürünün yokluğunda kişi kendisini çaresiz hisseder, başkalarının kendisini rahatlatma davranışlarına direnç gösterir, karşılık vermez veya reddeder. Diğer bir deyişle ölüm veya başka sebeplerle (farklı mekanlarda olma gibi) bağlanma figüründen ayrılıkların oluşturduğu gerilimler, kişinin kendisini soyutlamasına, umutsuz ve yalnız hissetmesine neden olabilir. Bağlanma modeli geçmiş bilişsel temsillerin geleceğe aktarıldığı varsayımına dayalıdır. Dolayısıyla geçmişte güvenli bağlanan bir çocuğun ergenlik döneminde de çevresindekilere güvenli bağlanması beklenmekle beraber yakınlık ilişkilerinin bozulması ya da aksaması pek olası bir durum olarak görülmez. Oysa aile üyeleriyle güvensiz bağlanma ilişkileri geliştiren bireyler arkadaşlık veya romantik ilişkilerinde de benzer bir tutum sergileyip kendisini sosyal çevreden soyutlayarak yalnızlık duygusuna kapılabilirler. Kaçınmalı ve kaygılı bağlanan bireyler ise başkalarına ve kendisine ilişkin geliştirdiği olumsuz bilişsel temsillerini sonraki ilişkilerine aktaracağından terk edilme korkusu, reddedilme, ihtiyaçlarına sistematik olarak başkalarının duyarlı ve tutarlı davranmayacağına yönelik kaygıları

nedeniyle yakın ilişki kurmaktan kaçınırlar. Böylece insanlardan uzaklaşan ve ilişkilerden doyum sağlayamayan bireylerin yalnızlık duygusuna kapılmaları muhtemel görülmektedir. Yalnızlık yakınlık kurma ihtiyacının karşılanmamasından kaynaklanan bir problem olarak tanımlanmaktadır ve insanoğlunun bu ihtiyacı ilk olarak bağlanma sistemi ile doyuma ulaştırılır. Yakınlığı sağlamada en önce bakıcı veya ebeveyn figürleri önemli bir role sahiptir (Bowlby, 1973, 1979) ve bu çocukluk dönemini ifade eder.

Ergenlik dönemi ise birçok değişimin yaşandığı bir evredir. Örneğin ebeveynlerine oranla arkadaşları ile daha fazla birlikte olan, sosyal değişim geçiren ergenlerin akran ilişkileri, ebeveyn ilişkilerinden farklılık gösterir. Ailedeki otoriter ilişki yerini daha eşitliğe dayalı ilişkiye bırakır. Ergen-ergen ilişkileri bireyin ebeveyn bağlanma biçiminin bir yansıması olarak kabul edilebilir. Onaylanmak isteyen ergenler geçmiş olumsuz yaşantıların etkisinin ergenlik dönemine aktarılmasıyla özellikle kabul edilmeme problemi yaşayabilirler (Onur, 2006, 20). Dolayısıyla kabul edilmeme problemlerinin neden olduğu yalnızlık duygusunun geçmiş bağlanma ilişkilerinden kaynaklanabileceği söylenebilir. Alan yazındaki tüm bu kuramsal görüş ve açıklamalar çok boyutlu yalnızlık yaşantısı üzerinde işlevsel olmayan düşünceler, bağlanma ilişkileri ve bağlanma biçimlerinin doğrudan veya dolaylı bir etkisinin bulunabileceğini göstermektedir.

Problem Cümlesi

“Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?”

Alt Problemler

- 1) Yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklıkları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?
- 2) Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında cinsiyete göre bir farklılık var mıdır?

- 3) Öğrencilerin bağlanma biçimleri arasında cinsiyete göre bir farklılık var mıdır?
- 4) Öğrencilerin işlevsel olmayan tutumları kullanma düzeyleri arasında cinsiyete göre bir farklılık var mıdır?
- 5) Yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrenciler ile yalnızlık düzeyleri düşük olan öğrencilerin bağlanma biçimleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 6) Yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrenciler ile yalnızlık düzeyleri düşük olan öğrencilerin işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 7) Öğrencilerin farklı bağlanma biçimlerinin yalnızlık üzerinde anlamlı düzeyde yordama etkisi var mıdır?
- 8) Öğrencilerin işlevsel olmayan tutumları kullanma düzeylerinin yalnızlık üzerinde anlamlı düzeyde yordama etkisi var mıdır?

Denenceler

- 1) Yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklıkları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki vardır.
- 2) Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında cinsiyete göre bir fark vardır.
- 3) Öğrencilerin bağlanma biçimleri arasında cinsiyete göre bir fark vardır.
- 4) Öğrencilerin işlevsel olmayan tutumları kullanma düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark vardır.
- 5) Yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrenciler ile yalnızlık düzeyleri düşük olan öğrencilerin bağlanma biçimleri arasında anlamlı bir fark vardır.
- 6) Yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrenciler ile yalnızlık düzeyleri düşük olan öğrencilerin işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir fark vardır.
- 7) Öğrencilerinin farklı bağlanma biçimlerinin yalnızlık üzerinde anlamlı düzeyde yordama etkisi vardır.

- 8) Öğrencilerin işlevsel olmayan tutumları kullanma düzeylerinin yalnızlık üzerinde anlamlı düzeyde yordama etkisi vardır.

Sayıtlar

- 1) Araştırmaya katılan tüm 9. sınıf öğrencilerinin veri toplama araçlarındaki soruları ve bilgi formunu içten, gerçek durumlarını yansıtacak şekilde yansız olarak cevaplandırıdıkları kabul edilmiştir.
- 2) Araştırmada örneklemin sırası ile yalnızlık düzeylerini, bağlanma biçimlerini, işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklığını ölçmek için uygulanan "UCLA Yalnızlık Ölçeği", "Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği" ve "Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinin" (FOTÖ-A) ölçülmek istenen kavramları ölçtüğü kabul edilmiştir.
- 3) Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün belirlemelerine göre örnekleme alınan lise öğrencileri genel olarak sosyo-ekonomik düzey farklılıklarını yansıtmaktadır.
- 4) Örnekleme alınan genel ve resmi liseler seçkisiz (random) yöntemle seçilmiştir ve evreni temsil edebilecek niteliktedir.
- 5) Kullanılan ölçme araçlarının ölçtükleri özellikler bakımından yeterli geçerlik ve güvenilirliğe sahip olduğu varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

- 1) Araştırmanın evreni 2007–2008 Eğitim öğretim yılında Malatya il merkezindeki, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı genel ve resmi liselere devam öğrencilerle sınırlıdır.
- 2) Araştırmanın örneklemini Malatya il merkezinden seçkisiz yöntemle seçilen Milli Eğitim Bakanlığına bağlı 10 genel ve resmi lise 9. Sınıf öğrencileri ile sınırlıdır. Araştırma sonuçlarının tüm lise öğrencilerine genellenebilmesi ancak bulguların benzer türde araştırmalarca desteklenmesi durumunda olanaklıdır. Araştırma bulguları sadece benzer gruplara genellenebilir.

- 3) Araştırmanın sonuçları Malatya merkezdeki alt, orta ve üst sosyo-ekonomik düzeyi (SED) temsil eden liseler ve lise öğrencileri ile sınırlıdır
- 4) Araştırmadan elde edilecek veriler “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, “Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği” (FOTÖ-A) ve “Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeğinin” kapsadığı özelliklerle sınırlıdır.
- 5) Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilen veriler sebep-sonuç ilişkilerini belirtmemektedir. Sadece değişkenler arasındaki ilişkileri açıklamaktadır.
- 6) Araştırma sonuçları üzerinde araştırmacılardan, katılımcılardan ve uygulama ortamından kaynaklanan kontrol dışı faktörlerin etkisi görülebilir.

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Bu araştırmanın amacı, ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık duygusu, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını ve yalnızlık düzeylerine göre bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumlara sahip olma düzeyleri arasında bir fark olup olmadığını incelemektir.

Evrin süresi boyunca ayıklanma baskılarının bir sonucu olarak insanlar yakın ilişkiler kurmaya doğal bir eğilim geliştirmişlerdir. Temel gereksinimler en iyi sosyal ilişkiler içinde doyurulabilirler. Bu gereksinimlerden en köklü olanı güvenlik gereksinimidir. Davranışsal sistemler; yaşam ve üreme için önemli bütün gereksinimlerin doyumunu sağlamak için gelişmişlerdir. Yakın ilişkilerin dinamikleri (biçimlenmeleri, oluşumları, sürdürülmeleri ve çözülmeleri) bu sistemlerin işlevleri açısından anlaşılabilir. Yakın ilişkilerle ilgili düşünce, duygu ve davranışlardaki bireysel farklılıklar, büyük ölçüde bireylerin uyum yapmak zorunda oldukları toplumsal çevreler tarafından belirlenirler. Son olarak bu bireysel farklılıklar gerçek ilişki deneyimi ile oluşturulan bilişsel modeller tarafından sürdürülürler (Hazan ve Shaver, 1998, çev. Ali Dönmez, 17).

Yaşam boyunca gereksinimleri karşılanamayan bireyler, yaşamlarının ileriki dönemlerinde yoğun yalnızlık duygusuna kapılabilmektedirler. Sosyal bilimlerde gereksinimlerin doyurulma çabası, sosyal bir çevrede yaşama, duygu ve düşünceleri

paylaşma ihtiyacı gibi nedenlerden dolayı kişiler arası iletişim, aşk, evlilik, vb. konularla ilgili yurt içinde pek çok araştırma ve çalışmaya rastlanırken bu konuların karşıtı olan, insanlarda olumsuz duygu ve yaşantılarla sonuçlanan yalnızlık konusuyla ilgili araştırmalara fazla rastlanılmamaktadır. Yalnızlık konusunun ihmal edilerek konuya gerekli önemin verilmediğı görölmektedir. Yalnızlık sıklıkla yaşanan önemli bir sorun olmasına rağmen 19. yy'a kadar bu alanda sistematik araştırmaların nispeten yaygın olmadığı görölmektedir (Jones ve ark., 1981). Bir başka kaynağı göre de yalnızlık konusuyla ilgili sistematik araştırmalar ancak 20. yy'ın ikinci yarısından sonra yapılmıştır (Duy, 2003, 14).

Yalnızlığın belirleyicileri tam olarak tanımlanmamakla birlikte; yalnızlığın sosyal beceri yetersizliğı gibi kişisel değişkenler ile boşanma, sosyal değişim gibi durumların bir kombinasyonu olduğı söylenebilir (Weiss, 1973). Brennan, (1982) tüm ergenlerin %20-%50'sinin yalnızlık duygusu yaşadığını açıklamaktadır. Ergenler yalnızlığa maruz kalabileceğinden ergenlikte gelişim dönemi boyunca arkadaşlıklar önem kazanmaktadır. Yalnızlık deneyimi nedeniyle bireylerin ergenlik döneminde yakınlık kurma ve kendini açma ihtiyacı artar. Ergen bu ihtiyaçlarını ancak aynı veya karşı cinsten akranlarıyla ilişki kurarak doyurabilir (Brennan, 1982). Weiss'e (1973) göre ergenlikte aileye bağlanmanın yerini sosyal ilişkiler alır. Bireyler ailevi olmayan bağlanmalarının sosyal kavramlarını gözden geçirmeye başlarlar. Ergenlikten önce bireylerin hayatında daha çok aile üyeleri ile ilişkiler önemliyken ergenlik döneminde ergenlerin yakınlık arama çabaları arkadaşlık ilişkilerine yönelir.

Ergenlik döneminde arkadaşların ve akran gruplarının ilgisinin önemi yaş ile birlikte artar ve onuncu sınıfta zirveye ulaşır (Bell, 1991). Ergenlerin akranlarıyla yüzeysel ilişkileri veya romantik ilişkilerdeki ayrılıklar yalnızlıkla sonuçlanabilir. Bu konuda ergenlerdeki en büyük risk faktörü yalnızlık duygusunun kronikleşerek bireye zarar veren duygusal problemlerin gelişmesine neden olmasıdır. Çünkü yapılan araştırmalarda ergenlerde yalnızlık duygusunun depresyon (Moore ve Schultz, 1983), intihar (Eskin, 2001), yemek yememe (anorexia nervroza) ve bulimia (Gilbert ve DeBlassie, 1984; Muuss, 1986; Akt. Rokach, 2004) ile ilişkili olduğı bulunmuştur.

Ergenlik dönemi insan hayatında önemli ve kritik bir dönüm noktası olduğundan bu dönemde ergenle kurulacak iletişim ve yapılacak olan psikolojik yardım da önem kazanmaktadır. Psikolojik danışman, eğitimci, anne ve babaların ergenlerin içinde bulunduğu gelişim dönemini ve bu dönemin özelliklerini iyi bilmeleri ve yalnızlık duygusu hakkında bilgi sahibi olmaları gerekmektedir (Akagündüz, 1997, 7). O halde yalnızlıkla ilgili araştırmalarda ergenlere odaklanılmasının ergenlik dönemi sorunlarını anlamada; bağlanma biçimi ve işlevsel olmayan tutumların birlikte ele alınmasının daha kapsamlı bir bakış açısı sunacağı söylenebilir.

Yalnızlık doğrudan gözlenmesi mümkün olmayan, yaşamın her döneminde görülebilen bir problem ve her insanın yaşayabileceği oldukça karmaşık bir olgudur. Hem yurt içi hem de yurt dışı yazın tarandığında yalnızlık ergenler için önemli bir risk faktörü olmasına rağmen bu konunun çoğunlukla ertelenip yalnızlığa ilişkin çalışma ve araştırmaların çok azının erken ergenlik dönemini kapsadığı, genellikle ergenliğin son dönemleri olarak belirtilen 18–20 yaş dönemi ile yetişkinlik dönemini kapsayan çalışmaların yapıldığı görülmektedir.

Örneğin; yalnızlıkla ilgili yurt dışında yapılmış birçok araştırma bulunmaktadır, ancak araştırmaların çoğunda üniversite öğrencilerinin yalnızlık yaşantılarına odaklanılmıştır (Russell, Cutrona, Rose ve Yurko, 1984; Wittenberg ve ark., 1986; Bell, 1991; Nurmi ve Salmela-Aro, 1997). Nitekim bazı araştırmalarda üniversite öğrencileri üzerindeki çalışmalardan alınan sonuçlar erken ve orta ergenlik dönemine genellenmiştir. Aslında erken ve orta ergenlik dönemindeki bireyler sosyal gelişimleri bakımından üniversite öğrencileriyle kıyaslandıklarında –ergenliğin son dönemleri ve genç yetişkinlikte de olduğu gibi- farklı bir konumda bulunurlar (Bell, 1991). Üniversite öğrencileri daha bağımsızdır ve ilköğretim veya liseye giden ergenlere oranla sosyal çevreleri üzerinde daha fazla kontrole sahiptirler. Bu nedenle erken ve orta ergenlik dönemindeki ergenler için yalnızlığa katkıda bulunan faktörler, üniversite öğrencilerindeki faktörlerle paralellik göstermemektedir. Ayrıca yurt dışında ilköğretim ve ortaöğretim düzeyinde yalnızlık duygusu ile ilgili araştırmalara (Moore ve Schultz, 1983; Parker ve Asher, 1993) nadiren de olsa rastlamak mümkünken ülkemizde yalnızlık konusu ile ilgili araştırmaların hemen hemen hepsinin üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı dikkati çekmektedir.

Dolayısıyla erken ergenler üzerinde yapılacak araştırmanın bu bağlamda ihtiyacı karşılayacağı düşünülmektedir.

Yalnızlık duygusu kadar yalnızlığın sürekliliği de önemli bir sorundur. Geçici oluşumların arkasında süreklilik göstermeye başlayan yalnızlık duygusu, problemli davranışların gelişimini besler ve yalnızlık duygusu yaşayan insanlar arasında umut duygusunun eksilerek çekilmesine neden olur. Bazı çalışmalara bakıldığında üniversite öğrencileri arasında yalnızlığın bir-iki aylık bir periyodun da üstünde bir kararlılık gösterdiği görülmektedir (Russell, Peplau ve Ferguson, 1978). Hatta bir başka çalışmada üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin yedi ay geçmesine rağmen hala kendilerini yalnız hissettikleri açıklanmıştır (Russell, ve ark., 1980). Dolayısıyla yalnızlığın sürekliliği halinde bireyleri uzun dönem etkisi altında bırakacağı unutulmamalıdır. Yalnızlık uzun dönem etkilerinin insana zarar vereceği düşüncesinden hareketle yalnızlığın çok boyutlu olarak araştırılması ve ilişkili olduğu değişkenlerin tespit edilmesinin gerekli olduğu düşünülmüştür.

Ayrıca insanoğlu hayatı boyunca bir takım evrelerden geçer. İnsanoğlunun sorunlarını gelişim dönemleri dediğimiz bu evrelerden arınık düşünemeyiz. Bu bağlamda erken ergenlik döneminde yalnızlık yaşantısının görmezden gelinmesi gelişimsel yaklaşım anlayışı ile bağdaşmayacağı gibi bu dönemde gereken önlemlerin alınamaması yalnızlık duygusunun sonraki dönemlere aktarılmasına neden olur ve yalnızlık bireyler için daha büyük problemlere dönüşebilir. Örneğin, erken ergenlik döneminde yalnızlığın ihmal edilmesi nedeniyle sonraki gelişim dönemlerine aktarılan yalnızlık duygusu süregelenleşerek kronik yalnızlığa dönüşebilir ve patolojik hastalıklara zemin hazırlayabilir. Öyle ki erken ergenlik dönemi yalnızlık yaşantılarını inceleyen araştırmaların sayıca az oluşu ve araştırmaların odak noktasını son ergenlik, genç yetişkinlik ile yetişkinlik döneminin oluşturması nedeniyle gelişimsel yaklaşım anlayışı içinde her bir dönemin kendi içinde önemli olması ve ihmal edilmemesi gerektiğinden çalışmanın ortaöğretim 9. sınıfları kapsayacak düzeyde yapılmasının alana önemli katkılar sağlayacağı düşünülmüştür.

Nitekim yalnızlıkla ilgili yazın gözden geçirildiğinde var olan duygusal ve sosyal yalnızlık ölçümlerinin çoğunlukla yetişkin popülasyon üzerinden elde edildiği görülmektedir. Bu ölçümler sıklıkla romantik ilişkilerle ilgili faktörleri içermektedir (Di Tommaso ve Spinner, 1993; Akt. Chipuer ve Pretty, 2000) Ayrıca diğer

ölçümlerin bazıları da çocuklar için zor ve ergenlerin anlamakta zorlandıkları senaryolar kullanarak sunulmaktadır (Weiss, 1973; Russell ve ark., 1984).

Yetişkinlerdeki genel yalnızlık romantik ilişkilerin yanı sıra sosyal ilişkileri de kapsar. Sosyal ağ içinde ilişkilerde yeterli doyumu sağlayamayan yetişkinler yalnızlık duygusuna kapılırlar. Yetişkinlerin sosyal ilişkilerindeki bozulma ve ayrılıklar geçmiş dönemlerdeki duygusal ihtiyaçlarını karşılayamamalarından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle ergenlerde yalnızlık ve bağlanma biçimlerinin anlaşılması gerekmektedir. Böylece ergenlerden yola çıkılarak yetişkinlerin yalnızlık yaşantısı daha iyi anlamlandırılabilir. Yalnızlık yakınlık kurma ihtiyacının karşılanamamasından, doyum vermeyen ilişkilerden kaynaklanan bir problem durumudur ve insanlar yakınlık kurma ihtiyaçlarını ebeveyn ve akran bağlanma ilişkileri kurarak karşılarlar. Rubenstein ve Shaver (1982) bağlanma ilişkilerindeki yoksunluğun yalnızlık yaşantısına neden olduğunu açıklamaktadır. Dolayısıyla yalnızlık duygusunun bağlanma ilişkilerinin niteliği, bağlanma biçimleri ve çalışma modelleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Nitekim bilişsel temsiller (working models) bağlanma figürleri ile ilişkide iken bireylerin beklentilerine ve kendi yeteneklerine ilişkin zihinsel şemalar oluşturmalarını sağlar (Bartholomew, 1990). Çalışma modelleri adı verilen bu temsiller kişinin kendisi ve başkalarına ilişkin olumlu ve olumsuz değerlendirmelerini içerir. Bireylerin çalışan modelleri kişinin duygusal yakınlık ve dostluk kurabilme derecesini etkiler çünkü başkaları ve kendisi hakkında olumsuz bakış açısına sahip bireyler yakınlık kurmak veya ilişkinin her an biteceği kaygısıyla hayal kırıklığı yaşamak istemezler. Bu sebeple kişi yakın ilişkiler kurmaktan kaçınır ve yalnızlık duygusu yaşayabilir (Bogaerts, Vanheule ve Desmet, 2006, 799). Bireyin kendisi ve başkaları hakkındaki beklentileri, ilişkilerinin niteliğini etkiler ve ilişkilerde yalnızlığın nedeni olarak düşünülebilir (Rook, 1984; Matsushima ve Shiomi, 2001).

Çünkü insanlar çalışma modelleri ile kişiler arası ilişkilerini şekillendirmektedir. Beklentilerini karşılayamayan bireyler ilişkide oldukları kişilere karşı olumsuz değerlendirmelerde ve genellemelerde bulunurlar (Bartholomew, 1990). Başkalarına güvenemez, ilişkilerden doyum sağlayamaz dolayısıyla anlamlı ve derin ilişkiler kuramazlar. Çalışan modeller bilişsel temsilleri içerdiği ve bu

temsiller de kişilerin düşünme biçimleri ile ilgili olduğu için ilişkilerin niteliğinde bilişsel faktörler ve düşünme biçiminin de etkili olduğu söylenebilir. Yine yurt içi yazın tarandığında, ülkemizde yalnızlığın bilişsel terapi kapsamında işlevsel olmayan düşünceler ile ilişkisini araştıran Duy (2003) ve Kılınç (2005) olmak üzere 2 adet çalışmaya rastlanılmış ve bu çalışmaların sayıca az ve deneysel olduğu görülmüştür. Bu bağlamda deneysel çalışmalara ışık tutacak betimsel çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Böylece deneysel uygulama ve çalışmaların niteliği, kapsamı, yalnızlıkla başa çıkma yöntemleri konusunda farklı bakış açıları sunulabilir.

Süreklilik gösteren yalnızlık duygusu, diğer insanlarla bağlanma ilişkilerini besleyen yeterliliklerin eksikliğinden kaynaklanan, çalışma modellerinin oluşturduğu bir duygu olarak tanımlanabilir. Çünkü kişinin önem verdiği insanlarla bağlanma ilişkisi bozulur (Bogaerts ve ark., 2006, 799–800). Örneğin; korkulu bağlanan bireyler daha sonra saplantılı ve kayıtsız bağlanan bireylerin yalnızlık duygusu yaşadıkları belirlenmiştir.

Güvensiz bağlanma biçimlerinden kayıtsız bağlanma (dismissing attachment) ile yalnızlık arasında güçlü bir uyum bulunmaktadır (Kobak ve Sceery, 1988). Aile üyeleriyle güvensiz bağlanma ilişkileri geliştiren bireyler arkadaşlık veya romantik ilişkilerinde de benzer bir tutum sergileyerek, kendisini sosyal çevreden soyutlayarak yalnızlık duygusuna kapılabilirler. Kuramcılar bağlanma biçimlerinin yalnızlıkla ilişkili olduğunu belirtmektedir. Fakat yaygın olarak yalnızlıkla ilgili araştırmalar bireysel faktörler, diğer kişilik faktörleri veya sosyal temasın kesilmesi gibi faktörlere odaklanma eğilimi göstermektedir (Jylha ve Jokela, 1990; Akt. Rokach ve Bacanlı, 2001, 170).

Yurt dışında bağlanma biçimleri ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalara (yoğunlukta olmamasına rağmen) yurt içindeki çalışmalara oranla daha fazla rastlanılmaktadır. Ülkemizde yalnızlığın bağlanma biçimleri ile ilişkisine yönelik çalışmalar genellikle yetişkinlik dönemindeki romantik bağlanma ilişkilerini kapsamakta, ergenlik dönemini içeren araştırmaların ise 18 yaş ve üstü üzerinde yapıldığı görülmektedir.

Yurt içi yazın tarandığında erken ergenlik dönemine ait Delen-Koçak (2003) tarafından “Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği Geliştirme” konulu çalışmanın yapıldığı ve bu araştırmanın alan için tek başına yeterli olmadığı görülmektedir.

Ayrıca araştırma sadece bağlanma biçimlerini temel almaktadır. Bağlanma biçimlerinin yalnızlık ile ilişkisini içermemektedir. Ergenlik döneminde yoğun olarak görülen yalnızlık duygusuyla başa çıkılması için yalnızlıkla ilgili daha çok bulguya dolayısıyla birçok değişken ile ilişkisini inceleyen araştırmalara gereksinim duyulmaktadır. Ayrıca hem yurt içi hem de yurt dışı yazına bakıldığında yalnızlığın hem bağlanma biçimleri hem de işlevsel olmayan tutumlar olmak üzere değişkenlerin her ikisine birden odaklanan hiçbir araştırmaya rastlanılmamıştır. Yalnızlığın bu değişkenler ile ilişkisinin ayrı ayrı incelendiği görülmüştür.

Özetle, yurt içi yazında genellikle yalnızlığın benlik saygısı, depresyon, denetim odağı, akademik başarı, atılganlık, kaygı, sosyal uyum, sosyal destek, arkadaşlık becerisi, tükenmişlik düzeyi, utangaçlık düzeyi ile ilişkisi araştırılmıştır. Bağlanma biçimleri ile ilgili araştırmalarda ise kişiler arası şemalar, yeme örüntüleri kaygı, evlilik doyumu, aile ortamı, mükemmeliyetçilik, kişilik tipleri, motivasyon düzeyi, cinsiyet rolleri, benlik kavramı, atılganlık vb. ile ilişkilerine odaklanılmıştır. Alanda yalnızlığın bağlanma biçimleri ile ilişkisine Büyükşahin (2001) tarafından odaklanıldığı ve bunun yeterli olmadığı görülmüştür. Yalnızlık duygusunun bağlanma biçimleri ile ilişkili olduğu ve işlevsel olmayan tutumların yalnızlığı tetiklediği düşünülerek bu çalışmanın yapılmasına ve niteliksel ilişkinin tespit edilmesine karar verilmiştir.

Dolayısıyla yalnızlığın işlevsel olmayan tutumlar ve de bağlanma biçimleri ile ilişkisinin araştırıldığı bu betimsel çalışmanın çok boyutlu yalnızlıkla ilgili alana yeni katkılar sağlayacağı, yalnızlık duygusunu yaşayan bireylerin yaşadıkları olumsuzlukları azaltmaya, yalnızlıkla başetme programlarının geliştirilmesine yardımcı olabileceği düşünülmüştür.

Tanımlamalar

Yalnızlık: Sosyal ilişkilerde ulaşılan düzey ile bireyin arzu ettiği düzey arasındaki öznel uyumsuzluk ve hoş olmayan bir yaşantıdır (Perlman ve Peplau, 1981). Yalnızlık; ürkütücü, korkutucu, kaygı verici, umutsuzluğa sürükleyen, bireyde gerginlik oluşturan, bireyin yaşamını anlamsızlaştıran, içine kapanık bir kişilik oluşturmaya, yabancılaşmaya, karamsar olmasına neden olan ve bireyin

sosyalleşmesini engelleyen bir duygu durumudur (Geçtan, 1999). Yalnızlık; fenomen olarak, insan olmanın birincil özelliğidir ve yalnızlık kompleks çok acı veren, genellikle zorlayıcı ve bireysel bir duygudur (Rokach ve Brock, 1997).

Bağlanma: Bireyin biyolojik olarak canlı kalması, neslini devam ettirebilmesi için davranış şemaları oluşturduğu, zihinsel temel ve temsillere dayanan, bu zihinsel temellerin sonraki kuşaklara değiştirilmeden aktarıldığı duygusal bir süreçtir (Hazan ve Shaver, 1994). Bağlanma çocukların kendileri için önemli olan insanlar ve bakıcıları ile arasındaki güçlü, duygusal ve fiziksel bir bağ (Bowlby, 1969; Herzberg ve Hammen, 1999) olarak tanımlanmıştır.

Güvenli bağlanma: Başkaları ile açık, esnek ve sorgulanabilir ilişkiler geliştiren, ebeveynleri tarafından ihtiyaçları tutarlı olarak karşılanan, özerk olmaları yönünde cesaretlendirilmiş bireylerin sahip olduğu bağlanma biçimini ifade eder (Bowlby, 1973).

Kaygılı Bağlanma: Bu bağlanma biçimi ebeveynlerin çocuklarının ihtiyaçlarına ilgisiz, isteksiz ve tutarsız olduklarında geliştirilen bağlanma ilişkisini içermektedir. Kaygılı bağlanma biçimine sahip olanlar ebeveynlerinin davranışlarından emin olamadıkları için kaygı duyar, yakınlık kurmaktan çekinirler (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978).

Kaçınmalı Bağlanma: bebeğin ihtiyaçlarının karşılanmadığı, bedensel mesajlarının reddedildiği, sıkıntılarının giderilmediği durumlarda geliştirilen bağlanma biçimidir (Hazan ve Shaver, 1987; Kobak ve Sceery, 1988). Kaçınmalı bağlananlar hayal kırıklığı yaşamamak ve incinmemek için yakın ilişkilerden sakınır ve başkalarına güvenmezler (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Ergenlik: Bilişsel, psikolojik ve fiziksel birçok değişimin yaşandığı, özerk olma ve kimlik bulma çabalarının yoğunlaştığı, akranlarla birlikteliğin daha yoğun görüldüğü, fırtınalı bir dönemdir (Delen-Koçak, 2003; Hortaçsu, 2003).

İşlevsel Olmayan Tutumlar (Fonksiyonel Olmayan Tutumlar): Doğruluğu kanıtlanmamış, delile dayanmayan, insanın yaşamını zorlaştıran, kişinin kendisi, başkaları ve dünya hakkındaki bilişsel çarpıtmalarını içeren, temel inançlar ve şemalardan kaynaklanan, olumsuz yaşantıların ürünü olan bilgilerin hatalı kodlanması bir diğer anlatımla hatalı bilişlerin neden olduğu düşünceleri içermektedir (Beck, 1995).

BÖLÜM II

KURAMSAL GÖRÜŞ, İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde alanyazın taranarak araştırmanın bağımlı değişkeni yalnızlık ve bağımsız değişkenlerinden bağlanma ilişkisi, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumlarla ilişkili kuramsal açıklama ve görüşlere, daha sonra ilgili yurt içi ve yurt dışı araştırmalara yer verilmiştir.

Ortaöğretim dokuzuncu sınıf öğrencilerinin yalnızlık, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumlarının incelendiği bu araştırmada değişkenler ile ilgili araştırmalar ayrı ayrı sunulmuştur. Yalnız alanda her bir değişkene ilişkin erken ergenlik dönemine ait araştırmalara fazla rastlanılmamıştır. Örneğin, yalnızlık ile ilgili araştırmaların ancak 19. yy'ın sonlarından itibaren yapıldığı ve bunların çoğunun son ergenlik ve ilk yetişkinlik dönemini, bağlanma biçimlerini konu alan araştırmaların ise genellikle yetişkinlik ve romantik ilişkileri kapsadığı görülmektedir. Dolayısıyla sunulan yurt içi ve yurt dışı araştırmalar ergenlik dönemini kapsamakla birlikte, erken ergenlik dönemine ait araştırmalar sınırlı sayıdadır.

YALNIZLIK

Yalnızlıkla ilgili yazını incelediğimizde psikologların daha önce yalnızlığı sıradan, olağan bir olgu olarak düşündüklerini bu nedenle de genellikle yalnızlık ve çözüm yolları ile ilgili araştırmaların yapılmadığını belirtmek mümkündür. Diğer taraftan psikanalistler sosyal gelişim ve kişiler arası ilişkilere odaklanmışlar, Sullivan (1953), Heider, (1958) ve Fromm-Reichmann, (1959) gibi psikologlar yapıtlarında yalnızlıktan söz etmişlerdir (Akt. Quellette, 2001).

Yalnızlık oldukça karmaşık bir kavram olduğundan yalnızlıkla ilgili tek bir tanım bulunmamaktadır. Geçtan'a (1999) göre yalnızlık konusuna ilişkin kavram karmaşıklığı nedeniyle birbirinden farklı pek çok olgu ve durum yalnızlık olarak nitelendirilmektedir. Örneğin; bir insanın tek başına yaşaması biçimindeki somut yalnızlık, kendi toplum grubuna yabancılaşma biçiminde deneyimlenen yalnızlık,

çevresi tarafından reddedilme sonucu oluşan yalnızlık, bireyin çevresiyle daha az iletişim kurarak kendi seçimi olan yalnızlık, bireylerin anlaşılmasından, duygu ve düşüncelerini paylaşacağı kimsenin olmamasından kaynaklanan gerçek yalnızlık gibi pek çok yaşantı yalnızlık olarak nitelendirilmektedir.

Yalnızlık; ürkütücü, korkutucu, kaygı verici, umutsuzluğa sürükleyen, bireyde gerginlik oluşturan, bireyin yaşamını anlamsızlaştıran, içine kapanık bir kişilik oluşturmaya, yabancılaşmaya, karamsar olmasına neden olan ve bireyin sosyalleşmesini engelleyen bir duygu durumudur (Geçtan, 1999). Yalnızlık sosyal ilişkilerde ulaşılan düzey ile bireyin arzu ettiği düzey arasındaki öznel uyumsuzluk ve hoş olmayan bir yaşantıdır (Perlman ve Peplau, 1982). Sullivan'a (1953) göre ise insanlar bir arada olma-yaşama, paylaşma ihtiyacı duyar. Yalnızlık araştırmacı tarafından kişiler arası yakın ilişkilerinden doyum alınamadığında nahoş, insana rahatsızlık veren yaşantı olarak tanımlanmaktadır.

Yalnızlık; fenomen olarak insan olmanın birincil özelliğidir ve yalnızlık kompleks çok acı veren, genellikle zorlayıcı ve bireysel bir duygudur (Rokach ve Brock, 1997). Örneğin Hopmeyer (1999; Akt. Rokach, 2004) yalnızlığı ilişkiyi bitirme, yalnız olma, diğer insanlardan uzaklaşma ve yabancılaşmanın sonucunda oluşan acı ve mutsuzluk verici bir duygu olarak betimlemektedir.

Yalnızlık inkâr edildiğinde, bastırıldığında, görmezden gelindiğinde ve tehlikeleri küçümsendiğinde bireyleri olumsuz etkileyerek insan yaşamına zarar verir, kişinin enerjisini etkisiz bırakarak zarar verici ve yıkıcı faaliyetlere sevk eder (Rokach, 2004, 32). Rokach'a (2004) göre yalnızlığın etkileri aşağıda sıralanmıştır. Bunlar:

- 1) Yalnızlık insanları, diğer insanlardan uzaklaştırarak, sıkı dostlukların kurulmasını engeller.
- 2) Yalnızlık duygusuna kapılan bireyler, genellikle diğer insanlarla iyi ilişkiler kuramaz ve kurdukları ilişkileri de aynı seviyede tutamazlar. Çevresindeki insanları kıskanarak, sahip oldukları ilişkilerin zedelenmesine neden olabilirler. Bir yandan da, sevgiye ihtiyaç duyan yalnız insanlar, onu bir kez bulduklarında, bu sevgiyi yitirmemek için çabalarlar.

- 3) Yalnızlık dikkati başka yöne sevk ederek, enerjinin ve yaratıcılığın olumlu yönde kullanılmasını engeller ve kişiye psikolojik açıdan zarar verir.
- 4) Yalnızlık duygusu, başa çıkılmadıkça, insan yaşamının belirleyicisi ve kuralı haline gelen bir güce dönüşebilir.
- 5) Yalnızlık duygusuna kapılan insanlar, işlevsel olmayan bir düşünce sistemi geliştirerek, yaşamları ile ilgili erken ve yanlış kararlar verebilir, evliliğe hazır bulunmadıkları halde hiç düşünmeden, vaktinden önce, evlilik kararı alarak evliliğin sorumluluğunu üstlenmeyebilirler. Hatta yalnız insanlar hem hemcinsleri hem de karşı cinsle olan ilişkilerinde onlardan bağımsız davranarak insanlık dışı (dehumanizing) bir tutum sergileyebilirler. Yalnızlık sadece bireyin sosyal yaşantısını değil özel yaşamını, cinsel hayatını da etkilemektedir. Cinsellik, yalnızlık yaşayan insanlar tarafından yalnızlığın acısını hafifletmek, soyutlanmanın oluşturduğu kaygı verici durumlarda soğukkanlı görünmek, huzursuzluğu dindirmek amaçlı kullanılmaktadır.
- 6) Yalnızlık, yüzleşilmediği ve etkili bir şekilde başa çıkılmadığı takdirde hassas ve katı insanlar yaratır.
- 7) Yalnızlık geride duygusal izler bırakan, acı verici bir duygudur.

Moustakas (1961) yalnızlığın zarar verici ve oldukça tehlikeli bir duygu olduğunu, bireyin yaşadığı yalnızlığı anlaması ve kabul etmesi gerektiğini belirtmektedir. Moustakas'a (1961) göre yalnızlık, her insanın varoluşu gereği yaşadığı bir duygudur. Ama kişi varoluşsal yalnızlığını kendisini keşfetmek, varoluşunu anlamlandırmak için kullanamazsa, yalnızlık tehlikeli bir duyguya dönüşür.

Geçtan'a (1999) göre yalnızlık türlerinden biri de üstü kapalı bir biçimde yaşanan gizil yalnızlıktır. Bu yalnızlık, kişiliğin bir boyutunun çocukluk döneminin ilk yıllarında durması ve gelişmemesinden kaynaklanır. Genellikle özsever (narsisist) kişilik yapısına sahip insanlarda görülür (s. 116). Özsever kişiler görünürde diğer insanlarla ilişki halinde olmasına rağmen niteliksel olarak derin ve anlamlı ilişkiler kuramazlar, yalnızca kendi görüşünün doğruluğuna inanır, diğer insanların duygu ve düşüncelerini anlamak için çaba göstermezler. Çünkü aile ortamında itici, cezalandırıcı davranışlar kadar aşırı koruyuculuk da çocuğun

gelişimini engellemekte, çocuk duygusal ihtiyaçlarının doyurulmaması ya da aşırı doyurulması sonucu özsever bir kişilik yapısı geliştirerek diğer insanların ihtiyaçlarını görmezden gelmektedir. Bu durum Geçtan (1999) tarafından “maskelenmiş yalnızlık” olarak adlandırılmıştır. Başka insanlarla ilişki halinde olduğunu sanan özsever insan aslında kendisiyle bir tür sevgi ilişkisi içerisinde, çünkü yalnızdır.

Andre (1991; Akt: Rokach, 2004, 32), yalnızlığı kişinin kendisini bilmesini, tanımasını, keşfetmesini ve yaratıcı olmasını sağlayan bir güç olarak tanımlamaktadır. Araştırmacı yalnız olmanın acı veren bir duygu olduğunu fakat bunun tam zıttı olarak yalnız olmanın, yazmak, meditasyon yapmak ve buna benzer aktivitelerde bulunmak, hayal kurmak ve gelecekle ilgili planlar yapmak gibi, kişiyi olumlu yönde harekete geçiren etkilerinin de bulunduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla yalnızlık yaşantısı aslında insana her zaman acı veren bir duygu değildir. Yalnızlık duygusu bireyin yaratıcılığını da arttırabilir. Buna örnek olarak Parkinson (1980) Van Gogh’un acı verici yalnızlık yaşantısını resimleyerek yaratıcılığının zirvesinde en ünlü eserlerini oluşturduğunu açıklamaktadır (Akt. Rokach, 2004, 29).

Yalnızlığın Boyutları

Bazı görüşler yalnızlığı yaşamın kaçınılmaz bir parçası olarak tek boyutlu bir yaşantı niteliğinde görürken (Russell, 1996) başkaları ise yalnızlığı, insanların farklı boyutlardaki ilişkilerindeki ihtiyaçları karşılayamamasından kaynaklanan karmaşık bir yaşantı olarak nitelendirmektedir (Akt. Chipuer, Pretty, 2000)

“Ergenlerde Yalnızlık” konulu daha önceki araştırmalara bakıldığında, yalnızlığın tek boyutlu bir yaklaşımla araştırıldığı görülmektedir (Asher ve Wheeler, 1985; Russell, 1996; Akt. Chipuer ve Pretty, 2000). Bu bakış açısında bireylerin neden kendilerini yalnız hissettiklerine aldırmaksızın, ergenlerde yalnızlığın aynı yolla araştırıldığı görülür. Örneğin ailesini kaybeden bir çocuğun yalnızlık yaşantısı ile yaşadığı bölgeden taşınarak arkadaşlarından ayrılan çocukların yalnızlık yaşantısı aynı kabul edilmiştir. Ergenlerin yalnızlığını anlamak için önerilen modeller yaygın olarak sosyal bağlama karşı olup, bunun zıttı olarak çok boyutlu yaklaşım bireylerde

yalnızlığın özünün “neden yalnız hissettiklerine” katkıda bulunan, kişiler arası faktörlere bağlı olduğunu ifade eder.

Yalnızlığın çok boyutlu teorisi yalnızlığı ikili bağlanma ve grup bağlanmaları kavramları olarak ayırt etmektedir. Robert S. Weiss 1973’te yayınladığı “Yalnızlık: Duygusal ve Sosyal Soyutlanma Yaşantıları” (Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation) isimli kitabında yalnızlığın esas yapısının araştırılmasını teşvik ederek duygusal ve sosyal yalnızlık olmak üzere iki tür yalnızlık tanımlamaktadır. Yalnızlığa neden olan etmenler bu iki türe göre farklılaşır. Weiss’e (1973) göre yalnızlık duygusu ihtiyaç duyulan ilişkiler veya ilişkilerin başlatılmasındaki eksiklikler ve yetersizliklerden kaynaklanır, buna eksiklik kuramı (deficit theory) denir (s. 17). Örneğin duygusal yalnızlıktaki eksiklik duygusu ikili ilişkilerdeki bağlanma ihtiyaçlarının karşılanamamasından kaynaklanmaktadır. Bağlanma ilişkisindeki yetersizlikler, güven ve yakınlık duygusu veren ebeveyn veya iyi bir arkadaşın bulunmaması duygusal yalnızlığa yol açar. Bireyler başka biriyle yakın ilişkiler ve duygusal bağların yokluğunda duygusal yalnızlığa kapılabilirler. Duygusal bağlar yetişkinler için genellikle romantik bağlanma ilişkisini belirtmekle beraber arkadaşlık ilişkilerini de içermektedir. Sosyal ilişkiden yoksunluğun bireyde meydana getirdiği tepkisel davranışlar ise sosyal yalnızlığı tanımlar.

Weiss (1973) bireylerin sosyal bir gruba dâhil olmalarına rağmen grup içinde yakınlık ilişkilerinin geliştirilememesi, kendilerini gruba ait hissetmemeleri, içten ve samimi ilişkilerin yoksunluğu ve duygusal ihtiyaçların grup üyeleri ile doyuma ulaştırılamamasının yalnızlık duygusunun yaşanmasında önemli faktörler olduğunu vurgulamaktadır.

Sosyal yalnızlık kişinin akraba grupları, akran grupları ve diğer sosyal grupları da içeren, bireyde sosyal bütünlük duyarlılığını sağlayan daha geniş bir sosyal çevre ile bağlanma ilişkisinin kesilmesini yansıtır. Bu nedenle sosyal yalnızlığa ilişkin eksiklikler grup içerisinde ele alınır, birinin grup içindeki birine olan bağlılığını ele almaz ve bu yönüyle duygusal yalnızlıktan ayrılır. Duygusal yalnızlık bağlanma figürü ile kurulan ilişkinin niteliği, benlik ve başkaları modeli ile ilişkili bir olgu iken sosyal yalnızlık, bireyin kendisini bir sosyal gruba ait hissetmemesi ile ilişkilidir. Sosyal yalnızlık yaşayan birey sıkıntı içerisinde ve olayların uzağında kalır. Duygusal yalnızlık yaşayan bireylerde ise kaygı ve

terkedilmişlik duyguları duyulan en yoğun duygular arasında yer almaktadır (Weiss, 1973).

Weiss (1973) yalnızlıkla ilgili çalışmasında eşlerini kaybeden kadın ve erkek katılımcılarla görüşmüş, katılımcılar hala bir aileye, çocuklara ve arkadaşlara sahip olmalarına rağmen bu bireylerin yaşamlarının merkezini kaybedilen eşlerin oluşturduğu ve bir eşle tanışma ihtiyacının başka biriyle doyuma ulaştırılamadığı görülmüştür. Dolayısıyla kayıplardan kaynaklanan bağlanma ilişkisi yokluğunun duygusal yalnızlığa kadar uzandığı söylenebilir. Nitekim araştırmada romantik bağlanma figürünü kaybeden eşlerin romantik bağlanma ihtiyaçlarını karşılayamadıkları için duygusal yalnızlık yaşadıkları görülmektedir. Ancak bağlanma ilişkileri kapsamında insanlar sadece kayıplardan ötürü yalnızlık duygusuna kapılmazlar. Bireyler romantik ilişkide iken kendisinin değersiz veya eşlerinin güvenilmez olduğu şeklinde bir inanca kapılırlarsa da duygusal yalnızlık yaşayabilirler. Bir başka araştırmada ise bireylerin yalnızlık duyguları sadece bağlanma ilişkileri ile değil ayrıca sosyal ilişkiler ile açıklanmıştır. Boston'a yerleşen evli bir çift ile yapılan çalışmada eşler birbirleriyle yakın ve destekleyici bir ilişkiye sahip olmalarına rağmen kendilerini sosyal çevrenin dışında hissettikleri, sosyal yalnızlık yaşadıkları görülmüştür. Çünkü yalnızlık duygusunun yaşanmamasında romantik bağlanma figürüne bağlı olmak tek başına yeterli değildir, insanlar sosyal grubun üyesi olma ihtiyacı da duyar ve bu ihtiyacın karşılanamaması durumunda yalnızlık duygusuna kapılabilirler. Duygusal yalnızlık yaşamayan bireylerde de sosyal yalnızlık görülebilir.

Sosyal ilişkilerde ilk koşul güvenlik ihtiyacının karşılanmasıdır. Weiss (1973) güvenliği üç ilişkisel unsur içinde açıklamaktadır: Bağlanma, bakım ve yönlendirme (guide). Bağlanma romantik ilişkiler veya çok yakın arkadaşlık ilişkilerini temsil ederken bakım yetişkin birinin çocuğun ihtiyaçlarını karşılaması ile ortaya çıkar. Ebeveyn-çocuk ilişkisinde oluşturulan güven sosyal ilişkilere yöneltilir. İkinci koşul olan yakın ilişki ise Weiss'in taksonomisine göre sosyal bütünleşme (social integration), dünyaya yeniden güvenme (reassurance of world) ve güvenilir birleşme (reliable alliance) alt boyutlarından oluşmaktadır. Sosyal bütünleşme sosyal ağ içindeki bilgi alışverişini ve paylaşımları içerir. Dünyaya yeniden güvenmede ise bireylerin sosyal rollerindeki bütünlüğe odaklanılır ve genellikle iş ilişkilerini

belirtir. Kısacası Weiss yalnızlığın duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık olmak üzere iki boyutlu olduğunu savunmaktadır.

Ayrıca duygusal ve sosyal yalnızlık üniversite öğrencilerinde farklı öznel yaşantılarla ilişkilendirilmiştir (Russell ve ark., 1984). Araştırmadaki bulgulara göre bireylerin belli sosyal ihtiyaçlara bağlı olarak, sosyal yalnızlık, duygusal yalnızlık ve genel yalnızlık yaşantıları farklı yaşantılar olarak belirlenmiştir. Sosyal ve duygusal yalnızlıkla ilgili yaptıkları araştırmada Di Tommaso ve Spinner (1997; Akt. Chipuer ve Pretty, 2000) duygusal yalnızlığı aile içindeki duygusal yalnızlık ve romantik ilişkilerdeki yalnızlık olmak üzere ikiye ayırmışlardır. Bağlanma ilişkisi romantik yalnızlığın, yönlendirme (guide) ailedeki yalnızlığın, sosyal bütünlük ise sosyal yalnızlığın en önemli belirleyicisidir. Vaux (1988) ayrıca duygusal yalnızlık ile bağlanma ilişkisi arasında önemli bir ilişkinin bulunduğunu sosyal yalnızlığın ise sosyal bütünlük ile ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu anlamda Vaux Weiss'in teorisini desteklemektedir. De Jong- Gierveld (1987; Akt. Chipuer ve Pretty, 2000) ise yetişkin yalnızlığını; arkadaşlar ile bağlanma ilişkisinin kesilmesi, yalnızlık yaşantısı süresinin uzunluğu ve yalnızlığa verilen duygusal yanıtlar olmak üzere üç boyutta kavramsallaştırmıştır.

Geçtan (1999) ise yalnızlığı acı veren, ürkütücü bir duygu durumu ve yaratıcı sonuçlar doğuran yalnızlık olmak üzere iki boyutta ele almaktadır. Bireye acı veren, umutsuzlaştıran yalnızlık, kişinin çevresiyle olan uyumunu bozmaktadır. İkinci tür yalnızlık bireyin kendi seçimidir, buradaki yalnızlık kavramı yalnız olma durumunu ifade eder (s. 14-15). Ergen geçici bir süreyle yalnız kalmak isteyebilir ve kendisiyle baş başa kalan birey, düşünerek yaratıcı fikirler üretebilir.

Sadler ve Johnson (1980) yalnızlığı beş boyutta ele almaktadır. Bunlar:

- 1) Bireyin kendi içsel parçalarıyla temassızlığından kaynaklanan duygu durumunu ifade eden **psikolojik yalnızlık**.
- 2) Kendini diğer insanlardan ayıran kendilik algısının oluşturduğu **kişiler arası yalnızlık**. Kişiler arası yalnızlık her yaş döneminde görülebilen ve herkesin yaşayabileceği bir duygu olduğundan evrensel bir nitelik taşımaktadır.
- 3) Başkaları veya grup tarafından dışlanmanın oluşturduğu **sosyal yalnızlık**,

4) Kültürel kesintiler ile kültürel değişimin oluşturduğu yaşantılardan kaynaklanan **kültürel yalnızlık**. İnsanların kültürel değerlere yabancılaşmasını ifade eder.

5) Tanrı'dan veya doğadan uzaklaşma sonucu oluşan **kozmik yalnızlık**.

Richmand ve Picken (1986) yalnızlığı kişiler arası yalnızlık ve ruhsal yalnızlık olmak üzere iki temel boyutta ele almakta, yukarıdaki benzer boyutları İngilizcede 5c faktörü adı altında birleştirmektedir:

- 1) Uyum
- 2) Arkadaşlıklar
- 3) Topluluk
- 4) Gelenekler/Dini Faktörler
- 5) Paylaşım (communion)

Mc Whirter ve arkadaşları (2002) araştırmasında aileden alınan değerlerin, dini inançların ve kültürel geleneklerin, olumlu benlik algısı ile ilişkili olduğunu, ergenlerin yalnızlık düzeyleri üzerinde etkisinin bulunmadığını açıklamıştır.

Qualter (2003) yalnızlıkla ilgili araştırmalarında daha çok çocuklara odaklanmış, çocukların yalnızlığa ilişkin algı ve tepkilerini iki boyutta ele almıştır. Etki boyutu, çocukların yalnızlığa verdiği anlamı ifade etmektedir, çocukların memnuniyetsizlik, üzüntü ve sıkıntı gibi duygularıyla ilişkilidir. Çocuklar bu boyutta yalnız bırakıldıkları, terk edildikleri, hiç kimsenin kendisini sevmeyeceği hissine kapılırlar. Bilişsel boyut ise yalnızlığın zihinsel süreçlerini ifade eder. Birey akranlarıyla olan ilişkilerinde tatmin olmaz, çünkü kişiler arası ilişkilerle ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri kimsenin olmadığını düşünür.

Mc Whirter ve arkadaşlarına (2002) göre bazı insanlar yalnızlık duygusunu geçici bir süre yaşarken, bazı insanlar da yaşamlarını alt üst edecek, aksatacak şekilde süreklilik gösteren bir yalnızlık yaşar. Bu yalnızlık daha çok kronik düzeyde deneyimlenen yalnızlıktır ve insan yaşamına geçici yalnızlığa oranla daha fazla zarar verir, bireylerin karamsar olmalarına neden olur.

Her birey farklı yalnızlık yaşantılarına sahiptir. Örneğin Young' a (1982) göre yalnızlık bireylerin ilişkideyken kendi becerilerine ilişkin eksikliklerinden kaynaklanan soyutlanma durumunu ifade eder. Young yalnızlık yaşantısını durumsal

yalnızlık, kronik yalnızlık ve geçici yalnızlık olmak üzere üçe ayırmaktadır. Durumsal yalnızlık bireyin sosyal ilişkide bulunduğu kişiyle ilişkisinin kesilmesinden kaynaklanan yalnızlığı ifade eder. Geçici yalnızlık ise pek çok insanın değişik zamanlarda ara sıra yaşadığı yalnızlık türüdür. Kronik yalnızlık, bireyde psikolojik semptomların olduğu, kişiler arası ilişkiler kuramama durumunda yaşanan uzun süreli yalnızlığı ifade eder ve kroniklik faktörü yalnızlığın tanısı ve teşhisinde önemli bir etkidir (Young, 1982).

Jong Gierveld (1987) yalnızlığın üç boyutlu olduğunu açıklamaktadır.

- 1) **Yoksunluk Boyutu:** Var olmayan ilişkilerin doğası ve yoğunluğu ile ilgilidir. Yakın ilişkilerin bulunmamasından kaynaklanan boşluk ve terk edilmişlik duygularını içermektedir. Bireyler bu boyutta yakınlık kurabilecekleri kişilerden yoksundurlar.
- 2) **Zaman Boyutu:** Bu boyut yalnızlık yaşantısının geçiciliği veya sürekliliğiyle ilgilidir bazı insanlar geçici bir süre yalnızlık yaşarken bazı insanlarda ise yalnızlık duygusu süreklilik gösterir, hatta bir iki yıl sürebilir.
- 3) **Duygusal Boyut:** Mutluluk, paylaşmak, sevmek, sevilme gibi olumlu duyguların yokluğu ve korku, üzüntü, şüphe gibi olumsuz duyguların varlığı ile ilişkilidir (Akt: Erim, 2001).

Yalnızlığın Nedenleri

Bilgen, (1989) insan hayatında dönüm noktası olabilecek değişikliklerin, yalnızlık duygusunun yaşanmasında etkili olduğunu belirtmektedir. Örneğin; romantik bir ilişkinin bitmesi, yeni bir yerleşim bölgesine taşınma, işten çıkarılma, farklı kültürden bir topluma girme, boşanma, emekli olma gibi olaylar yalnızlığı tetikleyici, hızlandırıcı etmenler olarak açıklanmıştır. Nitekim hızlandırıcı etmenlere bağlı olarak Hamarta (2000), yeni bir çevreye girme, anne ve babadan, alışmış olduğu çevreden, arkadaş grubundan uzaklaşma ve benzeri nedenlerden dolayı üniversite öğrencilerinin (orta yaş ergenlerin) sıklıkla yalnızlık duygusu yaşadıklarını vurgulamaktadır. Ancak yalnızlık sadece, yakın arkadaş ilişkilerinin kesilmesi,

arkadaş grubunun bırakılması sonucunda yaşanan bir duygu değildir (Whirter ve ark., 2002).

Qualter'a (2003) göre travmatik yaşantı ve durumlar veya kayıplar da yalnızlıkla ilişkilidir. Bireyin kendisi için önemli olan kişiyi kaybetmesi, o kişinin bilinmeyen bir yere taşınması, reddedilme, çatışmalar, umursanmamak yalnızlığın nedenleri arasındadır. Rokach'a (2004) göre kişiler arası ilişkilerdeki kayıp ve ayrılmalar bireylerin yalnızlık yaşamasına neden olan etkenlerdendir. Bu tür yalnızlık yaşantıları insanlarda korku duygusuna yol açarak onları mutsuzluğa sürüklemektedir. Pek çok insan yalnızlıktan korkar, çaresiz ve mutsuz olduğunu düşünür, kendisini yalnızlık halkasının ayrılmaz bir parçası olarak görmeye başlar. Yalnız insanlar yalnızlığa ilişkin duygularını reddederek kendi hayatını yapılandırmada umutsuzca teşebbüslerde bulunurlar (s. 26). Weiss'e (1973) göre yalnızlık duygusunun yaşanmasında bireylerin yalnızlıkla ilgili geçmiş yaşantıları, başkaları ile olan ilişkilerindeki rolleri belirleyici bir işlev görür.

Yalnızlığın nedenlerinden biri de kişinin duygu ve düşüncelerini paylaşabileceği bir arkadaşının bulunmamasıdır. "Arkadaşlık İlişkilerinde İletişim ve Yalnızlık" konulu çalışmada arkadaşları olmayan çocukların, arkadaşları olan çocuklardan daha fazla yalnızlık yaşadıkları bulunmuştur (Parker ve Asher, 1993). Ayrıca sıklıkla yeni arkadaşlıklar kuran fakat arkadaşlıklarını sürdüremeyen çocuklarda yüksek düzeyde yalnızlık görülmüştür (Qualter, 2003). Ergenlerde yalnızlık duygusunun hissedilmesinde arkadaşlık ilişkilerinin kalitesinin ve niteliğinin, önemli bir rolü bulunmaktadır. Çünkü yakınlık ihtiyacını karşılayamayan ve paylaşamayan bireyler sayıca fazla arkadaşına sahip olsalar da doyum veren ilişkiler kuramadıkları için yalnızlık duygusuna kapılabilirler (Jones ve ark., 1981; Demir, 1990).

Fakat arkadaşlık ilişkilerinin niteliği ve etkisi değişik yaş grubundaki çocuklarda farklılıklar göstermektedir bu nedenle de farklılığın nedenini inceleyen araştırmaların yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Parkust ve Hopmeyer'a (1999; Akt. Asher ve Paguette, 2003) göre değişik yaş grubundaki bireylerin yalnızlık yaşantısı, bilişsel gelişim sürecindeki değişimlerden etkilenmektedir. Örneğin 5-6 yaşlarındaki bir çocuğun yalnızlık yaşantısı, ergenin yaşadığı yalnızlıktan farklıdır. Çocuklar oyun oynayacakları arkadaşları olmadığı zaman yalnızlık duyarken,

ergenler kişisel duygu ve düşüncelerini paylaşacakları ve tartışacakları kimseleri olmadığı zaman yalnızlık duyarlar (Asher, Parker ve Walker 1996; Akt: Asher ve Paquette, 2003). Qualter'a (2003) göre ise çocuklukta yalnızlığa neden olan durum ve olaylar ergenlerdekiyle paralellik göstermektedir. Çocukların yalnızlık yaşantıları yalnızlığı betimleyen duygusal süreçler bakımından, ergenlerin yalnızlık yaşantıları ile benzer bir nitelik taşır (Jones, Cavert, Synder ve Brucu, 1985; Akt. Qualter, 2003).

Durumsal veya sosyal yaklaşımlar yalnızlığın sosyal sistem içerisinde sosyal ilişkilere zarar verdiğini belirtmekle beraber yaygın yalnızlık yaşantısının sosyal çevrenin değişimi veya kişiler için önem arz eden ilişkilerdeki kayıplardan kaynaklandığını vurgulamaktadır. Kolej öğrencileri arasındaki yalnızlık arkadaşlarla iletişimin sıklığı (Cutrona, 1982), sayıca az arkadaşla sahip olma, yalnız zaman geçirmek (Russell ve ark., 1980) gibi faktörlerden kaynaklanmaktadır.

Araştırmacılara göre bireyler başkalarıyla olan ilişkilerinde sosyal becerilere gereksinim duyar ve sosyal beceri yeteneklerindeki bazı eksiklikler nedeniyle yalnızlık duygusuna kapılabilirler (Horowitz ve French, 1979; Jones-Nelson, 1982; çev. Füsün Akkoyun.). Cutrona (1982) kronik yalnızlık yaşayan üniversite öğrencilerinin yalnızlık nedenlerini sosyal ve çevresel faktörlerden daha çok kişisel faktörlere yüklediklerini belirtmiştir.

Araştırmacılar yalnızlığın sosyal ve bireysel ilişkilerdeki yetersizlikten kaynaklandığını, yalnızlık duygusunun ardından insanlarda mutsuzluk, anlamsızlık, hasret gibi duygusal tepkilerin oluştuğunu belirtmektedirler (Asher ve Paquette, 2003). Perlman ve Peplau (1982) pek çok yalnız insanın kendisini mahcup, beceriksiz ve yetersiz hissettiğini ortaya çıkarmıştır. Weiss'e (1973) göre ilişkilerde kendilerini yetersiz olarak algılayan bireyler yalnızlığa daha yatkın olurlar ve kişinin algıladığı yetersizlikler yalnızlık nedeni olarak betimlenebilir. Ona göre insanlar yalnızlıktan sakınmak için duygusal yakınlık kurmak ister ve bunun için fırsatlara gereksinim duyarlar. Başka insanlarla bütünleşme isteği yalnızlık duygusundan kurtulmak içindir. Yalnızlık temporal karakteristik bir özellik gösterir (Young, 1982).

Rubenstein ve Shaver (1982) zayıf çocuk-ebeveyn ilişkileri ve bireyin kendi yaşamının sorumluluğunu almaya başlamadan evvel, erkenden aileden ayrılmasının

yalnızlıkla ilişkili olduğunu ileri sürmektedir. Bu sav Bowlby’ nin “reddedilme ve kayıp deneyimleri bireylerin bilişsel model ve duygularını etkiler” düşüncesiyle örtüşmektedir.

Yazarlar ve araştırmacılar, yalnızlık üzerinde benlik saygısının etkilerini araştırmışlardır. Düşük benlik algısı yalnızlıkla ilişkili bir faktör olmakla birlikte, yalnızlığın nedenleri arasında sayılabilir (Hojat, 1983; Mc Whirter, 1990). Ayrıca ergenlerde başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme korkusu yalnızlığa neden olmaktadır. Olumsuz değerlendirilme korkusu ise toplum yanlısı davranışlar, öz çıkarsal yüklemeler (self-serving attributions) gibi bir dizi sosyal psikolojik fenomenle (görüngü) ilişkilidir. Fiziksel olgunlaşma veya buluş çağı gelişimi ergenlerin sosyal ve duygusal gelişimlerini etkilediğinden yalnızlık duygusu yaşanabilir. Buluş çağında ergenin arkadaş çevresinin genişlemeye başlaması, ailesinden duygusal olarak uzaklaşmaya başlayarak akranlarıyla bir arada olma isteğinin artması, ebeveynlerin dünya görüşlerinin reddedilmesi, daha çok arkadaş gruplarının değer ve görüşlerinin benimsenmesi ergenlik döneminde gözlenen değişimlere örnek gösterilebilir (Kulaksızoğlu, 2000).

Vaux (1988)’un yalnızlığın nedenlerini sosyal ve kişisel faktörler olmak üzere iki boyut altında ele aldığını görmekteyiz. Sosyal ilgiyi başlatmayı engelleyici, sosyal kaygı, sosyal rahatsızlık, huzursuzluk uyandıran, ilişkinin gelişim aşamasında çatışmalara neden olan, güvensizlik, sosyal destek kaynaklarını kullanmaya uyum göstermeme, benlik saygısı gibi kişisel faktörler bireylerin yalnızlık duygusu yaşamalarına neden olmaktadır (s. 464). Kişisel özellikler sosyal ilişkiyi başlatmayı engelleyerek sosyal ilişkilerde kişinin daha az aktif olmasına neden olup kişiyi edilgenleştirir, yakın ilişkilerin gelişimini ve sürdürülmesini engeller. Kişilerin ilişkilerine yönelik değerlerini etkileyerek, sosyal kayıp ve değişimlere karşı tepkilerini değiştirip yalnızlığa neden olurlar (Weiss, 1973; Jones ve ark., 1981; Russell ve ark., 1984).

Vaux (1988) sosyal faktörler olarak yalnızlığın nicel (sayıca büyüklük, iletişim sıklığı gibi) ve nitel (yakınlık, ilişkilerdeki samimiyetin karşılıklı olması gibi) değişkenlerle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Yalnızlığın nedenleri arasında üç faktör; (1) küçük sosyal destek gruplarına sahip olmak, (2) gruptaki üyelerle daha

seyrek iletişim kurmak (3) grup üyeleri ile daha az yakın ilişkide bulunmak sosyal destek açısından önemli etkenler olarak görülmektedir (s. 464).

Ayrıca Wheeler ve arkadaşlarına (1983) göre yalnızlık romantik ilişkilerin, (erkekler için kız, kızlar için erkek) yoksunluğu durumunda oluşabilecek bir duygudur. Yalnızlık iyi arkadaş ilişkilerindeki samimiyet ve sosyometrik popülerite ile ters yönlü bir ilişki gösterdiğinden (Williams ve Solano, 1983; Akt. Vaux, 1988), duygusal yakınlık gibi niteliksel faktörlerle, başkaları tarafından istenilir ve beğenilir olmamanın yalnızlık yaşantısına yol açtığı söylenebilir. Rokach (1989; Akt. Quелlette, 2001) insanların kendisi için önemli ve özel gördüğü birini kaybetmesi, sosyal destek yetersizliği, bireysel yetersizlikler ve kriz durumlarını yalnızlık nedenleri arasında sıralamaktadır.

Rokach ve Brock (1997) çok boyutlu yalnızlık araştırmalarında yalnızlık yaşantısını oluşturan beş öge belirlemiştir. Birinci öge **“duygusal zorlanmalar”** (toplam varyansın %19’unu açıklamaktadır) gerilim, acı, ruhsal çatışmalar, ümitsizlik ve boşluk duygularını belirtir ve yalnızlıkla sonuçlanır. Sosyal yetersizlik ve yabancılaşma (toplam varyansın %7’si) sosyal yabancılaşma, bağlanmanın bitmesi olarak tanımlanmıştır. Büyüme ve keşif (% 4) olumlu gelişimi arttıran içsel gücü yükselten bir duygu olarak belirtilmiştir. Kişiler arası soyutlanma (%3) yabancılaşma, terk edilme ve reddedilme duygularını tanımlamaktadır ve yakın ilişkilerin kesintiye uğraması veya birincil romantik ilişkilerin yoksunluğu ile ilişkilidir. Bireyin kendisine yabancılaşması (%3) içerik olarak bireyin uyuşuklaşması, kımıldayamaz duruma gelmesi ve inkâr gibi özellikleri içermektedir. Rokach ve Brock (1997) dikkati çeken en önemli faktörün kişisel yetersizlikler (varyansın % 17’si) olduğunu ve bunların düşük benlik saygısı, şüphe / güvensizlik, yakınlık korkusu ve sosyal huzursuzluk duygularını içerdiğini belirtmektedir. İkinci öge, **“gelişimsel eksiklikler”** (%5) yetişkin yalnızlığını oluşturan muhtemel gelişimsel ve ailevi etkenler olarak tanımlanmıştır. Ebeveynlerden duygusal olarak ayrılıklar, reddedilme, psikolojik ve fiziksel suiistimaller kişiyi mutsuzlaştıran bir atmosfer olarak belirtilmiştir. Üçüncü öge **“doyum vermeyen yakın ilişkiler”** (%4) hayal kırıklığı, acı veren yakın ilişkilerde duygusal suiistimal olarak tanımlanmıştır. Bir diğer öge **“önemli ayrılıklar”** (%4) önemli ilişkilerin kaybedilmesini, bitmesini ve mekân olarak değişimi ifade eder. Son olarak **“sosyal değişkenlik”** (%3) sosyal

reddedilme ve işsizliği kapsar. Kronik hastalar, suçlular yaygın olarak yalnızlık yaşamaktadır.

Yalnızlığın nedenleri aşağıdaki başlıklar altında toplanabilir.

- 1) **Sosyal Destek Eksikliği:** Örneğin Jones ve Moore (1989) yalnızlık yaşantısı ile sosyal destek değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Araştırma bulgularına göre yeterli sosyal destek alamayan bireyler alanlara oranla daha çok yalnızlık duygusuna kapılmaktadır (Akt. Vaux, 1988).
- 2) **Düşük Benlik Algısı:** Yalnızlık duygusuna kapılan bireylerin benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğu ve yaşamla ilgili daha fazla olumsuz bakış açısına sahip oldukları görülmektedir. Eryüksel'e (1996) göre çevresiyle doyum verici sosyal bağlar kuramayan bireyler, kendileri hakkında olumsuz düşünme eğilimi içerisinde olabilirler. Dolayısıyla düşük bir benlik algısı ve yalnızlık hissedebilirler. Brehm (1985) düşük benlik saygısına sahip bireylerin yalnızlık duygusuna kapıldıklarını belirtmektedir. Benlik saygısı düşük bu bireylerin başkalarını olumsuz değerlendirdiklerini ve başkalarının da kendilerini olumsuz değerlendirme beklentisi içerisinde olduklarını genellikle çekingen davranışlar gösterdiklerini ve yakın ilişkilerden kaçındıklarını açıklamaktadır.
- 3) **Zayıf Sosyal Beceriler:** Çalışmalarda yalnızlık yaşayan üniversite öğrencilerinin kendisini yalnız hissetmeyen üniversite öğrencilerinden, sosyal ilişkileri başlatırken kendini başkalarına tanıtmak, telefon görüşmeleri yapmak, gruplara üye olmak, bulunduğu partide iyi vakit geçirmek, atılgan davranışlar göstermek ve sosyal risk almak gibi konularda daha fazla zorluk çektikleri görülmektedir (Russell ve ark., 1980). Bell'e (1985; Akt. Vaux, 1988) göre konuşmayı başlatma, sürdürme becerilerini göstermekte sıkıntı yaşayan bireyler yoğun yalnızlık duygusuna kapıldıklarını hatta yalnızlığın kronikleşebildiğini açıklamaktadır.
- 4) **Bağlanma ilişkileri ve bağlanma figüründen ayrılıklar:** Rubenstein ve Shaver (1982) bağlanma ilişkisi yoksunluğunun yalnızlığa neden olduğunu açıklamaktadır. Bağlanma kişisinden ayrılıklar duygusal yalnızlıkla sonuçlanmaktadır (Weiss, 1973).

- 5) **Bireysel (Kişisel) ve Psikolojik Faktörler:** Yalnız öğrencilerin yalnızlık duygusuna kapılmayan öğrencilerle karşılaştırıldığında daha fazla kaygılı, depresyonda ve nevroitik, daha az dışa dönük ve daha utangaç oldukları bulunmuştur (Russell ve ark., 1980; Jones ve ark., 1981; Hojat, 1982; Stokes, 1985; Levin ve Stokes, 1986).
- 6) **Sosyal İlişkilerdeki Eksiklikler:** Bu neden, yalnızlığın sosyal yalnızlık boyutu ile ilişkilidir. Toplum içinde yaşama ihtiyacı duyan insanoğlu aynı zamanda kendisini sosyal bir gruba ait hissetmek ve sosyal destek sahibi olmak ister. Sosyal ilişki içinde bulunabilmesi ve sosyal ağın bir üyesi olabilmesi gelişmiş sosyal becerilere bağlıdır. Yalnızlık duygusuna kapılan insanların birçoğu sosyal ilişkilere yönelik kendilerine ilişkin yetersizlik algısına sahiptir. Nitekim Wittenberg ve Reis (1986) araştırmalarında sosyal yetersizlik ile yalnızlık arasında olumlu bir ilişki bulmuşlardır. Bireylerin sosyal yetersizlik algıları yükseldikçe yalnızlık düzeyi artmaktadır
- 7) **Gerçek Dışı Öznel Değerlendirmeler, Bilişsel Faktörler (Yüklemeler, Şemalar vb.):** Sadler ve Johnson, (1980); Jones ve arkadaşlarının (1981), araştırma bulgularına göre yalnız öğrencilerin kendilerini, çekingen, onaylanmayan, başkaları tarafından kabul edilmeyen insanlar olarak algıladıklarını rapor ettikleri görülmektedir.
- 8) **Sıkıntı veren duygular veya duygusal zorlanmalar.**
- 9) **Toplumsal ve Çevresel Faktörler:** Buluş (1996) ekonomik ve sosyal sistem kutuplaşmaları ve çözülmelerinin, örgütlenme hareketlerinin yalnızlığa neden olduğunu açıklamaktadır. Yalnız araştırmacı bu düşüncelerini destekleyen araştırmalar yapmamıştır.

Bazı Kuramsal Yaklaşımlara Göre Yalnızlık

Fromm (1961) yapıtlarında insanın doğadan ve birbirinden kopmuş olması sonucu kendisini yalnız ve soyutlanmış hissettiği görüşündedir. Soyutlanmış olma, insanın ayırıcı özelliklerinden biridir ve diğer hayvan türlerinde görülmeyen bir duygudur. Örneğin; çocuk annesi ve babası ile olan bağlarını koparıp özgürlüğünü

kazanırken yalnızlık ve çaresizlik duygularını da yaşamaya başlar. İnsan tarih boyunca giderek daha fazla özgürlük kazanmakta ancak bunun karşılığını yalnızlaşarak ödemektedir (Akt. Akagündüz, 1997).

Moustakas'a (1961) göre kişi yalnız olduğunda kendisini keşfeder ve kim olduğunu sorgular. Yalnızlık yaşayan birey kaygı duyar ve varoluşsal kaygı insan olmanın tek gerçeğidir. Bireyin trajedik yaşantılarla yüzleşmesi, kendisinin ve evrenin farkında olması gerekir. Bunu sağlayan varoluşsal kaygının oluşturduğu yalnızlık duygusu ile bireyin anlam arayışı çabasıdır.

Yalnızlık olgusu üzerinde çalışmaya başlayan Weiss, Bowlby'nin bağlanma ile ilgili çalışmalarıyla tanışana dek bu olguyu açıklamakta güçlük çekmiştir. Bowlby'den sonra duygusal yalnızlığı, bebekleri ebeveyn figürlere bağlayan bağlanma (attachment) sisteminin, yetişkinlikte geliştirilen duygusal bilişsel-algısal sistemin bir ifadesi olarak tanımlamış, sosyal yalnızlığın bir mantıksal yapıdan çok, bir sendrom olarak görülmesi ve tanımlanmaktan çok betimlenmesi gerektiğini öne sürmüştür (Weiss, 1987; Akt. Duy, 2003, 18-19).

Adler kuramında doğrudan yalnızlık üzerinde durmamıştır. Fakat onun sosyal ilgi, yetersizlik ya da aşağılık duygusu kavramını yalnızlıkla ilişkilendirecek olursak bunu şöyle özetleyebiliriz. Adler'e (2002; çev. Halis Özgü) göre yetersizlik algısı gerçek yetersizlik algısından çok daha etkilidir. Bu duygu insanları ya bu durumun ortadan kaldırılmasına yönelik çabalamaya iter, insanın içine kapanarak çevreye ve insanlara küsmesine neden olur, ya da anti-sosyal davranışlarla çevredekilere zarar verici bir duruma yol açar. Kişi aşağılık duygusuna kapılarak soyutlanma ve soyutlanmaya bağlı olarak yalnızlık duygusu yaşayabilir.

Adler'e (2002; çev. Halis Özgü) göre nevrotik kişinin kendisi, çevredeki insanlar ve dünya hakkındaki düşünce ve algıları yanılgılarla doludur. Sağduyunun yerini, "kendine özgü bir dünya görüşü" alır. Örneğin, istenmemiş bir çocuk, dünyası hakkında karamsar bir görüş geliştirir, insanları sevgisiz ve tehlikeli varlıklar olarak algılar. Bireyler insan ilişkilerinde tutarsızdırlar, bazen üstünlüğünü kanıtlamak için insanlarla yoğun ilişkiye geçerken bazen de kendisini eksik ve yetersiz bulunca diğer insanlarla karşılaşmamayı yeğler (Adler, 2005; çev. Ali Kılıçlıoğlu). Kurama ilişkin açıklamalara göre yetersizliğinin fark edilmesini istemeyen bireyin insanlardan uzaklaşarak kendisini yalnızlığa ittiği söylenebilir. Çünkü daha önce kişisel

yetersizlik ve soyutlanmanın yalnızlığa yol açtığını belirtmiştik. İlk defa insanın sosyal bir varlık olduğu belirtilen bu kurama göre insanlar kendilerini yetersiz algıladıkları için aşağılık duygusuna kapılırlar ve yetersizliklerini örtmek için başka insanlarla iletişim içinde olmayı reddederek yalnızlığı tercih ederler.

Psikoanalitik yaklaşımdan gelen temsilcilere göre (Zilboorg, 1938; Sullivan, 1953; Fromm-Reichmann, 1959) duygusal yalnızlık yaşantısı ebeveyn figürleri ile önceki yaşantıların izlerini taşır ve ebeveyn bağlanmasındaki çalışma modellerinin bir sonucudur (Akt. Leiderman, 1980; Duy, 2003).

Sullivan'a (1953) göre yalnızlık duygusunun kökeninde geçmiş yaşantılar bulunmaktadır. Çocukluk döneminde yakınlık kurma ihtiyacı doyurulamazsa bireyler ergenlik ve yetişkinlik döneminde yalnızlık yaşayabilirler. Geçmiş aile yaşantısındaki ilişkilerde yakınlık eğilimi çocukluk döneminde sosyal ağ içinde akranlar arasında yeni arkadaşlar edinme eğilimine dönüşür ve ergenliğe kadar aktarılır, bu dönemde gençler ya başkalarıyla yakın ilişkiler geliştirir ya da yabancılaşarak yalnızlık duygusuna kapılır. Yakınlık kurma ihtiyacına evresel açıdan bakacak olursak; bireyler bebeklik döneminde yakınlık kurma ihtiyaçlarını anneleri ile ilişki kurarak karşılarken ergenlik öncesinde ise kendi cinsinden arkadaşlarıyla ilişki kurarak karşılamaya çalışırlar. Ergenlik döneminde hem cinslerinden ziyade karşı cinse yönelirler. Yetişkinlik döneminde ise yakınlık içeren ilişkiler romantik ilişkilerle daha da belirginleşerek, evliliğe kadar uzanır.

Kuramcılar yalnızlığın kişiler arası ilişkilerden ve ilişkilerdeki yetersizlik duygularından kaynaklandığını savunmaktadır. Klein (1980) ise yalnızlığı farklı bir açıdan ele alır. Ona göre insanlar çevresinde pek çok insan olmasına rağmen kendisini yalnız hissedebilir. Bu yalnızlık bireyin anlaşılmadığını düşündüğü içsel yalnızlığı ifade eder. Birey arzuladığı içsel hedefe ulaşmayı amaçlar ve ulaşamadığında içsel bir yalnızlığa kapılır.

Zilboorg (1938) yalnızlığı insanın kalbini yiyen bir solucana benzetmektedir. Öyle ki yalnızlık acı verici bir duygudur ve uzun süre yaşanır. Oysa yalnız olmak yalnızlıktan farklıdır. Çünkü yalnız olmak geçici bir durumu içerir ve kişinin kendisi için önemli olarak gördüğü birini özlemesinden kaynaklanan bir durumdur. Yalnızlık ile yalnız olmak birbirinden farklıdır (Akt. Leiderman, 1980; Duy, 2003).

Fromm-Reichmann'a (1980) göre ise yalnızlık korkutucudur ve insanlar korkutucu yalnızlık duygusuna kapılmamak için kişiler arası ilişkiler içine girmeye çalışır. Fromm-Reichmann yalnızlığı acı veren bir duygu olduğu kadar insanı korkutan, ürkütücü ve ümitsizliğe sevk eden bir ruh hali olarak tanımlamaktadır. Sürengenleşen yalnızlık duygusu patolojik bozukluklara neden olur. Bireylerin yalnızlık yaşantıları geçmiş ilişkilerinden kaynaklanır hatta bebeklik dönemine kadar uzanır.

Yalnızlıkla Başa Çıkma Yolları

Yalnızlık duygusu ile kendini tanıma, beğenilme güdüsü, mutlu olma hayattan memnun olabilme arasında ters yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Yalnızlık duygusu yaşayan bireyler daha az sosyal riskler almakta, yalnızlıklarını televizyon seyrederek veya müzik dinleyerek gidermeye çalışmaktadırlar (Erdeğer, 2001). Yalnızlık duygusu olumsuz, bireye rahatsızlık veren duygulara neden olduğundan yalnızlığı azaltmada kullanılan yöntemler önem taşımaktadır.

Yalnızlık duygusuyla başa çıkma yöntemlerinden biri başkaları ile yakın ilişkiler kurmaktır (Sullivan, 1953) ve bu yöntem yalnızlık duygusunu azaltmada kullanılan ders çalışma, edilgen etkinlikler gibi yöntemlerden daha etkilidir. Nitekim Eskin'in (2001) araştırma sonuçları yalnızlıklarından başkalarıyla ilişkiye geçerek kurtulmaya çalışanların bu yöntemi kullanmayanlara oranla yalnızlıkla başetmede daha başarılı olduklarını göstermektedir.

Rokach'ın (1989, Akt. Duy, 2003, 41–42) yalnızlık duygusuyla başa çıkma ile ilgili olarak 536 denek üzerinde yaptığı çalışmanın 1. grubunu “kendini kabul ve iyileştirme” (acceptance and self healing) grubu oluşturmaktadır. Bu grup “yalnız katılım” (solitary involvement) ve “yansıtıcı tek başlılık” (reflective solitude) olmak üzere iki faktörden oluşur. Yalnız katılımda birey yalnız olmasına rağmen tek başına yürüyüşe çıkmak, gitar kursu almak vb. etkinliklere katılmaktadır. 2. faktörde ise birey yalnızlık duygusunu yaratıcı olma, kendini geliştirme yönünde kullanarak olumsuz duygu durumunu olumlu bir yaşantıya dönüştürür. Çalışmanın “dönemsel yeniden yapılandırıcı kaynaklar” (transition-restructuring resources) olarak adlandırılan 2. grubunda ise “uzman müdahalesi ve desteği”, “durum ve özellik

değişimi”, “din ve inanç” başa çıkma yöntemleri kullanılmaktadır. Böylece bu gruptakiler yalnızlıkla başa çıkmak için ya bir uzmandan destek almakta, ya yalnızlık ile ilişkili özellikleri ve davranışlarını değiştirmeye çalışmakta ya da dine yönelerek inançlara vurgu yapmaktadır. Son grup ise “sosyal bağlar kurmak” (reaching out-building social bridges) olarak isimlendirilmiştir. Bu gruptakiler iletişime geçerek “sosyal destek ağı” oluşturur, sosyal gruplar ile iletişime geçer, sosyal etkinlik ve etkileşimlere katılır, aile üyeleri ile etkileşimde bulunarak ailevi yoldaşlık (familial companionships) oluşturur, “romantik bağlar kurar, “dolaylı sosyal ilişki (indirect social contact) yönteminde ise mektup, telefon, internet ile iletişime geçerler.

Eskin (2001) çalışmaların yalnızlık çeken insanların diğer insanlara ilişkin beklentilerinde kötümser olduklarını ve sosyal becerilerinin az geliştiğini gösterdiğini belirtmektedir. (s. 6). Yalnızlıkla başa çıkma yöntemlerinden biri de sosyal beceri eğitimidir. Bu başa çıkma yönteminde ilişkiyi başlatma, sürdürme, sözel olmayan iletişim öğelerini kullanma, iltifatta bulunma, iltifatı kabul etme yöntemleri ve davranışsal teknikler kullanılır. Özellikle çocukların akranları tarafından kabul görmesinde sosyal beceri eğitiminin verilmesi etkili olmaktadır (Asher ve Paguette, 2003). Sosyal beceri eğitimi ergenlik dönemi boyunca önemini sürdürür. Ergen yeterli sosyal becerilere sahipse ve başkaları ile ilişki kurmak için bu becerileri kullanabiliyorsa yalnızlık duygusu önlenabilir. Ergenler kabul edilmek ve destek görmek isterler. Sosyal destek alamayan ergenler başkaları tarafından kabul edilmediklerini düşünür ve kendilerini yalnız hissedebilirler. Öyle ki sosyal destek grubuna üye olanların yalnızlık düzeyi sosyal destek göremeyen bireylere oranla daha düşüktür (Rook, 1984). Bu nedenle sosyal destek gruplarının yalnızlık duygusunu gidermede oldukça etkili olduğunu söyleyebiliriz.

Burns’e (1985) göre bireyler bilişsel hatalarından dolayı düşük bir benlik algısına sahip olup yalnızlık duygusuna kapılabilirler. Burns’ün (1985) yalnızlıkla başa çıkmak için sunduğu kendi kendine yardım paketinde olumsuz inançlar ile başa çıkma, olumlu bakış açısı geliştiren teknikler ile olumsuz duygu ve düşüncelerin fark edilerek değiştirilmesi için günlük duygu durumu kaydı (daily mood log), delillerin araştırılması (examine the evidence), alternatif açıklama yöntemi (alternative interpretations method), sorgulama tekniği (inquiry technique) kar-zarar analizi (cost- benefit analysis) gibi teknikler ve sosyalleşme önerileri bulunmaktadır. Bu

paket ile bilişsel hataların neler olduğu, yalnızlığı nasıl etkilediği gösterilir. Böylece kendilerine ilişkin olumlu ve gerçekçi düşünceler geliştiren bireylerin özgüvenleri artar.

BAĞLANMA

İnsanoğlu dünyaya geldiğinde dış dünya ile ilgili bilgi ve donanımına sahip olmadığından yetişkin bir insanın desteğine, yakınlığına ve bakımına ihtiyaç duyar. Kendisini saran dünyayı keşfetmesi, hayatta kalabilmesi, yaşamını sürdürebilmesi anne veya birincil bakıcılar aracılığı ile gerçekleşir. Önceleri içgüdüsel olarak geliştirdiği bağlanma davranışlarını Bowlby'nin (1973) içsel çalışma modelleri, bir başka ifade ile bilişsel temsiller yoluyla şekillendirir (Akt. Onur, 2006).

Bağlanma kuramına göre insanoğlu güvenlik sağlamak ve hayatta kalabilmek için gereksinim duyduğu davranışsal bağlanma sistemi ile doğar. Bu sistem çoğunlukla kişi stres altında iken yakınlığı koruma ve rahatlama ihtiyacı duyduğunda harekete geçer (Bowlby, 1973). Çünkü insanlar biyolojik olarak bağlanma ihtiyacı duyarlar.

Bağlanma, bireyin biyolojik olarak canlı kalması, neslini devam ettirebilmesi için davranış şemaları oluşturduğu, zihinsel temel ve temsillere dayanan, bu zihinsel temellerin sonraki kuşaklara değiştirilmeden aktarıldığı duygusal bir süreçtir (Hazan ve Shaver, 1994). Bağlanma çocukların kendileri için önemli olan insanlar ve bakıcıları ile arasındaki güçlü, duygusal ve fiziksel bir bağ (Bowlby, 1969; Herzberg ve Hammen, 1999) olarak tanımlanmıştır.

Bowlby'nin (1969; 1973) bağlanma kuramına göre bebek olgunlaşmamışlığı nedeniyle hayatını devam ettirebilmek, ihtiyaçlarını karşılayabilmek için yakın temasta bulunabileceği duygusal bir bağ arar. Bağlanma figürü bebeğin annesi ya da bakımını sağlayan başka bir kişi olabilir, hatta birden fazla bağlanma figürüne bağlılık geliştirebilir. Bağlanma ilişkisi bebekler ve birincil bakıcılar arasındaki ilişki sürecini ifade etmekle birlikte çağdaş gelişimsel ve klinik psikolojisine etkili bir bakış açısı sunmaya başlamıştır. Bağlanma kuramına göre bebekler güdüsel kaynaklı organize edilmiş sistemler oluşturur. Bu sistemler bireylere tercih hakkı verir,

genellikle birincil bakıcılar destek sağlamak ve güvenlik üssü fonksiyonu ile ilişkilidir.

Anne ve bebek arasındaki bağlanma ilişkisinde karşılıklılık bulunmaktadır. Buna göre bebekler annelerine bir takım mesajlar gönderir. Anneler ise bu mesajları değerlendirerek davranışta bulunur, bağlanma ihtiyaçlarını karşılarlar. Anne ile bebek arasındaki dokunsal ve görsel temas duygusal bağı kuvvetlendirir (Goulet, Bell, St-Cyr Tribble, Paul ve Lang, 1998; Akt. Çamurlu-Keser, 2006). Nitekim bağlanma ilişkisinde yakınlığı sağlayan birincil faktör fiziksel temastır. Yakınlığın sağlanıp korunması; güvenlik ve sevgi duygularını oluştururken yakın ilişkilerin kesintiye uğraması ya da bozulması; bireyde kaygı ve üzüntü verici duygulara neden olmaktadır (Hazan ve Shaver, 1994).

Bağlanma kuramı bazı temel sayıtlara dayanmaktadır. Bunlar:

- 1) Yaşamın başında kurulan bağlanma ilişkisi bütün insanlarda geçerlidir. Anne ve bebeğin bu ilişkinin gelişimini kolaylaştıran eğilimleri vardır.
- 2) Bağlanma ilişkisi dünyanın her yerinde kurulur ancak ilişkinin yaşandığı fiziksel ve sosyal çevre farklı özellikler gösterir.
- 3) Bağlanma kişilerin değil, ilişkinin bir özelliğidir.
- 4) Bağlanma ilişkisinin sona ermesi olumsuz sonuçlar doğurur.
- 5) Kişinin birden fazla bağlanma ilişkisi olabilir ancak birincil ilişkiler niteliksel olarak farklıdır.
- 6) İlk bağlanma ilişkisi kişinin ilişkilerle ilgili içsel modelini oluşturur ve bu model daha sonraki ilişkilere aktarılır (Delen-Koçak, 2003; Hortaçsu, 2003).

Bağlanma Kuramında Anne Yoksunluğu ve Ayrılıklar

Bağlanma kuramı ile ilgili ilk sistematik çalışmalar 1944 yılında John Bowlby'nin annesiz ve suçlu çocuklar üzerindeki araştırmalarıyla başlamıştır. Bowlby'nin raporlarında, çocukların yaşamlarını iki sahada ele alan araştırmalara odaklandığı görülmektedir. Bu araştırma sahalarından birincisi kurumlardaki çocukları kapsamaktadır. Bowlby ayrıca çocukluk dönemine ilişkin şefkat görmemekten ötürü psikotik bozukluklar gösteren, anneleri ile ilişkileri kesintiye

uğrayan, bozulan, çocuklar ile suçlu çocukları içeren geçmiş çalışmalarını yeniden gözden geçirerek ilk olarak bu çalışmalarda anne ile bağlanma ilişkisinin bilişsel sağlık üzerindeki derin etkilerine odaklanmıştır (Eyer, 1992).

Bowlby'nin Dünya Sağlık Örgütü'nün daveti üzerine Londra'da yetimhanedeki çocuklar ile yaptığı araştırmada, anne ayrılığının çocukların bilişsel sağlığını (Mental Health) etkilediği ve bağlanma figürü ile çocuk arasındaki ayrılıkların çocuklarda fiziksel ve bilişsel hastalık riskleriyle ilişkili olduğu görülmüştür (Eyer, 1992).

Anne yoksunluğuna ilişkin düşünceler ilk olarak John Bowlby'nin 1951 yılında, Dünya Sağlık Örgütü'nde görevli iken "Bakım ve Bilişsel Sağlık" (maternal care and menthal health) isimli raporundan sonra yaygınlaşarak uluslararası önem kazanmıştır. Bowlby, Dünya Sağlık Örgütü'nde iken Avrupa ve Birleşik Devletlerde yaşayan, ebeveynlerinden ayrılmış ve yetim kalmış çocukların durum ve koşulları ile ilgili hazırladığı raporda; bu çocukların anne yoksunluğundan ötürü engellenmiş, içine kapanık çocuklar olduğunu, çeşitli duygusal problemler yaşadıklarını ve çocuklarda gelişimsel geriliğin görüldüğünü belirtirken Rheingold (1943), Levy (1947) ve Goldfarb (1943; 1949) un çalışmalarında da, yetimhanedeki çocuklarda yaşamlarının ilk üç yılında bilişsel ve duygusal yetersizliklerin görüldüğü belirtilmektedir (Akt. Bowlby, 1951, 15-20 ve Eyer, 1992).

Böylece Bowlby yukarıda belirtilen değerlendirmelerini destekler nitelikteki 1930'lu ve 1940'lı yıllarda yayınladığı ikinci dereceden kurumlardaki çocukların gelişimi ile ilgili pedyatrik çalışmalarını yeniden gözden geçirip bağlanma kuramının temellerini atmaya başlayarak, erken çocukluk döneminde annenin çocuğa sevgiyle yaklaşmasının yetişkin yaşamında sağlıklı ilişkiler kurmasını önemli ölçüde etkilediğini vurgulamaktadır. Hatta Bowlby (1951, 11-12) annesini kaybeden çocukları ele alırken çocukla aynı evde yaşayan, sürekli olarak annesinin yerini alan bir başka insanın çocuğun ihtiyaçlarına sevgiyle cevap veremeyeceğini savunmakla beraber annesini kaybetmeyen çocukların da aşağıdaki nedenlerden dolayı evde kısa süreli anne yoksunluğu yaşayabileceklerini belirtmektedir (Eyer, 1992).

- 1) Çocuğu sevmeye duygunun altında bilinçsizce çocuğu reddetme tutumlarının bulunması.

“Seni sevmem için bunları yapmalısın yoksa annen olmam” tutumu örnek gösterilebilir. Bu durum ülkemiz kültüründe sıklıkla görülen bir olgudur. Bazı koşullarla gösterilen sevgi, çocuk istenilen davranışlarda bulunmadığı zaman kabul görmeyen, reddedici bir tutuma dönüşür. Bu nedenle çocuklar bağlanma ilişkilerinde ebeveynlerine güvenmekte kararsızlık yaşarlar. Geçmiş ilişkilerin geleceğe aktarılmasıyla bu bireylerin ergenlik ve yetişkinlikte diğer insanlarla sağlıklı ilişki kuramadıkları, kendi kararlarını alan özerk bireyler olamadıkları söylenebilir.

- 2) Ailede güvenin pekiştirilmesine ve sevgiye aşırı derecede ihtiyaç duyulması.
- 3) Bilinçsiz üyelerin bulunduğu ailelerde çocuk ile uyumlu ilişkilerin kurulamaması.

Anne yoksunluğuna ilişkin diğer araştırmalara bakacak olursak 1907 yılında Alman pediatrist Dr. Schlossman, hastanede bakımları yeterince sağlanamadığı için daha önce %72’si sağlıklı olan annesiz çocukların öldüklerini ortaya çıkarmaktadır. Araştırmacı 1920’deki araştırmasında da çocukların uzun süre hastanede yatmasının, çocukların bedensel koşullarını bozduğunu yayınlarak bu çocukların fiziksel bakımları ile anne yoksunluğundan dolayı yeterince ilgilenilemediğini belirtmektedir (Eyer, 1992).

Spitz’in 1945 yılında iki ayrı grup çocuk üzerinde yaptığı çalışmanın birinci grubunu suçlu kızların bulunduğu ceza kurumundaki çocuklar, ikinci grubunu ise kimsesizler yurdundaki çocuklar oluşturmaktadır. Kimsesizler yurdundaki yarım düzine çocuğa bir bakıcı verilmiştir. Araştırma sonucunda altı haftadan uzun bir süre hapsedilen, kimsesiz çocuklarda “hospitalizm sendromu” görülmüş ve çocuklar kurumdan ayrılma denemesinde bulunmuşlardır. Spitz bu çalışma ile erken yaşta yetim kalmış çocukların çevresindeki kaçınılmaz değişimlerin nasıl telafi edilip, dengeleneceğine yönelik öneriler sunmayı ve çalışan bayanların sayıca artışının neden olduğu, aile yaşantısında adım adım büyüyen bozulmanın sosyal sonuçlarını aydınlatmayı hedeflemiştir (Eyer, 1992).

Spitz’in, 1945 yılındaki çalışmasının ardından 1946’da yayınlanan bir başka çalışmasında annelerinden ayrılan çocukların durumlarının gösterildiği bir dizi film

yapılmıştır. Spitz 6 ve 9 aylık çocukların üç ay süreyle annelerinden ayrı kaldıklarında nasıl duygusal davranışlarda bulunduklarını detaylı olarak tanımlamaktadır. Araştırmacı ayrıca ilk altı ay çocukların normal ve mutlu göründüklerini, ikinci altı ayda ağlamaya başladıklarını ve bir süre sonra da ağlama davranışının bütünüyle geri çekilme davranışına dönüştüğünü belirtmektedir. Bu periyot boyunca çocuklarla ısrarla yakınlık kurulmaya çalışıldığında çocuklarda tekrar geri çekilene kadar ağlama ve bağırma davranışları görülmektedir (Eyer, 1992).

Harlow (1962, Akt. Onur, 2006, 197) Rheus maymunlarıyla yaptığı çalışmada annelerinden ayrı yetiştirilen maymunların (1. grup) ile anneleri ve akranlarıyla bir arada olan maymunların (2. grup) davranışları karşılaştırılmıştır. Yalnız yetişen maymunlar 2. grup maymunlar içerisine bırakıldığında 2. gruptaki maymunlarla aktif oyuna katılmadıkları, 2. gruptan toplu olarak geri çekildikleri, kendi yavrularının ihtiyaçlarına karşı duyarlı davranmadıkları görülmüştür. Oysa 2. gruptaki maymunlarda bunun zıttı bir durum gözlenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda 1. gruptaki maymunların tedirgin davranışlarını yalnız yetiştiklerinden dolayı güvenli bir bağlanma ilişkisi geliştirememelerine, çocuklarına ilişkin davranışlarını da geçmişte bağlanma figürlerinin kendilerine olan ilgisizliğine ve duyarsızlığına bağlayabiliriz. Harlow'un maymunlar üzerinde Ainsworth'un bebekler üzerindeki çalışması ve bağlanma ile ilgili diğer bazı araştırmalardan hareketle geçmiş bağlanma yaşantılarının bireylerin davranışlarında etkili, gelecek yaşantıları belirleyici nitelikte olduğunu söyleyebiliriz.

Ayrılıklara Tepkiler: Birincil bağlanma figüründen veya bakıcılarından ayrılan çocukların bir dizi değişmeyen tepkiler verdikleri görülmektedir bu nedenle tepkiler evrimsel bir nitelik taşır (Büyükşahin, 2001, 14). Bunlar karşı koyma, çaresizlik ve duygusal kopma (emotional-detachment) olarak sınıflandırılmıştır (Bowlby, 1969, 1973; Hazan ve Shaver, 1994).

- 1) Karşı koyma (Protest): Çocukların ayrılıklara yönelik verdiği tepkiler; ağlama, aktif olarak bakıcıyı arama, başka insanların rahatlatma davranışlarına direnç gösterme olarak sıralanabilir. Stresin bu şekildeki dışavurumları genellikle bakıcıyı geri getirmeye yönelik tepkilerdir. Ayrılık protestosunun 12 ile 30. aylar arasında gözlemlendiği belirtilmektedir.

- 2) Çaresizlik (Despair): Bağlanma figürü geri dönmezse bebek içe kapanma davranışları gösterir. Çünkü bakıcıdan ayrılıklar uzun sürerse bakıcıya tepkiler ve stres giderek azalmaya başlar, çaresizlik duygusu oluşur.
- 3) Kopma (Detachment): Bu evrede bebek artık bağlanma figürünü aramaktan vazgeçer. Bakıcı geri geldiğinde onu umursamaz görünür ve bağlanma ilişkisine başlarken bakıcının tekrar kaybolacağını düşünerek kaygı duyar. Çaresizlik duygusu yerini duygusal kopmaya bırakır. Bu son evrede çocuklar bakıcıları olmaksızın normal etkinliklerine devam eder hatta yeni bir bağlanma figürü aramaya başlarlar.

Bağlanmanın Evreleri

Bowlby'e (1973) göre bağlanmanın üç evresi bulunmaktadır. Bağlanma öncesi evrede bebek biyolojik olarak bir başkasının bakımına ihtiyaç duyar ve bakıcının yakınlığı olmadan hiçbir ihtiyacını karşılayamaz. Bu evre doğumdan itibaren yaşamın ilk altı haftasını kapsamaktadır. Bebeğin anne veya bakıcısını tanımaya başlayarak diğer insanlardan ayırt ettiği evre bağlanmanın başladığı evredir. Son olarak bağlanmanın kesinleştiği evrede bebek fiziksel ve duygusal yakınlık arayışı içerisine girer. Annesinden ayrılmak istemez ve ayrıldığında kendisini güvende hissetmediğinden, bağlanma figürünün ortadan kaybolmasıyla ayrılık kaygısı duyar. Bu evreden sonra karşılıklı ilişkilerin olduğu rahatlık ve güvenliğe dayalı uzun bir süreç başlar (Cobb, 2001; Akt. Delen-Koçak, 2003). Ainsworth ve arkadaşları (1978) ise bağlanmanın evrelerini 0-12 ay ve sonrası olarak sıralamaktadır. Buna göre:

0-3 Ay: Bebekler bu evrede bağlanma ihtiyaçlarını sözel olarak iletecek yeterlilikte değildir bu nedenle emme, yakalama, tutma ve gülümseme gibi dokunma ve yakınlık davranışları sergiler. Bebeğin dış dünyayı tanımasında üç duyudan biri olan dokunma; görme ve işitmeden önce gelir. Dokunma anne bebek ilişkisini artırır.

3-6 Aylar: Çevresindeki tanıdık insanlara cevap verir, yabancılardan ise korkmaya başlar.

6-9 Aylar: Bebekler bağlanma figürünü tanımaya başlar, dokunsal teması arttırarak yakınlık ilişkisi geliştirir ve bağlanma figürü dışındaki başka insanlar tarafından rahatlatılmayı, bakım almayı reddederek bağlanma figürünün yokluğunda ayrılıklara tepkisini karşı koyarak belirtir. Aslında bağlanma davranışı bebeklerde ilk altı aydan sonra başlamaktadır.

9-12 Aylar: Bağlanma nesne ve figürlerine karşı zihinsel temsiller oluşturur.

12 Ay ve Sonrası: Bu dönemde bebek bağlanma figürü ortadan kaybolduğunda ağlayarak karşı koyma/protesto davranışları sergiler.

Bağlanmanın İşlevleri

Bebekler bağlanma ilişkisinde üç temel işlevi sağlar:

1. **Yakınlığı Koruma:** Kişi bağlanma figürüne fiziksel olarak yakınlık kurmaya çalışır, bakım veren kişi ayrıldığında ise gergin/stresli görünür. Yakın olma ve ayrılıklara karşı koyma, direnç gösterme görülen belirgin özelliklerdir (Ainsworth ve ark., 1978).
2. **Güvenli Üs:** Bebekler tehlike ve tehdit durumlarına karşı, bağlanma dışı davranışlarda bulunmak, çevresini keşfetmek ve tanımak için bağlanma figürünü güvenli üs olarak kullanırlar (Ainsworth ve ark., 1978; Hazan ve Shaver, 1994).
3. **Güvenli Sığınak:** Tehdit edilmiş veya korkutulmuş kişi endişelerini gidermek, rahatlamak ve destek sağlamak için bağlanma figürünü arar (Ainsworth ve ark., 1978; Hazan ve Shaver, 1994). Çünkü kişi güvenlik duygusunu ve rahatlama ihtiyacını bakıcıya veya bağlanma figürüne yakın olduğunda sağlayabilir. Bebeklerin çevrede tehlikeli olarak algıladıkları durumlara karşı bağlanma figürünü, tehlikelerden koruyan bir sığınak olarak görmeye başlamaları ile stres düzeyleri düşer (Bretherton, 1997; Akt. Çamurlu-Keser, 2003).

Bağlanma Biçimleri ve Özellikleri

Bağlanma biçimleri genellikle bireylerin yaşamın ilk dönemlerinde kendilerine, anne ve babalarına karşı geliştirdikleri bilişsel temsiller olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1973). Ainsworth ve ark., (1978) bağlanma biçimlerini güvenli (secure) bağlanma, kaygılı/kararsız bağlanma (anxious/ambivalent), kaçınmalı (avoidant) bağlanma olmak üzere üçe ayırmaktadır.

Hazan ve Shaver (1987) ise geliştirdikleri çalışan modeller tipolojisinde bağlanma biçimlerini, güvenli bağlanma, kaygılı-kaçınmalı bağlanma ve kaçınmalı bağlanma olmak üzere üçe ayırmışlardır. Hazan ve Shaver (1987), Bartholomew ve Horowitz (1991)'in bağlanma biçimlerine kayıtsız-kaçınmalı (dismissing-avoidant) bağlanma olarak isimlendirilen ikinci bir kaçınmalı bağlanma biçimi daha ekleyerek dört boyutlu bir model oluşturmuşlardır. Bunlar:

- 1) Güvenli (secure) bağlanma,
- 2) Saplantılı (preoccupied) bağlanma,
- 3) Korkulu (fearful) bağlanma,
- 4) Kayıtsız (dismissing) bağlanma biçimleridir. Bu dört boyut biri olumlu, diğeri olumsuz iki zıt kutbun çaprazlanması ile oluşturulmuştur.

Güvenli Bağlanma: Güvenli bağlanan bireyler vaktinde özerklik kazanması için cesaretlendirilmiş bireylerdir ve ebeveynleri ile açık, esnek, sorgulanabilen, gözden geçirilebilir bir ilişki kurarlar (Bowlby, 1973). Güvenli bireyler başkalarına güvenirler, sıkı dostluklar kurar ve uyumlu evlilikler yaparlar (Bogaerts ve ark., 2006). Güvenli bağlanan bireylerin çocuklukta hem ebeveyn ilişkileri hem de yetişkinlikte romantik ilişkileri hakkında olumlu deneyimler ve inançlara sahip olduğu belirtilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999a). Güvenli bağlanan bebekler, bakıcıları veya ebeveynleri olmadığında keşif arayışlarını sürdürürler. Ebeveynlerinin kendilerini terk etmediğini hisseder bakıcı yoksunluğunda düşük düzeyde kaygılanır ve bu kaygıyla başa çıkabilirler. Levitt, Silver ve Franco (1996) güvensiz bağlanma biçiminin sıkıntılı ve eziyetli ilişkileri kapsadığını belirtmektedir. Onlara göre çocuklukta bağlanma ilişkisindeki hatalı davranışlar, yetişkinlikte romantik ilişkilere aktarıldığından geçmiş yaşantının yetişkinler için pek çok

probleme neden olması muhtemel bir durumdur. Güvensiz bağlanan çocuklar muhtemelen yetişkinlikte de güvenli bir bağ oluşturmazlar.

Kaygılı-Kararsız Bağlanma: Bu bağlanma biçimi ebeveynlerin bebeğin ihtiyaçlarına tutarsız, kimi zaman ilgili, istekli cevap verdikleri; kimi zaman da ilgisiz, umursamaz ve isteksiz davrandıkları zamanda görülür. Ebeveyn davranışlarında tutarsızlık hâkim olduğundan bebek ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmayacağı hakkında kestirimde bulunamaz ve bu durum bebeğin kaygılanmasına ya da bağlanma ilişkisini başlatmada kararsızlık yaşamasına neden olur (Ainsworth ve ark., 1978).

Kaygılı-kararsız (Anxious-ambivalent) bireyler, kendilerinin ilişkiye hazır olduklarını fakat diğer bireylerin kendileri kadar ilişkiye hazır olmadıkları hissine kapılırlar (Bogaerts ve ark., 2006, 799). Kaygı duyan bireyler başkaları tarafından kabul görmemekten ve reddedilmişlik duygularından kendilerini korumada savunma yöntemi olarak yakın ilişkilerden sakınmayı tercih ederler (Gezer, 2001, 3). Hazan ve Shaver, (1987) aslında bu kişilerin kendini açmaya, anlatmaya çok istekli olduklarını ama amaçlarından uzak bir şekilde kendilerini açtıklarını belirtmektedir.

Kaçınmalı Bağlanma: Ebeveynlerin bebeğin ihtiyaçlarını görmezden geldiği, karşılamadığı, bebek ile dokunsal temastan kaçınarak bebeğin bedensel mesajlarının (sarılma, ağlama vb.) reddedildiği durumlarda görülür. Bebekler bağlanma ilişkisi kurmak istemezler (Ainsworth ve ark., 1978). Son olarak kaçınan bireyler yakın ilişkileri önlemeye çalışırlar çünkü başkalarının kendilerini incitebileceklerinden korkarlar (Hazan ve Shaver, 1987).

Bu kapsamda kaçınmalı bağlanma biçiminde bakıcıların bebeğin sıkıntı ve ihtiyaçlarına duyarsız kaldıkları görülür. Örneğin bakıcı depresyonda iken; bebeğin ihtiyaçlarına cevap veremediğinde ve sıkıntılarını gideremediğinde kaçınmalı bağlanma ilişkisi oluşur (Kobak ve Sceery, 1988). Kaçınmalı bağlanma biçimine sahip bireylerin anne ve babaları ile arzu edilmeyen, hoş olmayan ilişkiler kurdukları rapor edilirken güvenli bağlanan bireylerin ebeveynleri tarafından desteklendikleri açıklanmıştır (Hazan ve Shaver, 1987).

Korkulu, kaçınan bireyler başkalarını güvensiz ve reddedenler olarak değerlendirir. Diğerleri ile yakın ilişkilerden kaçınarak kendilerini hayal kırıklığına

karşı korumuş olurlar. Yine kayıtsız bağlanan bireyler başkalarına ilişkin olumsuz modellerinden dolayı fazla yakınlık kurmaz böylece daha az incinirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kaygılı-kaçınmalı bağlanan bireylerin algıları ise başkaları tarafından anlaşılmadıkları yönündedir ve bu bireyler ilişkilerinde kendilerini suçlayıcı bir eğilim içerisindedirler (Hazan ve Shaver, 1987).

Saplantılı Bağlanma: Saplantılı bağlanan bireyler kendilerini değersiz hisseder veya sevmeye değer görmezler, kendilerini kanıtlama ve doğrulama eğilimi gösterirler. Kendilerine güvensizdirler, reddedilmekten ve terk edilmekten korkarlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991), ilişkilerinde gerçekçi olmayan beklentilere sahiptirler (Sümer ve Güngör, 1999a)

Saplantılı bağlanma biçiminde anne veya bakıcıların çocuğun ihtiyaçlarına, sıkıntılarını ve ihtiyaçlarını gösteren bedensel mesajlarına (ağlama, sarılma, mimikler vb.) bazen duyarlı bazen de duyarsız davrandıkları belirtilmektedir. Bu nedenle çocuklar anne/bakıcı davranışlarını kestiremez veya bağlanma figürünün duyarlılık göstereceğinden emin olamazlar (Cassidy, 1994; Akt. Çamurlu-Keser, 2006).

Dağınık/Yönü belirsiz bağlanma: Bakıcı depresyona girdiğinde ya da bebeği istismar edici davranışlarda bulunduğu görülen, kaçınan ve kararsızlık gösteren davranışların bileşiminden oluşan bağlanma çeşididir (Main ve Solomon, 1990). Compos ve ark. (1983; Akt. Onur, 2006) güvenli bağlanmanın Amerika’da görülen en yaygın örüntü olduğunu (% 60), en az görülen bağlanma biçimlerinden kaygılı-kararsız bağlanmanın örneklemin % 15’ini kapsadığını, kaçınan bağlanmanın ise Amerikan bebeklerinin ortalama % 25’ini oluşturduğunu açıklamaktadır.

Ayrıca bağlanma biçimleri bireylerin stresle başa çıkmadaki farklı “davranışsal” yaklaşımlarını yansıtmaktadır (Newman ve Newman, 1995). Örneğin Ainsworth ve arkadaşları (1978)’nin yabancı durum deneyinde; güvenli bağlanan çocukların aktif olarak çevresini keşfettiği, anneleri ile birlikteyken yabancılarla iletişime geçtiği ve kısa bir ayrılıktan sonra annenin dönüşünün çocuklardaki ayrılık stresini azalttığı belirtilmektedir. Güvenli bağlanan çocukların diğer çocuklardan daha az ağladığı, anneleri ile buluştuklarında onları olumlu karşıladıkları, bakıcılarına duydukları güvenin çevrelerini keşfetmelerini sağladığı ve kısa

ayrılıkları küçük protestolarla kabullendikleri görülmektedir. Güvensiz bağlanan bireyler ise bakıcıları tarafından istenmediklerini, reddedildiklerini algılamışlardır. Bu nedenle başkaları hakkında gerçekçi olmayan, kendileri için de korkulu modeller geliştirmişlerdir (Ainsworth ve Bowlby, 1991). Kaygı duyan bebekler, bağlanma ilişkisi kesintiye uğradığında bakıcılarının dönüp tekrar kendileri ile ilgileneceklerine dair güven duymazlar, her an terk edilecekleri şüphesiyle bakıcılarının yokluğunda ağlama ve bakıcıya sıkı sıkı tutunma davranışı gösterirler (Ainsworth ve ark., 1978).

Kaygılı- kaçınmalı bağlanan çocuklar diğer çocuklara oranla daha az stres yaşar ve iletişim kurma çabaları görmezden gelindiğinde anneleri ile temastan kaçınırlar (Newman ve Newman, 1995, 197). Kaygılı-kaçınmalı bağlanan çocukların annelerinin reddederek onları kucaklayıp okşamaya diğer annelere oranla daha az zaman harcadıkları görülmüştür. Kaygılı-kaçınmalı bağlananların bakıcıları ile temas yoluyla rahatlatılmaya hazır bulunmadıklarından, ebeveynlerinden ayrılık periyodunda oldukça stresli göründükleri, güvenlik ihtiyacı duydukları ve bu nedenle laboratuvar ortamının onların bakıcıları ile temastan sakınmalarını sağlayarak reddedilmekten koruduğu belirtilmektedir. Kaygılı-kararsız bağlananların annelerinin ise stresi görmezden geldikleri, bazen çocuklarını temas kurmaya mecbur bırakacak şekilde davrandıkları ama çocukları ile fiziksel temas kurmaktan hoşlanıyor görünmelerine rağmen yakınlığı sağlayamadıkları görülmektedir (Ainsworth ve ark., 1978).

Kaygılı-kararsız bağlanan çocuklar ise yabancıların karşısında daha temkinli-ölçülü davranmakta ve bu bireylerin keşif davranışları, sezilir biçimde bakıcılarının ayrılmasından dolayı güvensizlik ve şüphe içermektedir. Örneğin bakıcı geri döndüğünde bu bireylerin kızgın oldukları halde bakıcıya yakınmış gibi göründükleri, bakıcıların rahatlatma çabalarına sert tepkiler verdikleri görülmüştür (Newman ve Newman, 1995).

Güvensiz bağlanan çocuk ve ergenlerin yetişkinlerde olduğu gibi ilişkilerde zorluklarla karşılaşmaları muhtemeldir. Bu bireyler yarı sosyal ilişkiler (parasocial relationship) biçimlendirmeye teşvik edilebilirler. Yarı sosyal ilişkiyi açıklayacak olursak; bağlanan kişi “A”, bağlanılan kişi “B”, olduğunda B kişisi genellikle A kişinin yaşantısının farkında değildir (Rubin, Perse ve Powell, 1985). Bu tarzdaki ilişkiler ünlü insanlar ve onların hayranları arasında oldukça yaygın bir biçimde

görülmektedir. Hayran gruplarının ünlü insanlarla olan bağlanma ilişkisine bakıldığında; hayranların ünlülerle gerçek iletişime girmedikleri ve böylece hayranların reddedilme ve eleştirilme riski taşımadıkları görülmektedir. Çevresel ve sosyal nedenlerle ünlülere bağlanan pek çok hayran grubunun önemli bir kısmı, sevdiği ünlülerin bireysel yaşamı ile meşgul olmaya başlar ve bu hayran gruplarının küçük bir kısmında da patolojik bozukluklar olarak nitelendirebileceğimiz davranışlar görülür (McCutcheon, Scott, Aruguete ve Parker, 2006). Bağlanma kuramından yola çıkarak bağlanma ilişkisi ve biçimlerini etkileyen faktörleri;

- 1) Bireylerin ihtiyaçlarını karşılayabilmesi.
- 2) Bağlanma figürünün ihtiyaçlara tutarlı, istekli ve ertelemeksizin zamanında cevap verebilmesi.
- 3) Oluşturulan bilişsel temsiller veya içsel çalışma modellerinin niteliği (olumlu veya olumsuz çalışma modelleri).
- 4) Çalışma modellerinin oluşturduğu beklentiler, kişinin kendisine ve başkalarına ilişkin değerlendirmeleri (benlik ve başkaları modellerinin niteliği).
- 5) Bağlanma ilişkisinde bakım veren kişinin özellikleri: sıcak, samimi, açık, destekleyici, onaylayıcı veya otoriter, reddedici özellikte olması.
- 6) Bağlanma figürünün ulaşılabilirliği.
- 7) Bağlanma ilişkisinin niteliği.
- 8) Kişiler arası deneyimlerin niteliği (olumlu ve olumsuz yaşantılar).
- 9) Farklı etkileşim örüntüleri olarak sınıflayabiliriz. (hayran grupları gibi).

Çalışma Modelleri

Bağlanma kuramına göre bireyler annelerine veya bakıcılarına karşı bilişsel temsiller veya önceki bağlanma yaşantılarından kaynaklanan çalışma modelleri oluştururlar. Bu modeller bireyin kendisine ve diğer insanlara ilişkin, kişiyi diğer insanlara bağlayan, iletişimini belirleyen temel bilişsel temsiller (Bartholomew, 1990) olarak tanımlanmaktadır. Ya da bağlanma yaşantıları üzerine temellendirilmiş, çocukluk ve yetişkinlik boyunca yakın ilişki kurma deneyimlerinin oluşturduğu içsel

Çalışma modelleri olarak betimlenmektedir. İçsel modeller bağlanma kuramının özünü oluşturmaktadır ve bilişsel temsillerin içselleştirilmesi hayat boyu devam eder. Bireyin kendisine, başkalarına yönelik düşünce ve algılarını içeren içsel çalışma modellerinin oluşumu ocuk ve bakıcısı arasındaki ilişkinin kalitesine ve bakıcının bireyin temel ihtiyaçlarına cevap vermesine bağlıdır (Bowlby, 1969, 1973).

Bowlby (1973) bilişsel temsillerin sadece çocukların düşüncelerini etkilemediğini, ebeveynlerine karşı davranışlarını da etkilediğini ayrıca arkadaşlık ve romantik ilişkiler gibi yakın ilişkilerdeki beklentileri de şekillendirdiğini belirtmektedir. Nitekim Bowlby, (1969) bireyin hayatını yönlendirmek, gelecek yaşamı ile ilgili tahminlerde bulunabilmek için kişilerin çevresi ile ilgili içsel çalışma modellerinin, bireysel ihtiyaçlarının, sahip oldukları beceri ve kapasitenin anlaşılması gerektiğini açıklamaktadır.

Bartholomew (1990), Bartholomew ve Horowitz (1991) bağlanma ilişkisini başkaları modeli (model of another) ve benlik/kendilik modelleri ile (model of self) açıklamışlardır. Bu modele göre güvenli bağlanma biçimine sahip bireyler kendilerine ve başkalarına karşı olumlu içsel çalışma modellerine sahipken saplantılı bağlanan bireyler başkaları hakkında olumlu, kendisi hakkında olumsuz modele sahiptir. Kayıtsız bağlanma biçimi ise kişinin kendisine karşı olumlu fakat başkaları hakkında olumsuz içsel çalışma modelleriyle ilişkilidir. Son olarak korkulu bağlanma biçimi kişinin hem kendisine hem de başkalarına ilişkin olumsuz düşüncelerini içerir. Bu bireyler yakınlık kurmaya yoğun bir arzu duymakla beraber bir taraftan da terk edilmek ve reddedilmek kaygısı nedeniyle korku duyarlar. Kayıtsız ve korkulu bağlanan gruplar yakın ilişkiler kurmaktan sakınmakta fakat bu grupların başkaları tarafından kabul gördüklerine ilişkin duydukları güven farklılık göstermektedir. Örneğin korkulu kaçınmalı bağlanan bireyler arkadaşlık kurmak istedikleri halde insanlara güven duymazlar. Reddedilmekten oluşan kayıplardan, kendilerini savunmasız bırakacak yakın ilişkilerden kaçınırlar.

Benlik Modeli (Bağımlılık/Kaygı)	
	Olumlu (Düşük) Olumsuz (Yüksek)
Olumlu/Düşük	Güvenli
Başkaları modeli (Kaçınma)	Saplantılı
Olumsuz/Yüksek	Kayıtsız
	Korkulu

Şekil 1. Benlik Modeli, Bartholomew ve Horowitz'den (1991) uyarlanmıştır.

Bu modele göre; olumlu benlik modeline sahip olanlar, düşük düzeyde kaygı duyar ve kaçınırken, olumsuz benlik modeline sahip olanlarda yüksek düzeyde kaçınma davranışları ve kaygı görülür (Çamurlu-Keser, 2006, 7)

Collins ve Read (1990)'in 17-24 yaş arası üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada ebeveynlerine ve romantik eşlerine güvenli bağlanan katılımcılar sosyal öz güven duyduklarını, sosyal dünya hakkında olumlu inançlara sahip olduklarını, başkalarını güvenilir ve güvene layık kişiler olarak algıladıklarını belirtmişlerdir. Bunun zıttı olarak kaygılı bağlanma biçimine sahip olan katılımcılar düşük düzeyde özdeğer (self-worth) ve sosyal güvene, başkaları ve kendisi hakkında olumsuz inançlara sahip olduklarını açıklamışlardır. Kayıtsız kaçınanlar kendisi ile ilgili seilmeye değer bir benlik modeli, diğerlerini ise güvenilmez tehdit edici ve davranışları kestirilemeyen bireyler olarak algılayıp olumsuz başkaları modeli geliştirmişlerdir.

Bağlanma kuramcıları Lyddon, Bradford ve Nelson, (1993) çocuklukta geliştirilen içsel çalışma modellerinin, diğer dönemlerde değiştirilmesinin güç olduğunu, bu modellerin kararlılık gösterdiğini savunmaktadır. Bu nedenle olumsuz içsel modeller geliştiren çocuk, yeni yaşantıları yorumlarken ön yargı eğilimi gösterebilir. Bu bakış açısından bakılırsa Barrett ve Holmes (2001)'a göre çalışma modelleriyle ilişkili olası iki durum söz konusudur:

Birincisi; çalışma modelleri kararlılık/tutarlılık gösteriyorsa muhtemelen çocukluk dönemindeki bağlanma biçiminin ergenlik ve yetişkinlik döneminde de kararlılık göstermesi beklenir. İkincisi; çocuklar yeni yaşantılarına yönelik

değerlerini içsel çalışan modeller aracılığı ile belirliyorsa ergenlerin ve yetişkinlerin de yeni yaşantılara ilişkin tepki ve değerlendirmelerini içsel çalışan modellere göre düzenlemesi beklenir.

Kaynağını içsel çalışan modellerin oluşturduğu bağlanma modellerine bakacak olursak aile ve akran ilişkileri arasındaki bağları açıklayan iki esas model bulunmaktadır. Bu modeller karşılıklılık modelleri (compensatory models) ve süreklilik/bilişsel modellerdir (continuity/cognitive models) (Cooper ve Ayers-Lopez, 1985; Cooper ve Cooper, 1992; Akt. Wilkinson, 2004).

Karşılıklılık/rekabet modelleri, ergenlerin aile içerisinde karşılanmamış ihtiyaçlarını genellikle akran çevresinde destek arayarak doyuma ulaştırdıklarını savunurlar. Ergenlik aile ilişkilerinin, bağlarının daha az göze çarptığı, bu ilişkilerin akran veya arkadaş dünyasına yöneltildiği bir gelişimsel geçiş evresi olarak görülmektedir. Bu dönemde bireylerin iki dünyası bulunur. Aile veya akranlarla ilişkiler gerilim içinde geçer (Wilkinson, 2004).

Süreklilik ve bilişsel modellere göre ise bağlanma davranışlarının sürekliliği içsel çalışan modellerin ve bireylerin kendisine, başkalarına ve dünyaya ilişkin bilişsel temsillerinin sürekliliğinden oluşur (Bowlby, 1969). Arkadaşlık ve akran ilişkilerinin şekli ve kalitesi, aile içindeki ebeveyn ilişkilerinin şekli ve kalitesinin bir devamıdır. Kişi ebeveyn bağlanma ilişkilerini ergenlik döneminde akran bağlanma ilişkilerine aktarır ve transfer sırasında ilişkilerin şekli ve kalitesi de aktarılır. Bağlanma modeli çocuklukta şekillenmekle birlikte; uzun dönem davranışsal etkilerinin bulunduğu hipotezine dayanmaktadır (Greenberger ve McLaughlin, 1998).

Geçmiş bağlanma yaşantılarında ebeveynlerle ilgili oluşturulan bilişsel temsiller, bireylerin bağlanma biçimlerini belirler, bireyler sonraki yaşantılarında da başkalarına karşı benzer bilişsel temsiller oluştururlar ve çocukluk döneminde oluşturulan bilişsel temsiller değişmez niteliktedir (Bowlby, 1969). Çocuklukta edinilen bağlanma davranışları bireyin gelecek ilişkilerine aktarılır. Örneğin bağlanma kuramcılarına göre çocukluk dönemindeki yaşantıların yaşamın ilerleyen evrelerindeki arkadaşlık ilişkilerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır. Böylece bireyin çocukluk dönemindeki bağlanma modeline bakarak bugünkü ilişkilerini yordayabilir, gelecek ile ilgili kestirimlerde bulunabiliriz. Nitekim süreklilik

yaklaşımı yazında daha baskın olmaya başlamış özellikle bağlanma kuramcılarınca bağlanma ilişkisinin merkezinde görülmüştür (Bowlby, 1969; Herzberg ve Hammen, 1999).

Görüldüğü üzere bilişsel modeller bireyin bilişsel temsiller oluşturmaları, bağlanmanın şekli ve kalitesinde önemli bir etkidir. Bilişsel temsiller kişinin kendisi, başkaları ve dünyaya ilişkin düşünce, beklenti ve inançlarını yansıttığından hatalı bilişlerin, çarpıtılmış ve işlevsel olmayan düşüncelerin bağlanma ilişkisi üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Örneğin ergenin akran ilişkilerine yönelik gerçekçi ve işlevsel olmayan düşünceler geliştirmesi, güvenli bağlanma ilişkilerini engelleyecektir.

Bağlanma İlişkisinin Niteliği

Bireyin gelecekteki davranışlarını belirleyen temel unsurlardan biri de bağlanma ilişkisindeki çocuk ve ebeveyn ilişkisinin niteliğidir. Çünkü anne-babanın ve aile içindeki diğer bireylerin, çocukla olan etkileşimi çocuğun aile içindeki yerini belirler. Aile çocuğun ilk sosyal deneyimlerini edindiği yerdir. Ailede bazı çocuklar daha çok sevilmekte, bazılarına baskı yapılmakta, bazıları istenmeyen çocuk olarak görülmekte, bazılarına ise hoşgörü gösterilmektedir. Bütün bu tutumlar çocuğun sosyal gelişiminin değişik biçimler kazanmasına neden olmaktadır (Yavuzer, 2002, 129- 131).

Hortaçsu'ya (2003) göre, çocuğun sosyal yaşantısını belirleyen faktör, çocuğun anne-babasıyla olan ilişkilerinin niteliğidir. Annelerinden yeterli ilgi ve desteği göremeyen çocuklar, ergenlik döneminde akranları ile olumlu ilişkiler geliştiremezler.

Oysa aile ortamında yeterli güven, sevgi ve sevecenlik içinde büyüyen çocuklar gelişimleri için gerekli deneyimleri elde ederek sosyalleşirler. Anne ve baba çocuğun sosyal kabul görmesi, çevresine uyumlu bir birey olabilmesi için gerekli ortamı hazırlayarak çocuğun temel gereksinimi olan güven duygusunu verir. Aile içinde kabul gören çocuk genellikle sosyalleşmiş, işbirliğine hazır, arkadaş canlısı, duygusal açıdan dengeli ve mutlu bir bireydir (Yavuzer, 2002, 131).

Aileler çocukların bakımı, yetiştirilmesi ve eğitimi için uygun ortamı hazırladığından çocuklar nasıl iletişim kuracaklarını ve bir başkasına nasıl davranacaklarını ilk olarak ebeveynlerinden öğrenirler. Aile üyeleri özellikle ebeveynler ancak bireyin sosyal gelişiminde önemli bir etken olduklarını fark edebilirlerse çocuklarına yardım etmek için gerekli koşulları sağlayabilir ve uyumlu bir aile ortamı oluşturabilirler. Özellikle ergenlik dönemi boyunca bir takım sorun ve zorluklarla karşılaşan ergenler ebeveynleri ile iletişimdayken kısa bir süre de olsa onlar tarafından yönlendirilmek, desteklenmek isterler (Gezer, 2001, 13).

Harvey ve Byrd' a (2000) göre bireylerin bakıcıları ile olan etkileşimlerinin kalitesi ve niteliği bireylerin çalışma modellerini ve başka insanlarla olan bireysel ilişkilerini şekillendirir. Örneğin anne ve babalarına güvenli bağlanan çocuklar ailelerinden yüksek düzeyde destek gören bireylerdir ve ileriki dönemlerde çevresinden de aynı desteği görmek isterler. Ayrıca Harvey ve Byrd'in (2000) araştırmalarına göre güvenli bağlanma düzeyi yüksek olan bireyler uyumlu bir aile atmosferinde yaşadıklarına inanmaktadırlar. Bunun zıttı bir durum olarak kaygılı-kararsız bağlanan genç yetişkinlerin aile yapılarında çatışmalar yaşanmaktadır. Ebeveynler ancak çocukları ile destekleyici ve bütünleştirici nitelikte iletişime geçtikleri zaman çocuklar güvenli içsel çalışan modeller geliştirir, başka insanlarla güvene dayalı olumlu ilişkiler kurar ve çevrelerini keşifte bulunurlar.

Hazan ve Shaver'a (1994) göre çocukluktaki en temel ihtiyaç, güvenlik gereksinimidir. Temel güven duygusunun oluşması için annenin; bebeğin uyku, beslenme gibi bedensel ihtiyaçlarını karşılarken davranışlarında tutarlık göstermesi gerekmektedir. Annesi tarafından bebeğin ihtiyaçlarına olan ilgi kesilirse, fiziksel temas ve ilgiden yoksun bırakılırsa, bebek ihtiyaçlarını karşılayamadığı gibi annesine güven duygusu geliştiremez. Bu nedenle annenin bebeğin ihtiyaçlarını sistematik bir düzen içinde karşılamasının, bebekte güven duygusunun oluşumunda önemli bir rolü bulunmaktadır (Geçtan, 1999).

Nitekim bağlanma teorisi anne ve babanın ürünü olan çocukların çevresini keşfetmesinde yeterli güveni hissetmesi için çocuğun ihtiyaçlarına ilgi ile yaklaşılması gerektiğini vurgulamaktadır. Çocukların ihtiyaçlarına uygun olmayan şekilde, sistemsiz ve düzensizce cevap veren aileler çocuklarının kaygılı ve saplantılı bağlanmasına, çocukların çevresini keşfetme davranışlarının azalmasına neden

olurlar. Çocuklarına karşı soğuk ve ilgisiz davranan, onları reddeden ailelerde bireylerin tarafsız olarak dünyayı keşfetmek yerine (neutral world of things) ilişkilerden sakınarak ebeveynleri ile iletişime geçmek istemedikleri belirtilmektedir (Ainsworth ve ark., 1978, 310). Örneğin ebeveynleri tarafından ihtiyaçları karşılanamayan çocuklar bağlanma figürleriyle yakınlık kurmada kararsızlık yaşarlar. Bu durum kararsız ve kaygılı kişiliğin oluşmasının temel nedeni olarak açıklanmaktadır. Kararsız–kaygılı bağlanan bireyler güvende olduklarını hissetmez, ebeveyn desteği ve yakınlığın süreklilik göstermeyeceğine inanırlar.

Ailesinden gereken yeterli desteği göremeyen bireyler korku veya kaygı duyarlar. Düzenli olarak ebeveyn desteği gören, onlar tarafından kabul edilen bireyler ise kendilerini güvende hisseder ve yakınlığın kesilmeyeceğini düşünürler (Delen-Koçak, 2003; Hortaçsu, 2003). Bowlby'e (1973) göre ebeveynleri tarafından ihtiyaçları karşılanamayan çocuklar yakınlık kurma girişiminde bulunduklarında engellenir, ailelerinden yeterli desteği göremezler. Korku çocuğun ailesindeki yaşantılardan kaynaklanır. Sadece çocuğun ebeveyninin desteği konusundaki kuşkuları değil, örtülü aile baskıları da korku ve kaygıya neden olmaktadır. Ancak düzenli olarak ebeveyn desteği gören ve onlar tarafından kabul edilen bireyler kendilerini güvende hissedebilirler.

Çocukların ebeveynleri tarafından kontrol edilmesi, ebeveynlerin disipline etme biçimleri, psikososyal koşulları, ebeveyn ve çocuklar arasındaki ilişkinin kalitesi, aile üyelerinin uyumu ile akıl sağlığının sonuçları, çocuklar arasındaki davranımlar ve gençlerin sıkıntı altında yetişmesi arasında yüksek düzeyde bir korelasyon bulunmaktadır. (Furman, Simon, Shaffer ve Bouche, 2002). Örneğin dağılmış bağlanan çocukların ebeveynlerinin reddeden, öfkeli, alkol ve uyuşturucu kullanan, psikotik hayaller kuran, uyuşukluk ve psikotik semptomların (belirtilerin) görüldüğü, fiziksel taciz ya da ihmalde bulunan, kendi bağlanma nesneleri ile olan sorunlarını çözmemiş bireyler oldukları belirtilmektedir. Ayrıca uzun süreli hastanede yatan veya hapisanedeki annelerden oluşan grup sosyal ve bilişsel bozukluklarda büyük risk taşımaktadır (Newman ve Newman, 1995, 197).

Çamurlu-Keser (2006) annelik davranışlarının çocuğun güvenli bağlanmasını belirlediğini ve güvenli bağlanmanın anne-çocuk ilişkisinde özellikle kabul boyutundan etkilendiğini açıklamaktadır. 6-11 yaşları arası çocuklar üzerinde yaptığı

araştırmada annenin bağlanma biçiminin ocuk ile ilişkisinde etkili olduğu, güvenli bağlanan annelerin davranışlarının kabul edici, ilgili olduğu, güvensiz bağlanan annelerin ise sıkı kontrol içeren davranışlar sergiledikleri bulunmuştur. Araştırmacıya göre düşük benlik saygısına sahip ve başkalarını “güvenilmez bireyler” olarak algılayan, kısacası olumsuz benlik ya da başkaları modeline sahip anneler çocukları ile ilişkide iken sıkı kontrol ve sınırlamalar içeren davranışlar sergilemektedir.

Sümer ve Güngör (1999b) anne ve babalarından kabul ve ilgi gören, sıkıyönetim/kontrolün düşük olduğu ailelerde yetişen ergenlerin psikolojik uyum sağladıklarını belirtmektedir. Ebeveyn davranış biçimlerinin bağlanma ilişkisini yordamada önemli olduğu bulunmuştur. Yine güvenli bağlanan ergenlerin annelerinin daha hassas, kabul edici, işbirliğine yatkın ve ulaşılabilir kişiler olması bu ilişkiyi doğrulamayı niteliktedir (amurlu-Keser, 2006).

Çocuğa gösterilen aşırı koruyucu davranışlar ise çocukta güvensizlik duygusunu oluşturur ve güvensiz yetişen çocuklar depresyon, paranoya ve bazen psikozla karakterize edilen içe kapanma özellikleri gösterirler (Bacanlı, 2004, 89). Ayrıca bebeklik döneminde annesinden fiziksel yakınlık göremeyen, sevgi ve güven ihtiyacını karşılayamayan bireyler duyacakları korku ve kaygı nedeniyle gelecekte sosyal ilişkilerde kendilerini diğer bireylerden soyutlayarak yalnızlık duygusuna kapılabilirler (Geçtan, 1999). Ebeveyn ve aile faktörleri çocukların iyi olmasını (well-being) etkiler, savunma mekanizmaları akıl sağlığının bozulmasını arttırdığı gibi, stres altındaki düzenlemeler daha az anlaşılmayı tetiklemektedir (Furman ve ark., 2002, 242).

Yüksek risk altındaki gençler üzerinde yapılan çalışmaların bir bölümünde kırk üç ergen arasındaki ilişki ve onların ailesi niteliksel olarak araştırılmıştır. Kişinin uyumu ve gelişimine yönelik ciddi tehlikelere rağmen bireyin bu sıkıntılı durumlarda kendisini toparlaması, bireyler arasındaki görüşmelerin ve onların çevresinin kendisini sağlıklı olarak tanımlamasının bir sonucu olarak gösterilmektedir. Yüksek risk altındaki gençlerde aile ile iletişimde tartışmalar önemli bir rol oynar ve kişinin tartışmalarda kendini tanımlaması için bazı becerilere gereksinim duyulur. Gençler kendi kurgularını teyit eden algılarını değiştirerek sıkıntıları yenme kapasitesine sahip olurlar. Entelektüel bütnlk, diğerlerine güvenli

bağlanma, eğitim, mesleki yaklaşımlar, akıl sağlığının önemli bir parçası olarak kabul edilmiştir (Ungar, 2004, s. 24).

Hortaçsu'ya (2003) göre çocuğun gelişimini etkileyen faktörlerden biri de; ailenin sosyal yapısı ve biçimidir. Örneğin patriarkal (dağılmış) bir aile de yetişen çocuk ile annenin çalışması ya da yokluğu halinde yakınları tarafından bakılan çocukların ilişkileri nitelik olarak farklılıklar gösterebilirler. Araştırmacı bir başka faktör olarak annenin kendi geçmiş aile yaşantısının, çocuğuna yönelik bağlanma davranışlarını etkilediğini açıklamaktadır. Örneğin problemlili, boşanmış bir aileden gelen anne genellikle çocuğuna karşı daha az ilgi göstermekte, çocuğu ile daha az yakınlık kurmaktadır.

Yukarıdaki açıklamalar ışığında bağlanmada anne ve çocuk arasındaki ilişkinin niteliğı ve kalitesinin önemli olduğunu söyleyebiliriz. Yüksek kalitedeki bir ilişki sağlıklı, sıcacık, ilgi ve sevgi dolu, güven verici bir bağı temsil ederken, düşük kaliteli bir ilişki ise; soğuk, ilgisiz, güven vermeyen bir bağı içermektedir. Bağlanmanın kalitesi anne-baba ile çocuk arasındaki ilişkinin niteliğini temsil ettiğinden güvenli bağlanmanın oluşmasında yetişkinlerin çocuğu kabulü ve onların ihtiyaçlarına karşılık vermesi önemli bir faktördür. Ebeveynlerin sevgi ve şefkatini belirtme biçimleri, reddedilmenin sonuçları, bebeklerin güven ve rahatlık ihtiyaçlarının karşılanmasını etkilemektedir. Güvensiz bağlanma biçiminin anne ve çocuk arasındaki düşük kalitede ilişkiyle ilgili olduğu belirtilmektedir (Newman ve Newman, 1995, 195).

Thompson'a (2002) göre bağlanma ilişkisi yalnızca ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkinin kalitesiyle ilgili olmayıp anne veya bakıcının duyarlılığı ile de ilişkilidir. Anne duyarlılığının (maternal sensitive) güvenli bağlanma ilişkisi üzerindeki etkisini inceleyen araştırmalarla ilgili yazına bakıldığında duyarlılığın güvenilir ve tutarlı bir biçimde güvenli bağlanmayı yordadığı görülmektedir. Duyarlılık nedensel bir etki iken, anne ve çocuk arasındaki genetik faktörler güvenli bağlanma ve duyarlılık arasında aracı bir değişken değildir.

Thompson (2002) duyarlılık kavramını bakıcının çocuğun amaçlarına ilgi duyduğunu belirtmesi, çocuğun duygularını, güdülerini, isteklerini ve davranışlarını etkileyen kişilik özelliklerini algılayabilmesi olarak açıklarken Bowlby (1973) ise duyarlılık kavramını “çocuğa saygı” olarak tanımlamaktadır. Bakıcının çocuğun

gereksinimlerine duyarlı bir biçimde tepki vermesi, bireyin öz-yeterliğini arttırdığı gibi duygusal güvene de katkı sağlar. Yalnız duyarlılık bebekle her zaman yakın fiziksel temas içinde olmak, asla ağlamamasını sağlamak, ya da her defasında çocuğun isteklerini karşılamak anlamına gelmemektedir. Araştırma bulgularına göre ebeveyn duyarlılığının azaldığı zamanlarda anne ve babanın ayrılması gibi stres yaratan olaylarda güvenli bağlanma azalmakta; duyarlılık arttığında bağlanma ilişkisindeki güven de artmaktadır (Thompson, 2002).

Ainsworth ve ark., (1978) bağlanma ilişkisinde anne duyarlılığı ve bebek arasında bir ilişki olduğunu ve anne duyarlılığının ilişkinin kalitesini belirlediğini vurgulamaktadır. Duyarlılık, kabul, ilgi, demokratik ve izin verici/şımartıcı anne-baba modellerinde yüksek; otoriter, izin verici/ihmkar anne baba modelinde düşüktür (Çamurlu-Keser, 2006). Güvenli bağlanan yetişkinler ailelerini kaçınılmaz ve kaygılı bağlanan yetişkinlerden daha fazla kabul edici algılamışlardır. Bu araştırmanın bulguları Bowlby (1973)'nin çalışmalarıyla tutarlılık göstermektedir.

Ebeveyn Bağlanma İlişkisinin Yansımaları

Ainsworth ve Bowlby, (1991) bireylerin diğer bireylerle yakın ilişkilerinde çocukluk döneminde çocukların birincil bakıcılarıyla kurdukları ilişki örneklerinin etkili olduğunu savunurlar. Bu bağlanma kuramının (güvenlik veya güven yoksunluğu, çocuk ebeveyn ilişki deneyimleri) temel ilkesidir ve kişiler arası ilişki örneklerini ve yaşam alanındaki çocuk yaşantılarını şekillendirir (Bowlby, 1973).

Hazan ve Shaver (1987) çocukluk döneminde; çocuk ile anne-baba arasındaki bağlanma modelinin yetişkinlikte romantik ilişkilere yöneltildiğini ve genellikle çocukluk bağlanma biçimleriyle benzer özellikler taşıdığını açıklamaktadır. Özellikle ailesine güvenli bağlanan bireylerin yetişkinlikte eşlerine de güvenli bağlandıkları; ilişkileri kararsızlık gösteren ve ebeveyni tarafından reddedilen yetişkinlerin ise eşlerine muhtemelen daha az güvenli bağlandıkları görülmüştür. Çocuğun ebeveyniyle olan ilişkisinin niteliği, gelecekteki sosyal ilişkilerini yordamada önemli bir veri kaynağıdır. Çocuğun ebeveyniyle bağlanma ilişkisine baktığımızda ailesine güvenli bağlanan bireylerin daha yakın ilişkiler kurduklarını görebiliriz (Lieberman, Doyle ve Markiewicz, 1999).

Bu konu ile ilgili yurt içi yazın tarandığında Deniz, Hamarta ve Ari'nin (2005) ebeveyn bağlanma biçimleri ile akran bağlanma biçimlerini incelediği araştırmalarında bağlanma biçimlerinin bu iki türünün birbiriyle yakın ilişkili olduğu görülmektedir. Akran ilişkilerindeki çalışma modellerinin, bireyin anne ve babalarıyla gerçek bağlanma ilişkilerini yansıttığı belirtilmektedir.

Ebeveyn ve çocuk arasındaki bağlanma ve akranlarla yaşantılar dolaylı olarak akranlara ilişkin beklentiler ve temsillerle açıklanmaktadır. Yalnız akranların beklentilerine ilişkin süregelen çalışmalarda akranların olumsuz davranışları göz önünde bulundurularak sadece amaçlara ilişkin tutumları araştırılmıştır. Ergenlerin akranlara ilişkin temsillerinin diğer etkileri hakkında çok az şey bilinmekle beraber ergenlik döneminde arkadaşlık ilişkilerindeki temsiller ile ilgili çalışmalarda bulunulmamıştır (Lieberman ve ark., 1999).

Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma İlişkisi

Bebeklik ve Çocukluk Dönemi:

Bağlanma kuramını Erikson'un psikososyal gelişim dönemleriyle ilişkilendirdiğimizde çocuğun temel gereksinimi olan güven duygusunun 1,5 yaşına kadar olan süreyi kapsadığı görülmektedir. Erikson bu dönemi "temel güvene karşı güvensizlik" olarak adlandırır. Bebek bu dönemde, içine doğmuş olduğu dünyanın güvenilir bir yer olup olmadığını anlamaya çalışır. Eğer bu dönem iyi geçirilirse temel güven duygusu edinilir. Annenin veya onun yerine geçen kişinin davranışları bu dönemin en önemli ögesidir. Annenin davranışı, çocuğuna dünyanın güvenilir bir yer olduğunu en azından kendisine güvenilebileceğini hissettirmek olmalıdır. Erikson'a göre çocuk üç boyut içinde güven duygusu kazanabilir: 1) Aşinalık, 2) Tutarlılık, 3) Süreklilik. Örneğin; bakıcı veya anne çocuğa tanıdık geliyorsa, çocuğa bakan kişi sık sık değişmiyorsa, tutarlı davranıyorsa ve davranışları süreklilik gösteriyorsa çocuğun güven duygusu edinmesi kolaylaşır. Bebeğin temel güven duygusuna sahip olduğunun göstergesi bakıcı veya anne yanından ayrıldığı zaman ona izin vermesidir. Eğer çocuk annesinin yanından ayrılmasına izin vermiyorsa, ağlamaya huzursuzlaşmaya başlıyorsa annesinin geri geleceğine inanmıyor demektir (Bacanlı, 2004, 88).

Orta çocukluk döneminde çocuk sosyalleşmeye başlayarak, başkaları tarafından keşfedilir ve onlarla bir takım kurallar çerçevesinde bir araya gelerek ortak etkinliklerde bulunmaya başlar (Hazan ve Shaver, 1998; çev. Ali Dönmez, 16). Bacanlı'ya (2004) göre bebeklik ve ilk çocukluk dönemindeki bireyler yürümeye başladıkları andan itibaren anneye bağımlılıktan kurtulur ve dünyayı keşfe çıkabilecek hale gelirler.

Ergenlik Dönemi:

Bowlby'a (1969) göre çocuklukta en önemli bağlanma figürleri anne, baba veya birincil bakıcılardır. Oysa ergenlik dönemi boyunca birincil bağlanma kişisi olan ebeveynler vazgeçilen bağlanma figürleri olmaya başlarlar. Deneyimleri ve öğrendiklerinden hareketle ergenler ve genç yetişkinler yakın ilişki kurabilecekleri birini ararlar (Ainsworth ve ark., 1978; Hazan ve Shaver, 1987). Geçtan' a (1999) göre insan ergenlik dönemi ve bunu izleyen yetişkinlikte dostluk ve yakın ilişkiler aramaktadır.

Daha önce ebeveyni ile bağlanma ilişkisi geliştiren çocuklar onların desteği ve yakınlığı olmaksızın ihtiyaçlarını karşılayamaz ve özerklik kazanamazken ergenlik döneminde birey artık toplum içinde kendi başına girişimlerde bulunabilme, başkalarıyla etkileşimler kurabilme ve duygusal yakınlık kurabilme yeterliliğine ulaşır. Bu duygusal yakınlıklar aynı zamanda anne-babadan duygusal ayrılmanın bir görüntüsüdür. Önceki dönemlerde çevresindeki yetişkinlere bağlanmak durumunda olan kişi artık onlar olmadan da yaşayabileceğini kendisine kanıtlamak durumunda kalır (Bacanlı, 2004, 50). Yalnız bağlanma kişileri olarak anne-baba önemlerini hiçbir zaman tümüyle yitirmezler. Sadece bağlanma hiyerarşisindeki yerleri değişmeye başlar. Normal gelişim süreci içinde bağlanma davranışları artık birer birer akranlara yöneltilir (Hazan ve Shaver, 1998; çev. Ali Dönmez, 16).

Ebeveynlerin ve bakıcıların çocukların yaşamı üzerindeki etkisi yerini ergenlik döneminde sosyal ilişkilere bıraktığından ebeveynler gençlerin ve ergenlerin başkaları ile olan ilişkilerinde muğlak ve meçhul olmaya başlarlar. Hazan ve Shaver'a (1994) göre bağlanma ilişkisi ile temel güven gereksinimini karşılayan bireyin güven ihtiyacının, sosyalleşme gereksinimine dönüşmesiyle ergenlik döneminde çocuk, bağlanma figüründen ayrılarak akranlarına yönelir. Bu dönemde artık özerklik kazanmaya başlayan birey başka kimseye gereksinim duymaz.

Çocukluğun orta dönemlerinde çocuk ebeveynlerine fiziksel bakımdan çok psikolojik destek için gereksinim duyarken, ergenlik döneminde ise ergen-çocuk ilişkisi genç bireyin bağımsız, özerk olma çabasıyla şekil değiştirir. Ancak, ergenlik döneminde destekleyici duygusal bağ önemini yitirmez (Thompson, 2002). Ergenlik döneminde akran ilişkileri ve ergen-ebeveyn çalışma modellerine ilişkin bazı çalışmalarda ergenlerde bağlanma akranlara yöneldiğinden ebeveynler üzerindeki çalışma modellerinin etkileri kaybolmuştur. Bir diğer çalışmada ise bunun zıttı olarak akran bağlılığının etkileri, biri onu ebeveyn bağlanmasına dönüştürdüğünde kaybolmaya başlamıştır (Chipuer ve Pretty, 2000; Bogaerts ve ark., 2006).

Allen ve Land (1999) ergenliğin, bağlanma ilişkilerinin gelişimde önemli bir geçiş evresi olduğunu savunmaktadır. Bu araştırmacılara göre ergenlik dönemindeki karamsarlık, ilişkilerdeki değişim, gerilim, ebeveynlerin etkisinde olmadan duygusal ve davranışsal bağımsızlığın gelişmesi gibi özelliklerin tümü bağlanma sistemini harekete geçiren kronik bir durum yaratır (s. 324). (Akt: Markiewicz, Lawford, Doyle ve Haggart, 2006)

Ergenlik dönemi bireylerin hem çevresinden etkilendikleri, hem de çevresini etkiledikleri, akranlarla birlikteliğin aile ilişkilerinden daha yoğun yaşandığı, gelişim sürecidir ve ergenler ebeveyn bağlanmasından biraz daha uzaklaşarak daha fazla özerk olmaya çabalar. Ergenlik döneminde ergenlerin anne ve babalarının müdahalesini kabul etmek istemedikleri, ergen daha çok çevresiyle iletişimde bulunduğu için bağlanma ilişkilerinin anne ve babadan uzaklaşıp akranlara yöneldiği görülür. Ayrıca çocuklukta bakıcı veya anneleri ile kurdukları bağlanma biçimlerinin çevresindeki ilişkilere transfer edildiği belirtilmektedir (Hazan ve Shaver, 1994; Delen-Koçak, 2003; Hortaçsu, 2003). Ebeveyn ve çocuk arasında geliştirilen bağlanma ilişkisi ve çocuğun bağlanma temsilleri sonraki yaşantılarını etkileyen belirleyici bir rol üstlenir. Çocuklar içsel çalışma modellerinden hareketle ergenlikte bağlanma figürü olarak ebeveynlerinin yerini alan akranlarına ilişkin benzer bilişsel temsiller oluştururlar (Bretherton, 1997; Akt. Çamurlu-Keser, 2006).

Birçok araştırmacı örneğin (Sullivan, 1953) gelişim evreleri süresince acil sosyal ihtiyaçların doyurulmasında bağlanma figürünün farklı görevleri olduğunu ve bunun önemini vurgulamışlardır. Ergenler için bu roller ve işlevlerin anlamı değişmektedir. Markiewicz ve arkadaşları (2006) ergenlik boyunca karşı cins ve hem

cins arkadaşların, romantik eşlerin bağlanma figürü olduklarını açıklamaktadır. Romantik ilişkilerde cazibe, temasın arzu edilmesinde artışı sağlayabilir. Bağlanma figürleri ergenler stres altında olmaya başladığında rahatlatıcı işlev görür ve cinsellik aile ile değil, akranlarla tartışılması daha muhtemel bir konudur. Romantik ilişkilerdeki beklentileri araştıran araştırmacıların çoğu, genç yetişkinler veya evli çiftler üzerine odaklanmışlardır. Çünkü ergenler romantik ilişkilerde çok az doğrudan deneyimlere sahiptir (Furman ve ark., 2002).

Akranlarıyla daha fazla zaman geçiren ergenler destek sağlama ve yönlendirme eğilimi gösterirler. Özellikle ergenlerin sosyal yapı içinde kabul endişeleri bulunur. Ön ve orta ergenlikte bireyler ilköğretim dönemine oranla ebeveynlerini daha az destek kaynağı olarak algılamaktadır. Bireylerin ergenlik döneminde ergenlik öncesi döneme göre daha fazla hemcinsten arkadaşlarını destek kaynağı olarak gördükleri bulunmuştur. Ergenler arkadaşlarını veya romantik eşler bağlanma ihtiyaçlarını (Güvenli sığınak, endişeleri giderme, yönlendirme) daha iyi karşılanana kadar ebeveynlerini güvenlik kaynağı olarak görürler (Markiewicz ve ark., 2006).

Bağlanma ilişkileri; güvenli, kaygılı-kaçınan veya saplantılı (kaygılı-kararsız) olarak sınıflanabilir. Bu sınıflama sistemi arkadaşlıklar ve ergenlerde romantik ilişkilere uygulanabilir görülür çünkü bu ilişkilerdeki temsiller samimiyet ve yakınlık konularında temel oluşturur. Bu kategoriler sadece bağlanma ilişkilerindeki farklılıkları belirtmez ayrıca bakım, bağlılık, cinsellik gibi faktörlerle ilgili diğer davranışsal sistemlerdeki yakınlık ve samimiyetle ilgili temsilleri de kapsar. Örneğin güvenli romantik ilişkiler sadece gerilimli zamanlarda çiftler arasında yakınlığı araştırmaz, bakım, cinsellik gibi yakınlıkların anlamını da araştırır ve arkadaşlık ilişkilerinin romantik ilişkilerdeki etkilerini vurgular (Furman ve ark., 2002, 242).

Güvenli bağlanan ergenler, tutarlı bir kimlik gelişimi süresince kişisel ve kişiler arası keşiflerindeki değişikliklerle yüzleşebilirler. Anne ve babaya bağlanma düzeyi ve kimlik oluşumunu araştıran pek çok çalışmada anneye bağlanmanın önemli düzeyde etkili olduğu bulunmuştur. Kimlik oluşumu üzerinde yapılan çalışmalar, bağlanmanın etkisini destekler nitelikte olup ergenler üzerinde cinsiyete göre anne ve babaya bağlanmanın hangi düzeyde etkili olduğu belirsizlik taşımaktadır (Faber, Edwards, Bauer ve Wetchler, 2003). Gezer'e (2001) göre

ergenlerin bağlanma biçimleri üzerinde ailenin önemli ve işlevsel bir etkisi bulunmaktadır.

Genç Yetişkinlik Dönemi:

Bağlanma ihtiyaçları bebeklik ve okul öncesi dönemde güvenliği sağlama şeklindedir. Bu dönemde ebeveynler temel bağlanma figürü iken yetişkinlikte romantik eşler bağlanma kaynağıdır. Yakınlık ihtiyacı yetişkinlikte cinsel ihtiyaca dönüşür (Markiewicz ve ark., 2006)

Ayrılıkla ilgili araştırmalarda sosyal psikologlar ebeveyn-çocuk ilişkileri ile romantik ilişkilerdeki bağı araştırmışlardır. Hazan ve Shaver’a (1987) göre ebeveyn-çocuk bağlanma ilişkisi, romantik ilişkilerdeki temsilleri belirtir. Çünkü her iki ilişki de benzer bağlanma işlevlerine hizmet etmektedir. Bu nedenle ebeveyn bağlanmasındaki güvenli temsiller, gerilimli zamanlarda eşlere yöneltilir. Kaygılı-kaçıncı bağlanan bireyler eşlerine güvenmekte isteksizdir, kaygılı- kararsız (saplantılı) bağlananlar, eşleriyle yakınlık kurmada kararsızlık yaşar ve eşi tarafından rahatlatılmayı zor bulmaktadır (Furman ve ark., 2002).

Bağlanma bir ömür devam eden bir ilişki olmakla birlikte gelişim dönemleri açısından farklılıklar gösterir. Örneğin bağlanma yetişkinlikte karşılıklı, çocukluk döneminde tamamlayıcı niteliktedir. Bakıcı çocuğun beslenme, güvenlik vb. ihtiyaçlarını karşılar ama çocuktan bakım almaz. Yetişkinlikte ise eşler veya çiftler birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılıklı olarak doyururlar, hem bakım alır hem de verirler. Çocuklukta bağlanma ebeveynlere yönelik iken yetişkinlikte ise eşe veya romantik ilişkideki kişiye yönelir. Yine bu dönemde dışsal, gözlenebilir etkileşimler düzeyindeki bağlanma ilişkisi içsel, inanç ve beklentilere doğru ilerler (Onur, 2006). Bebekler ve küçük çocuklar güvenlik gereksinimlerini karşılamak için bağlanma figürü ile fiziksel temasta bulunur ama yetişkinler sadece bağlanma kişinin dokunabileceği bilgisini rahatlama kaynağı olarak kullanır (Hazan ve Shaver, 1998; çev. Ali Dönmez).

Gelişim dönemlerine göre bağlanma ilişkisinin niteliği ve bağlanma ilişkisindeki farklılıklar, Onur’un (2006, 29) “Lise Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Atılganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki” isimli tez çalışmasından alınarak tablo (1)’de sunulmuştur.

Tablo 1
Gelişim Dönemlerine Göre Bağlanma Davranışının ve Bağlanma Biçimlerinin Karşılaştırılması

BAĞLANMA DAVRANIŞI	BEBEKLİKTE VE ÇOCUKLUKTA BAĞLANMA	ERGENLİKTE BAĞLANMA	YETİŞKİNLİKTE BAĞLANMA
BAĞLANMA FİGÜRÜ	Anne ya da birincil bakıcı	Akran, arkadaş	Eş, romantik partner
BAĞLANMA İLİŞKİSİNİN NİTELİĞİ	Tamamlayıcıdır	Karşılıklıdır	Tamamlayıcıdır
BAĞLANMANIN TANIMLAYICI ÖĞELERİ	Yakınlığı koruma, güvenli üs, güvenli sığınak	Özerkliğini kabul ettirme, duygusal bağ kurma	Bağlanma, bakım, cinsel birleşme
BAĞLANMA BİÇİMLERİ	Güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma, dağınık bağlanma	Güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma, dağınık bağlanma	Güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma, kaçınan bağlanma, dörtlü bağlanma modeli (Güvenli bağlanma, korkulu bağlanma, saplantılı bağlanma, kayıtsız bağlanma)
BAĞLANMADA ETKİLEŞİMLER	Dışsal, gözlemlenebilir	İçsel, temsil edilebilir	İçsel, temsil edilebilir

Yakınlık kurma çabası içerisinde olan insanoğlu Erikson'un "yakınlığa karşı yalıtılmışlık" olarak adlandırıldığı dönemde yani genç yetişkinlik döneminde birey yakınlık kuramadığı zaman toplumdan soyutlanmışlık ve terkedilmişlik duyguları ağır basar. Çevresiyle yakınlık kurmaya çalışan birey aynı zamanda bağlanma korkusu duymaktadır. Bu dönemin uç noktalarından biri serbestçe, kolayca ve derinlikten yoksun yakınlık kurma eğilimi göstermesi ya da kişinin kendisini aşktan, arkadaşlıktan ve toplumdan dışlayarak çevresinden soyutlamasıdır (Bacanlı, 2004, 94). Yukarıdaki açıklamalardan yola çıkarak genç yetişkin bireylerin derin ve anlamlı ilişkiler kuramaması, güvenli bağlanma ilişkileri geliştirememesi ve sosyal yabancılaşma yaşaması nedeniyle yalnızlık duygusu yaşayacakları söylenebilir.

Kuramlara Göre Bağlanma

Herzberg ve Hammen (1999) çocukluk yaşantılarının bireyin sonraki ilişkilerinde önemli bir etkisinin olduğunu savunarak, bu bağlamda psikoanalitik bir bakış açısı sunmaktadır. Örneğin Freud'a göre henüz olgunlaşmayan, dünyaya yeni

gelen bireyler, biyolojik etmenlerden ötürü sürekli bir çaresizlik ve bağımlılık evresinden geçerler. Duydukları çaresizlik nedeni ile başka insanların bakım ve yardımına ihtiyaç duyarlar. Böylece insanların hiçbir zaman vazgeçmeyeceği sevgi gereksinimi ortaya çıkar (Akt. Jones – Nelson, 1982, çev. Füsün Akkoyun).

Bowlby (1973) bağlanma kuramının temellerini atarken psikoanalitik bir yaklaşım benimsemiş, bebeklik ve çocukluk dönemindeki geçmiş bağlanma ilişkisi yaşantılarının bireylerin bağlanma biçimlerini ve bilişsel temsillerini oluşturduğunu açıklamıştır. Yalnız Bowlby'in psikoanalitik eğitimi araştırmalarda bağlanma ilişkisini açıklamada yetersiz kaldığından kendisi hayvanlar arasında benzer davranışları açıklamak için etolojiyi kullanmış, çevresel eksiklikler ile engellenen bireylerin nasıl içgüdüsel davranışlar ve eğilimler sergilediklerini incelemiştir.

Bowlby'nin bağlanma kuramından hareketle Suttie (1935), Hermann (1936), James (1890) ise psikoanalitik topluluğun görüşlerine daha az dikkat çekip annenin, çocuğun beslenme, ısı gibi birincil (temel) ihtiyaçlarını karşılayamaması nedeniyle çocukta oluşan kaygı üzerinde yoğunlaşarak kaygının bireyin annesi ile bağlanma ilişkisinin bozulmasına neden olduğunu açıklamaktadır. Anne çocuğu memnun edecek davranışlarda bulunmaz. Böylece bağlanma figüründen ayrılan çocuk kendisini gerilimde hissederek ve çok şiddetli korku duyar. Bu teoriye engellenmiş bağlanma adı verilir (Akt. Bowlby, 1973).

Mahler'e göre ise, gelişimin amacı çocuğun ilk bakıcısı ile arasındaki sembiyotik bağımlılıktan kopup ayrılabilmesi, özerk bir birey olabilmesidir. Ona göre çocuk ve ebeveyni arasındaki ayrılma ve birleşmeler çatışmaya, nevrotik ve psikotik davranış bozukluklarına yol açmaktadır. Çocuğun annesi ile “ne onla, ne onsuz” içerikli zor ilişkisini çözmesi gerekmektedir. Sağlıklı birey olmanın ön koşulu, bireyin bağlanma figüründen ayrılabilmesi, bağımsız olabilmesidir (Shane ve Shane, 1989).

Bowlby, Ainsworth, gibi bağlanma kuramcılarının göre ise ruh sağlığının temeli, çocuğun bakıcıları ile kurduğu, güvenli bağlanma olup; güvensiz, kaçınmalı, korkulu, saplantılı bağlanma biçimleri psikopatolojik bozukluklara neden olmaktadır. Mahler, birincil bakıcıdan ayrılmayı ruh sağlığı için bir ölçüt olarak görürken, bazı bağlanma kuramcıları ise, ölçüt olarak “güvenli bağ kurmayı” kabul etmektedirler. Bağlanma kuramına göre; hayatın ilk yıllarında bebeğin bakım aldığı kişiyle kurduğu

ilişki, kişilik yapısının en temel belirleyicisidir. Bebek bu ilişkiyi kurmayı evrimsel olarak bilerek dünyaya gelir ve bu ilişkide öğrendiklerini kullanarak kendisi ve çevresiyle ilgili bilgi sahibi olur, stres yaratan olaylarla nasıl başa çıkacağını öğrenir (Bowlby, 1969).

BİLİŞSEL TERAPİ

Bilişsel Terapi 1963 yılında Ellis gibi daha önce psikanalist görüşe sahip psikiyatrist Aaron Beck tarafından geliştirilmiştir. Bilişsel terapi aktif, şimdiki zaman yönelimli, kısa süreli, yönlendirici ve yapılandırılmış bir yaklaşımdır (Beck, 1979).

Bilişsel yaklaşımda depresyon, diğer semptom ve kişilik bozukluklarının açıklanmasında temel üç unsurdan yararlanılır (Beck, 1979; Ball, 2005). Bunlar:

Bilişsel Üçlü (The Cognitive Triad): Bu aşamada bireyler kendisi, yaşantıları, başkaları ve geleceği hakkında olumsuz düşünme, önyargılı olma eğilimi gösterir (Abela, D'Alessandro, 2002 s. 112; Akt: Ball, 2005). Nitekim depresyonun çeşitli semptomları bilişsel üçlü kullanılarak açıklanmaktadır. Örneğin zayıf güdülenme (poor motivation) durumunda karamsarlık, ümitsizlik ve çaresizlik belirten düşünceler düşük motivasyona neden olur, kişi olumsuz düşüncelerinden ötürü olumsuz bir sonuçla karşılaşacağına ilişkin bir tahminde bulunarak kendisine amaç belirlemek istemeyebilir ve kişisel kontrol sağlayamaz. Hayatta göz rengi, hızlı düşünce akışları (race), ülkeler arası milli savaşlar gibi pek çok şey insanın kontrolü dışındadır fakat fonksiyonel düşünme biçimleri insanın hayatının büyük bir bölümünü kontrol altına almasını sağlar. Düşünceler insanların olaylara yönelik tepkilerini oluşturur ve bu sorun hakkında yapacağım hiçbir şey yok düşüncesi (Thought notting I do matters) engelleyici bir güce dönüşür. İnsanların çaresiz olduklarına dair tahmin ve varsayımları başka güçlerin yaşamlarını şekillendirmesine neden olmaktadır.

- 1) **Altta Yatan İnançlar veya Varsayımlar (Underlying Beliefs or Assumptions):** Erken yaşantılar düşünce ve bilişleri harekete geçiren şemalar oluştururlar. Şemalar genellikle süregelen bir niteliğe sahip olmakla beraber ebeveynler, arkadaşlar, öğretmenler gibi diğer önemli insanlardan aldığımız

mesajları ve önceki yaşantıların etkisiyle şekillenen düşünceleri içermektedir (Young, 1990).

- 2) **Bilişsel Hatalar:** Olay ve durumlar ile ilgili gerçekçi düşüncelerin çarpıtılması, gerçek dışı yorumların yapılması söz konusudur. İnsanlar bilişsel çarpıtmalar aracılığı ile kendisine, başkalarına ve dünyaya ilişkin olumsuz değerlendirmeler yapar. (Beck, 1979; Ball, 2005).

Örneğin; bilişsel davranışçı terapilerden biri olan yapısal bilişsel terapide bilişsel organizasyonun üç düzeyi tanımlanmaktadır (Scott ve Dryden, 1996; Akt. Çivitçi, 2003, 49). Bunlar:

- 1) Genellikle çocukluk ve ergenlik sırasında oluşan ve bireyin kendisine ve olaylara ilişkin tartışılmaz varsayımlar olarak üstü kapalı bir biçimde savunduğu bireysel inançları içeren temel düzey (core level).
- 2) Bireyin kendisine, diğer insanlara ve dünyaya ilişkin sözel olarak ifade edilebilir açık tanımlamalarını içeren orta düzey (intermediate level).
- 3) Bireyin giderek çevre ile yüzleşmesine ilişkin problem çözme stratejilerini ve eylem planlarını içeren çevresel düzey (peripheral level) olup yapısal bilişsel terapideki birincil konu temel düzeyi açığa çıkarmaktır.

Otomatik Düşünceler

Beck (1995) hastaların otomatik düşüncelerine yoğunlaştırılana kadar onları fark edemediklerini gözlemlemiştir. Çünkü otomatik düşünceler programlanmadan, hiçbir çaba sarf edilmeden, istem dışı oluşturulan, genellikle olumsuz özellikteki düşüncelerdir. Bu nedenle farkında olmadan kullanılırlar. Kişiye özgü, özerk olup kişiler arası farklılıklar gösterirler. Psikolojik rahatsızlıklar ve bozukluklara özgü (idiosyncratic) niteliktedirler (Beck, 1995). Her ne kadar başkalarına uzak ve anlamsız görünse de danışanlar tarafından akla uygun ve mantıklı düşünceler olarak algılanıp sorgulanmadan, geçerliliği test edilmeden, doğruluklarına dair kesin bir inançla kabul edilirler. Bu nedenle otomatik düşüncelerin anlamsız olduğundan söz etmek mümkün değildir. Çoğunlukla tekrarlanan düşünceler (Beck, 1995) olduğundan fark edilmesi ve değiştirilmesi oldukça güçtür. Mantıklı verilere

dayanmamasına ve düşüncelerini doğrulayan deliller bulunmamasına rağmen danışanların olumsuz düşünceleri kullanmakta ısrar ettikleri görülmektedir (Beck, 2001; çev. N. Hisli Şahin).

Daha önce psikoanalitik eğitim alan Beck otomatik düşünceleri ilk olarak hastalarını serbest çağrışım yöntemiyle tedavisinde fark etmiş, suçluluk duygularının altında “bunu yapmamalıydım”, “ben kötü bir insanım” gibi olumsuz düşünce ve inançların olduğunu gözlemlemiştir. Aslında akla gelen her düşüncenin çekinmeden direkt söylenmesi esasına dayanan serbest çağrışım tekniğinde hastaların bazı düşüncelerini gizledikleri görülmüştür. Bu düşünceler son derece hızlı ortaya çıktıkları için Beck tarafından otomatik düşünceler olarak adlandırılmıştır (Beck, 2001; çev. N. Hisli Şahin).

Bilişsel Terapi Sürecinde Otomatik Düşüncelere Odaklanma

Beck terapide olumsuz düşünceler, işlevsel olmayan sayıltıların tanımlanarak değiştirilmesine odaklanıldığını vurgulamaktadır (Corey, 2005). Bu kapsamda bilişsel terapinin tedavi unsurlarını;

- 1) Olumsuz otomatik düşüncelerin fark edilmesi.
 - 2) Otomatik düşüncelerin tartışılarak değerlendirilmesi.
 - 3) Alternatif olumlu düşüncelerin geliştirilmesi.
 - 4) Alternatif olumlu düşüncelerin tartışılarak yorumlanması.
 - 5) Olumsuz düşüncelerin altındaki temel inançları tartışmak oluşturmaktadır.
- (Beck, 1979; Beck, 2001; Ball, 2005).

Bilişsel terapide danışana otomatik düşünceleri yakalaması öğretilir ve bu düşüncelerin duygu ve davranışları nasıl etkilediği gösterilir. Otomatik düşünceler kişiye anlamlı ve mantıklı geldiğinden öncelikle bu düşüncelerin, işlevsel olmayan sayıltılar ve kuralların doğruluklarının tespit edilmesi için gerçeklik testinden geçirilmesi gerekmektedir. Otomatik düşünceleri çürüten kanıtlar incelenir ve aslında düşüncelerini destekleyen gerçekçi kanıtların bulunmadığını fark eden danışanlar, düşüncelerini değiştirmek için edilgen durumdan aktif konuma geçerler (Beck, 2001; çev. N. Hisli Şahin).

Beck için uyumsuz duygu ve davranışları değiştirmenin en direkt yolu, hatalı ve yanlış kodlanmış bilişleri tespit etmektir. Hastanın kendisini, çevresini ve geleceğini olumsuz olarak algılamasında önemli etkenlerden biri de bilgi işlemede yapılan sistematik hatalardır (Beck, 1979).

Otomatik Düşüncelerin Ortaya Çıkarılması

Bilişsel terapide ilk ele alınan konu otomatik düşüncelerdir (Yılmaz, 2000). Terapist danışana şu anda aklından neler geçiyor?, Bu durum senin için ne ifade ediyor?, Biraz önce ne düşünmüş olabilirsin?, Acaba..... mı düşündün yoksa..... mı? gibi sorular sorarak otomatik düşünceleri ortaya çıkarmaya çalışır. Ayrıca terapist danışandan soru tarzındaki otomatik düşünceleri (Sınavı başarabilecek miyim? diye düşündüm) düz cümleye çevirmesini (Başarılı olamayacağım) isteyerek, gizli içerikli ifadeleri (örneğin; galiba beni sevip sevmediğini merak ediyordum) gerçek düşünceler şekline dönüştürerek (Beni sevmiyor.) otomatik düşüncelerin keşfedilmesine yardımcı olur. Hatırlama, imajinasyon, rol yapma, hipotez üretme otomatik düşünceleri ortaya çıkarmak için kullanılan diğer tekniklerdir. Otomatik düşüncelerin yorumlardan ayırt edilerek belirlenmesi kadar sorun yaratan durumun tespit edilmesi de önem taşımaktadır. Bazen danışan sıraladığı sorunlar arasından kendisi için en sıkıntılı olanını belirlemekte güçlük çekebilir. Bu nedenle terapist danışanın belirttiği sorunların bir listesini yapar, sonra danışana bu sorunların tek tek ortadan kalktığını hayal ettiğinde öfke/üzüntü oranında bir değişme olup olmadığı sorulur (Beck, 2001; çev. N. Hisli Şahin).

Otomatik düşüncelerin temelinde ara inançlar, tutumlar ve sayılıtlar (Savaşır ve Batur, 1998) bulunmaktadır. Ara inançlar; kurallar, talepler, emirler ve -meli, -malı şeklindeki bilişlerdir. Hatalı ve uyum bozan bilişler davranışların ve duyguların hatalı organizasyonuna neden olurlar (Beck ve Weishaar, 1989).

İşlevsel Olmayan Düşünceler veya Bilişsel Çarpıtmalar

Hatalı bilişlerin varlığı, bilgilerin hatalı kodlanması beraberinde bilişsel çarpıtmaları getirir. (Beck, 1979; Beck ve Weishaar, 1989) tarafından bilişsel

çarpıtmalar kutuplaşmış düşünce, seçici soyutlama veya seçici algılama, keyfi çıkarım, kişiselleştirme, abartma ve küçümseme, aşırı genelleme olmak üzere 6; Froggatt (2006, 12) tarafından ise siyah beyaz düşünce, seçici soyutlama, aşırı genelleme, akıl okuma, falcılık, duygusal nedensellik ve kişiselleştirme olmak üzere 7 başlıkta sınıflandırılmıştır. Bunlar:

Kutuplaşmış Düşünce/Siyah Beyaz Düşünce (Absolutistic, Dichotomous Thinking-Polarized Thinking/Black and White Thinking): Daha çok aşırı mükemmeliyetçi düşünce örüntülerini simgelemekle birlikte olayları değerlendirirken kişilerin siyah ya da beyaz, iyi ya da kötü, kusursuz ya da berbat, başarılı ya da başarısız, doğru ya da tamamen yanlış, ahlaki ya da ahlak dışı vb. iki zıt kutuptan biri olmak üzere, aşırı uçlarda düşünme eğilimlerini açıklamaktadır. Kutuplaşmış düşünce ya hep ya hiç (All-or-nothing thinking) şeklindeki düşünce biçimi olarak da bilinmektedir.

Seçici Soyutlama veya Seçici Algılama (Selective Abstraction/Filtering): Kişinin olumlu olay, durum ve yaşantıları görmezden gelip, bütüne odaklanmak yerine, bütünü oluşturan parçalardan sadece birini dikkate alıp, kendisi ve dünya ile ilgili durumları yalnızca seçtiği ayrıntıya göre değerlendirmesidir. Örnek: Fabrikada çalışan bir işçinin düşen üretimin tek nedeni olarak kendisini görmesi, olayı değerlendirirken diğer çalışanları ve koşulları bütünün dışında bırakması.

Keyfi Çıkarım-Çıkarsama (Arbitrary Inference): Kişinin düşüncesini destekleyen delil ve sağlam gerekçeler olmamasına hatta karşıt deliller bulunmasına rağmen olay ve durumlara ilişkin gerçekçi olmayan sonuçlar çıkarma, kesin bir sonuca varma eğilimidir.

Kişiselleştirme (Personalization): Kişinin kendisi ile ilgisi olmayan olay hakkında, aksini gösterir bir delil bulunmamasına rağmen, olaylardan kendisini sorumlu tutarak, sadece kendisini suçlayarak olayların nedenini kendisiyle ilişkilendirmesi ya da başkalarıyla karşılaştırma yaparak kendisi hakkında olumsuz değerlendirmeler geliştirmesidir. “Takım içinde herkes iyi oynadı, yaptığım hata ile takımın kaybetmesine neden oldum, bu başarısızlığın sebebi benim, o daha iyi bir futbolcu” gibi düşünceler kişiselleştirmeye örnek gösterilebilir.

Abartma ve Küçümseme/Azaltma (Magnification-Exaggeration ve Minimizing): İnsanların meydana gelen olayları değerlendirirken, olumlu olayları önemsiz, basit, küçük olaylar; (ÖSS Türkiye birincisinin başarısını daha az önemseyerek bunu herkesin yapabileceğini düşünmesi gibi.) olumsuz olayları ise çok önemli olaylar olarak yorumlamaları eğilimidir. Olumsuz olaylar değerlendirilirken gerektiğinden fazla abartılırlar. Baş ağrıyan kişinin beyinde tümör olduğunu düşünmesi ve eve gelmesi beklenen kişinin gecikmesi durumunda kaza yaptığının düşünülmesi (Ball, 2005) örnek olarak verilebilir.

Aşırı Genelleme (Overgeneralization): Kişinin rahatsızlık veren bir durumu başka olay ve durumlara genellemesi, tek bir olaya dayanarak, ilgili ve ya ilgisiz diğer olayları yaşadığı olaydan çıkardığı sonuçla ilişkilendirmesidir. Aşırı genelleme bir kez yaşanan veya bir iki defa tekrarlanan durumun her zaman yaşanılacağına inanmak ve de hiçbir zaman sona ermeyeceğini düşünmek şeklindeki eğilimler ile bireyin kendisine ilişkin süreklilik gösteren değerlendirmelerini içermektedir. Bir kez aldatılan kişinin kiminle birlikte olursa olsun, sürekli aldatılacağına inanması, bir kez başarısız olan öğrencinin her zaman başarısız olacağını düşünmesi aşırı genellemeye örnek gösterilebilir.

Bu sınıflamaların yanı sıra ayrıca aşırı yapılmış genellemeler Burns (1980) tarafından “etiketleme ve yanlış etiketleme” (Labeling and mislabeling) olarak sınıflandırılmış olup kişinin olay ve durumlar karşısında kendisine ilişkin olumsuz değerlendirmelerde bulunması olarak tanımlanmıştır. Kendisi ile ilgili değerlendirmeleri bakımından; matematik dersinden başarısız öğrencinin kendisini tüm dersler için yeteneksiz ve tembel bir öğrenci olarak düşünmesi etiketlemeye örnek gösterilebilir.

Duygusal Nedensellik (Emotional Reasoning): Olayları nesnel ve somut delillere göre değil daha çok duygulara göre yorumlama eğilimidir. Olaylar duygusal nedenlere bağlanır (Burns, 1980, Froggatt, 2006). Sinirliysen, beni sinirlendirecek bir şeyler yapmış olmalısın. Başarısız bir insan olmalıyım yoksa başarısız olduğumu hissetmezdim gibi (Froggatt, 2006).

-Meli, -Malı Cümleleri (Should Statements): Bireylerin motivasyonu sağlamak için kullandıkları gereklilik bildiren, yapmak zorunda oldukları şeyleri ifade eden

aksi halde cezalandırılacakmış gibi hissetmelerine yol açan ifadeleri tanımlamaktadır (Burns, 1980). Bu çarpıtma biçimi Akılcı Duygusal Davranışçı Terapide (ADDT) zorunluluklar olarak ele alınmıştır. Aslında geçersiz ve mantık dışı çıkarımları temsil eden zorunluluk ifadeleri, gerçekçi düşünceler olarak algılanır ve kişi “O, beni sevmeli yoksa yaşam benim için katlanılmaz olur, ancak sevilirsem değerli olduğumu hissedebilirim” şeklinde düşünceler geliştirir (Ellis, 1979c; Akt. Çivitçi, 2003).

Akıl Okuma (Mind-Reading): Başka insanların ne düşündüğü hakkında tahminde bulunmaktır. Bu tahminler gerçek verilere dayanmayan, varsayımları içerir (Frosgatt, 2006, 12).

Falcılık (Fortune-Telling): Kişinin gelecek hakkındaki inançlarını ve düşüncelerini tahminden çok gerçek doğrular olarak işleyip ele almasıdır. Sonsuza kadar mutsuz olacağım düşüncesi bu bilişsel çarpıtmaya örnek gösterilebilir (Frosgatt, 2006).

Bilişsel terapide belirtilen işlevsel olmayan düşünceler veya bilişsel çarpıtmalar ADDT’de mantık dışı düşünceler olarak nitelendirilirken; olay ve durumlara karşı kişinin kontrolünde olmaksızın istem dışı oluşturulan refleks niteliğindeki olumsuz düşüncelerin bilişsel terapide otomatik düşünceler; ADDT’ de ise çıkarımlar olarak isimlendirildiği görülmektedir. (Di Giuseppe ve Bernard, 1990). Kısacası ADDT, BT, gibi yaklaşımlar temelde aynı şeyi vurgulamakta fakat aralarında terminolojik farklılıklar ile kullanılan teknikler açısından çok büyük olmayan ayrımlar bulunmaktadır (Frosgart, 2006).

Bilişsel terapiye göre işlevsel olmayan düşünceler, kişinin hatalı düşünmesine neden olarak depresyon, kaygı gibi psikolojik bozukluklara zemin hazırlar (Beck, 1979). Gerçekçi olmayan bu düşünceler mantık dışı inançlar olmaktan çok kişinin uyumsuz ve olumsuz nitelikteki çarpıtılmış düşüncelerini ve olaylara ilişkin hatalı değerlendirmelerini ifade etmektedir. Ellis (1973) bireyin sahip olduğu olumsuz düşünce ve inançların tamamının akıldışı olduğunu savunurken, Beck bu düşüncelerin aşırı olduğunu ve hatalı bilişlerden kaynaklandığını vurgulamaktadır (Beck, 1995).

Görüldüğü gibi aslında her iki yaklaşımda da aynı düşünceler vurgulanmakta yalnızca insan davranışını açıklarken bilişsel süreçler için kullandığı terimler

bakımından bu iki yaklaşım arasında çok da büyük olmayan anlamsal farklılıklar bulunmaktadır. Örneğin Beck, (1979, 1995) bunları temel inançlar, ara inançlar, şemalar, bilişsel çarpıtmalar, sayılılar olarak sıralarken Ellis (1973) benzer düşünceleri ABC modeli ile kavramsallaştırarak açıklamaktadır.

Temel İnançlar

İnsanlar olay ve durumlar hakkında; çıkarımlar, değerlendirmeler, temel inançlar olmak üzere üç düzeyde düşünme eğilimi gösterirler. Bütün bireyler yaşama karşı nasıl tepkiler vereceğini tanımlayan, bilinçaltındaki düşünceleri içeren bir takım temel inançlara sahiptir. Bazen insanlar temel inançların etkisinde kalarak olaylara bilinçsizce tepkiler verebilirler. Temel inançlara örnek verecek olursak “mutlu olmam için güvenli bir hayatım olmalı”, “geleceği şimdiden görmeliyim” şeklinde düşünen insanlar tehlike durumunda her şeyin yanlış gideceği olasılığını düşünür, bu varsayımlarla aşırı duyarlılık geliştirebilirler. Gece bir ses duyduklarını zanneden bu insanlar evlerine gizli giren kimselerin olduğu çıkarımında bulunabilirler daha sonra bu durumu felaketçi ve katlanılmaz bir durum olarak değerlendirir ve panik duyguları yaratırlar. Aşağıda ABC modeli içerisinde üç düzeyde düşünme biçimlerine örnekler verilmiştir (Froggatt, 2006).

A (Olay): X kişisinden komşusu boş zamanlarında çocuklarına bakmasını istemektedir fakat X kişisi bahçe işlerini yetiştirmeyi planlamaktadır.

B (Çıkarım) X: Hayır dersem komşum benim hakkımda kötü, olumsuz şeyler düşünür.

Çıkarımı değerlendirme X: Komşumun beni kınamasına bencil görmesine katlanamam. (Bu çıkarımlar ve değerlendirmeler sahip olunan temel inançların bir sonucudur).

Temel inanç X: Kendimi iyi hissetmem için başkaları tarafından beğenilmeye, onaylanmaya ihtiyacım var. Bu nedenle onların beni herhangi bir kaynakla kınamalarından sakınmalıyım.

C (Sonuç): Oluşan duygu kaygı; davranış ise X’in komşusunun isteğini kabul etmesidir.

Terapistin asıl konusu hastanın istenilmeyen tepkilerinin sürekliliğine neden olan temel inançlarıdır. Çünkü kişilerin yaşamlarındaki olay ve koşullara karşı tepkilerini, kişinin çıkarım ve değerlendirmelerini temel inançları yönlendirmektedir (Beck, 1995; Froggatt, 2006).

Bilişsel davranışçı terapiye ilişkin yazına baktığımızda temel inançların şema (Young, 1990) genel kurallar, varsayımlar ve majör inançlar olarak değişik şekillerde isimlendirildiği görülmektedir (Froggatt, 2006). Beck, (1995) temel inançları güçsüzüm, başarısızım, çaresizim, yetersizim gibi alt inançlardan oluşan çaresizlik temel inançları ve değersizim, reddedilenim, sevilecek biri değilim gibi inançları ifade eden sevilmememe temel inançları olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Froggatt (2006) ise temel inançları varsayımlar ve kurallar olmak üzere iki boyutta sınıflandırmanın daha kullanışlı olduğunu düşünmüş ve her bir sınıflamaya ilişkin örnekler vermiştir (s. 4). Bunlar:

1) Varsayımlar (Assumptions): Kişinin dünyanın nasıl olduğu ve olayların nasıl geliştiğine ilişkin inançlarıdır. Varsayımlar çıkarımsal düşünceleri yansıtmaktadır. Örnekler:

- a) Kontrolüm dışında bulunan şeyler nedeniyle mutsuzum, kendimi daha iyi hissetmek için çok az şey yapabilirim.
- b) Sorunlarım geçmiş yaşamımdaki olaylardan kaynaklanıyor ve bu olaylar şimdiki duygu ve düşüncelerim üzerindeki etkilerini hala sürdürüyorlar.
- c) Sorumluluklarımla yüzleşmektense onlardan kaçınmak daha kolaydır.

2) Kurallar (Rules): Nelerin vurgulandığını, nelerin gerekli ve zorunlu olduğunu tanımlayan tahmine dayalı, önceden hazırlanmış senaryolardır. Örnekler:

- a) Sevgiye ve önemli bulduğum insanlar tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyuyorum. Kabul görmeyen davranışlardan kaçınmalıyım.
- b) Değerli bir insan olmak için başarmalıyım her ne yapmak istiyorsam başarılı olmalıyım ve hiç hata yapmamalıyım.
- c) İnsanlar her zaman doğru şeyler yapmalı. İnsanlar adaletsiz ve bencilce davrandığı zaman suçlanmalı ve cezalandırılmalı.
- d) Her şey istediğim gibi olmalı yoksa hayat çekilmez olur.

- e) Tehlikeli, istenilmeyen ve korkutucu şeylerin oluşabileceği konusunda önceden endişelenmeliyim yoksa oluşabilirler.
- f) Hayatın zorluklarından, hoş gitmeyen durum ve sorumluluklardan kaçınmalıyım, çünkü tüm bunlar katlanılması güç şeylerdir.
- g) Her insan kendisinden daha güçlü birine bağlı olma ihtiyacı duyar.
- h) Başka insanlar sıkıntıda iken ben de üzölmeye başlamalıyım, onlar üzöğünken ben de mutsuz olmalıyım.
- i) Kendimi üzöğün ve huzursuz hissetmemeliyim çünkü bu duygularla başa çıkamam, böylesi duygulardan kaçınmalıyım.
- j) Her problemin ideal bir çözüm yolu bulunur ve insan bu çözümü bulamadığı zaman problem çekilmez olur.

Aslında aynı durum ve olaya karşı insanlar her ne kadar farklı tepkiler veriyor, farklı değeriendirmeler yapıyor olsa da bazen kişinin davranışlarıyla ilgili doğru tahminler yapılabilir. Davranışların tutarlı olarak kestirilmesindeki temel etken kişinin özel durumlara nasıl tepki vereceğini belirleyen genel kurallarının bulunması olabilir. Olaylara ilişkin değeriendirmelerde ölçüt olarak kabul edilen kurallar kodlar sistemi olarak görev yapar ve kişi olayları bu şemalara/kurallara göre anlamlandırır ve düzenler. Kaynağını geçmiş yaşam birikimleri oluşturur. Kişi gelen uyarıları seçerek alır, bütöünleştirir, sınıflandırır ve oluşarı değeriendirme ve tepkilerini kodlayarak kaydeder. Böylesce aslında mantık dışı birçok varsayımı anlamlı göröünen mantıklı bir dizi düşünceye çevirir (Beck, 2005; çev. Aysun Türkcan).

Şemalar

Beck'e (1995) göre insanlar önceki yaşantılarının etkisiyle kendisi, başkaları ve yaşadığı dünya ile ilgili hoş gitmeyen duygulara neden olacak, aniden akla gelen ve kişinin kontrol edemediğı otomatik düşöüncelerden kaynaklanan işlevsel olmayan düşöünceler oluştururlar. Bu düşöünceler sayıltılar ve şemalar olarak da adlandırılmaktadır (Beck, 1995; Leahy, 2007). Sonuç olarak çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantı ve olaylar, kişinin gelecekte hatalı düşünce sistemleri ve temel inançlar geliştirmesine neden olmaktadır. Şemalar, geçmiş olumsuz yaşantıların bir

yansıması (Young, 1990) olarak kabul edilir. Mevcut olaylar edilgen haldeki otomatik düşünceleri tetikleyerek harekete geçirir ve sonucunda öfke, kaygı, suçluluk, üzüntü gibi hoş olmayan duyguların ve şemaların oluşmasına neden olur (Sungur, 1997).

Şemalar algıları organize etmede ve davranışları yönetmede kullanılır. Bazı sayıltılar son derece katı, uçta, değişmeye dirençli ve bu nedenle de işlevsel değildirler. Örneğin, kişisel değer yalnızca başarıya bağlıdır inancı başarısızlıkla karşılaşınca depresyona yol açabilir. İşlevsel olmayan düşünceler aktif olunca “olumsuz otomatik düşünce bombardımanına” yol açarlar. Hoşa gitmeyen duygulara yol açtıkları için bunlara olumsuz denmektedir. Kişinin kontrolü olmadan akla gelirler (Beck, 2001; çev. N. Hisli Şahin).

Şema odaklı bilişsel terapilere göre insanlar yaşamın ilk yıllarında ebeveynleri, kardeşleri ve akranlarıyla işlevsel olmayan ilişkileri sonucunda şemalar geliştirirler. Düşüncelerini doğrulayan bilgileri abartarak, şemaların gerçek dışı düşüncelerden kaynaklandığını açığa çıkaran kanıtları ise görmezden gelerek bilişsel çarpıtmalar ve şemaları pekiştirirler. Yalnız bir süre sonra şemalar insanlar üzerinde yoğun baskılar oluşturmaya başlayınca olumsuz düşüncelerden kurtulmak için şemaları tetikleyen düşüncelerden kaçınma eğilimi gösterirler. Terapide ev ödevleri, filmler, rüyalar, rahatsızlık veren durumun değerlendirilmesi gibi yöntemler kullanılarak şemalar belirlenmeye çalışılır (Young, 1990).

Çocukların sevgi, şefkat, kabul, onaylanma, özerk olma ve güven ihtiyaçlarının karşılanmaması psikopatolojik rahatsızlıklara, olumsuz ve uyumsuz şemalar oluşmasına ve neden olabilir. Şemalar kişinin bağlanma ihtiyaçlarını karşılamayan, önemsemeyen veya temel ihtiyaçlarına aşırı ilgi gösteren ailelerden özellikle de çocukluk ve ergenlik dönemindeki olumsuz yaşantılardan kaynaklanır (Young, 1990).

Yalnızlık İle İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar

Bu araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumlar ile ilişkisi incelendiğinden alanyazında öncelikle araştırmanın değişkenleri ile ilgili araştırmalar taranmış ve her bir

değişkenle ilgili araştırmalar ayrı ayrı sunulmuştur. Yalnız her üç değişkeni bir arada alan bir çalışma bulunmadığından, yalnızlık düzeylerinin başka değişkenlerle olan ilişkisini inceleyen araştırmalara da yer verilmiştir.

Bilgen (1989) araştırmasında üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile uyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin bulunup bulunmadığını incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile genel, sosyal ve kişisel uyum düzeyleri arasında anlamlı ama ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri cinsiyete göre önemli bir farklılık göstermezken sınıf düzeylerine göre I. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, IV. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine oranla daha yüksek bulunmuştur. Araştırmacı sınıf düzeylerine göre yalnızlık düzeyleri arasındaki bu farklılığı, I. sınıf öğrencilerinin yeni bir çevreye girme, insanları tanımama gibi nedenlerden dolayı daha fazla yalnızlık duygusuna kapılmış olabilecekleri şeklinde yorumlamıştır.

Yüksel (1991) üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin denetim odağı, yerleşim yerleri ve benlik algısı gibi değişkenlerle olan ilişkisini araştırmış, dıştan denetimli bireylerin yalnızlık düzeylerini, içten denetimli bireylerin yalnızlık düzeylerinden yüksek bulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre popüler olan bireyler, popüler olmayan bireylere oranla daha az yalnızlık yaşamaktadır. Dış görünümünden memnun olan bireylerin yalnızlık düzeyleri ile dış görünümünden memnun olmayan bireylerin yalnızlık düzeyleri arasında, dış görünümünden memnun olan bireylerin lehine anlamlı bir fark bulunurken; büyük kent, küçük kent, kasaba, köy gibi yerleşim birimlerinden gelen öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Odacı (1994) üniversite öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve başkaları ile yakın ilişkiler kurabilme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 250 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada kız öğrencilerin %52.08'inin, erkek öğrencilerin %46.75'inin, erkek ve kız tüm öğrencilerin ise yaklaşık yarısının yalnızlık duygusu yaşadıkları bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre kız ve erkek öğrenciler arasında sadece yakın ilişkiler kurma düzeyi açısından, kızlar lehine anlamlı bir fark görülmektedir. Bölüm, anabilim dalı ve sınıf değişkenlerine göre yapılan istatistiksel incelemelerde ise yalnızlık, benlik saygısı ve başkaları ile yakın ilişkiler kurma düzeyleri ile aralarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yalnızlık, benlik saygısı ve başkalarıyla yakın ilişkiler kurma değişkenleri arasındaki ilişkiler “Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu” ve “Ki-Kare Testi” (χ^2) teknikleri ile araştırılmış benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeyleri arasında doğrusal, yalnızlık ve benlik saygısı arasında ise ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu araştırmada yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir. Nitekim bu bulguya dayanarak yalnızlık duygusunun hissedilmesinde benlik saygısının önemli bir etken olduğu söylenebilir. Bir başka deyişle benlik saygısı düşük olan bireyler genellikle yalnız kişilerdir diyebiliriz.

Kahraman (1995) araştırmasında cinsiyet, yalnızlık, başarı ve sınıf düzeyleri farklı yatılı meslek lisesi öğrencilerinin stresle başa çıkma şekillerini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 519 yatılı meslek lisesi öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” ve “UCLA Yalnızlık Ölçeği” kullanılmıştır. Verileri değerlendirme aşamasında cinsiyet, yalnızlık, başarı ve sınıf değişkenleri açısından stresle başa çıkma stratejilerine ait ortalamalarının karşılaştırılması için İki Yönlü Varyans Analizi Tekniği kullanılmıştır. Yapılan t testi sonucunda $p < .05$ düzeyinde araştırmadan elde edilen verilere göre:

- 1) Öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre kendini suçlama puanlarına bakıldığında yalnızlık düzeyi yüksek öğrencilerin kendilerini daha fazla suçladıkları bulunmuştur. Ancak yalnızlık düzeyi ile problem çözme, sosyal destek arama, hayal etme ve kaçınma düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.
- 2) Cinsiyete göre problem çözme, kendini suçlama ve hayal etme puanlarına bakıldığında kızlar lehine, kaçınma strateji puanlarına bakıldığında ise erkekler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Sosyal destek arama ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Buluş (1996) lise 2. sınıf öğrencilerinden oluşan 382 kişi üzerinde yaptığı araştırmada “Rotter’in İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği” ile “UCLA Yalnızlık Ölçeğini” uygulamıştır. Araştırmada denetim odağına göre; dıştan denetimli öğrencilerin yalnızlık puanları ortalaması, içten denetimli öğrencilerin yalnızlık puanları ortalamasından daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin denetim odağı

düzeyi ile yalnızlık düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. ($r= 0, 26$; $p< 0, 001$). Dıştan denetim düzeyi yüksek olan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri içten denetimli öğrencilerin yalnızlık düzeylerinden yüksektir. Cinsiyete göre denetim odağı şekli ve yalnızlık ilişkisine bakıldığında içten denetimli olan erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri dıştan denetimli erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyinden daha düşük; cinsiyete göre yalnızlık düzeyleri incelendiğinde ise erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri kızların yalnızlık düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Doğum sırasına göre öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde önemli bir farklılık görülmezken kardeş sayısına göre kardeş sayısı daha az olan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin çok kardeşli öğrencilerin yalnızlık düzeyinden daha düşük olduğu görülmüştür.

Akagündüz (1997) Ankara ili, Çankaya ilçesinde bulunan, yaşları 15–18 arasında değişen, 223'ü Cumhuriyet Lisesi, 213'ü İncesu Lisesi'nde öğrenim gören toplam 436 ergen üzerinde yaptığı araştırmada cinsiyet, yaş, ailenin aylık gelir düzeyi ve annenin eğitim durumuna göre annesi çalışan ve çalışmayan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Cinsiyet, ailenin aylık gelir düzeyi, annenin eğitim durumu değişkenleri ile annesi çalışan ve çalışmayan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken, yaşa göre annesi çalışmayan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, annesi çalışan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Annenin eğitim durumuna göre annesi çalışan ve çalışmayan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamasına rağmen annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin en yüksek, annesi üniversite mezunu olan öğrencilerin ise en az yalnızlık düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

17 yaş grubundaki öğrencilerin en yüksek yalnızlık düzeyine sahip oldukları görülmüş, araştırmacı bu bulguyu 17 yaş grubundaki öğrencilerin üniversite sınavına hazırlanmaları ile ilişkilendirerek hem ailenin isteklerini hem de kendi ilgi ve yeteneklerini belirleyip uzlaştırmak ve mesleki karar verme durumunda olan ergenlerin kendilerini kaygılı ve yalnız hissettikleri şeklinde yorumlamıştır. Araştırmacı, üniversite mezunu olan annelerin çevredeki olanakları daha iyi tanıdıklarını, bunları daha iyi değerlendirdiklerini, çocuklarını daha iyi anlayıp onlarla daha iyi ilişkiler kurduklarını, çocuklarını kabule ve anlamaya daha fazla istekli ve açık olduklarını, dolayısıyla annesi üniversite mezunu olan ergenlerin daha

az yalnızlık duyduklarını belirtmektedir. Problemlerini paylaşabilen ve anlaşıldığını düşünen ergen yalnız olmadığını hissetmektedir.

Çiftçi (1997) tarafından yapılan araştırmada sigara içen ve içmeyen üniversite öğrencileri cinsiyetlerine göre yalnızlık, kişisel uyum, sosyal uyum, kendini gerçekleştirme gibi özellikler açısından karşılaştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini Ankara’da üç devlet üniversitesinde öğrenim gören 470 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formu, “Hacettepe Kişilik Envanteri”, “UCLA Yalnızlık Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sigara içenlerin yalnızlık oranı sigara içmeyenlere göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmacı bu bulguyu üniversite öğrenciliği sırasında ailesinden ayrılan öğrencilerin, yeni bir şehre ve arkadaşlara alışana kadar yalnızlık çektikleri ve yalnızlık duygusunu azaltmak için sigara içmeye başladıkları şeklinde yorumlamıştır. Nikotinin yalnızlığın yarattığı güvensizlik ve kaygıyı bastırmakta etkili olması nedeniyle alışkanlık oluşturduğunu belirtmiştir.

Cinsiyete göre sigara içme düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yalnız sigara içen öğrencilerin sosyal ilişki düzeyleri sigara içmeyen öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Oysa daha önce yalnız bireylerin daha çok yakın ilişkilerden sakındıklarını, başkalarına karşı olumsuz değerlendirmelerinden ötürü sosyal ilişki başlatma ve sürdürmede isteksiz olduklarını, kendilerini diğer insanlardan soyutlayarak kaçınma davranışları eğilimi gösterdiklerini belirtmiştik. Araştırmanın sonucuna göre sigara içen öğrenciler yalnız olmakla beraber, sosyal ilişki düzeyleri yüksek olan öğrencilerdir. Bu bulgu yazındaki yalnızlıkla ilişkili açıklama ve araştırmalar ile zıtlık göstermektedir. Bir diğer bulgu sigara içen ve içmeyen öğrencilerin kişisel uyum düzeyleri, kendini gerçekleştirme, duygusal kararlılık, psikotik belirtiler alt ölçeklerine göre anlamlı bir fark olmadığı yönündedir.

Erdeğer (2001) ortaöğretim öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesine yönelik araştırmasında; ortaöğretim öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Ankara il merkezinde bulunan Mustafa Kemal Lisesi, Cumhuriyet ve Gülveren Liselerinde öğrenim görmekte olan lise 1., 2. ve 3. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin sosyal

destek düzeylerini ölçmek için “ASDÖ”, yalnızlık düzeylerini ölçmek için ise “UCLA” Yalnızlık Ölçeği kullanılmış, iki değişken arasındaki ilişki basit doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. “ASDÖ” den alınan puanlara göre öğrencilerin kişisel nitelikleri (Yalnızlık düzeyleri, cinsiyet, algılanan başarı durumu, anne ve babanın eğitim düzeyi gibi) arasında bir farklılık bulunup bulunmadığı ikili gruplarda bağımsız gruplar için “t” testi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda sosyal destek düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında doğrusal bir ilişki bulunmuştur. ($t= 8.14$; $P= 0.00$); ($F= 66,23$, $P= 0.00$). İki değişken arasında orta düzeyde bir ilişkinin olduğu açıklanmıştır. Yalnızlık düzeylerine göre öğrencilerin sosyal destek düzeyleri anlamlı düzeyde bir farklılık göstermektedir. Yalnızlık düzeyleri düşük ve orta düzeyde olanların “ASDÖ” puanlarının ortalaması, yalnızlık düzeyleri yüksek olanların “ASDÖ” puanlarının ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Diğer değişkenlerin ise sadece sosyal destek düzeyleri ile olan ilişkisine bakılmıştır.

Hamarta (2000) üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal beceri düzeylerini, öğrencilerin özlük nitelikleri açısından incelediği araştırmasında cinsiyet, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm, sınıf düzeyleri, öğrencilerin yetiştikleri ve barındıkları yer, sosyal beceri düzeylerine göre yalnızlık düzeylerini incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre;

- 1) Erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, kız öğrencilerin yalnızlık düzeylerinden yüksek bulunmuş nedeni daha fazla roller üstlenmesi beklenen erkeklerin, kendilerini sosyal açıdan yetersiz görmeleri olarak açıklanmıştır.
- 2) Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri bölümlerine ve yetiştikleri yer değişkenlerine göre bir farklılaşma göstermemiştir.
- 3) 4. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, 1. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinden yüksek bulunmuştur.
- 4) Barındıkları yere göre; evde kalan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, yurttaki kalan öğrencilere göre daha yüksek bulunmasına rağmen aralarında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

- 5) Öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında ters yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Saraçoğlu (2000) araştırmasında lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini cinsiyet, okul türü, okulda tercih edilen alan veya bölüm, akademik başarı düzeyi, yakın arkadaş sayısı, kardeş sayısı, sosyo-ekonomik düzey, iletişim beceri düzeyi değişkenleri açısından incelemiştir. Bu amaçla 386 öğrenci üzerinden elde edilen veriler çeşitli değişkenlere göre t testi, Varyans Analizi ve Pearson'ın çarpım korelasyonu kullanılarak istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre:

- 1) Kız öğrencilerin, Türkçe-Matematik, Yabancı Dil alanlarında okuyan öğrencilerin, sosyo ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin iletişim becerileri düzeyleri yüksek çıkmıştır.
- 2) Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu sonucuna göre yalnızlık ve iletişim becerisi arasında ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin iletişim becerisi düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeyleri azalmakta, yalnızlık düzeyleri yükseldikçe iletişim becerisi düzeyleri düşmektedir.
- 3) Cinsiyete göre yalnızlık düzeyleri karşılaştırıldığında erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyinin, kız öğrencilerin yalnızlık düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.
- 4) Akademik başarı düzeyi ile yalnızlık arasında ters yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrenciler akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilere oranla daha az yalnızlık hissetmektedir.
- 5) Öğrencilerin kardeş sayıları ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmekle beraber kardeşi olmayan grupta, tek kardeşli grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bunun nedeni tek kardeşli ve kardeşsiz grubun ailenin sevgisini, varolan imkanlarını en üst düzeyde kullanabilmeleri, ilişki kalitesinin ve niteliğinin etkisi olarak gösterilmiştir.

6) Yakın arkadaş sayısı 1-3 olan grup ile yakın arkadaş sayısı 7-9 arasında olan grubun ortalamalarının, yakın arkadaş sayısı 4-6, 10 ve üstünde olan grubun ortalamalarından önemli düzeyde yalnızlık puanları yüksek çıkmıştır. Bu da göstermektedir ki, yakın arkadaş sayısı arttıkça yalnızlık düzeyi azalmaktadır. Kurulan ilişki sayısı yalnızlık duygusunun azaltılmasında etkilidir.

Yıldırım (2000) akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, sınav kaygısı ve sosyal destek konulu araştırmasında akademik başarının, yalnızlık, sınav kaygısı ve sosyal destek değişkenleri ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 545 kişiden oluşan örneklem UCLA Yalnızlık Ölçeği, Sınav Kaygısı Envanteri, ASDÖ Öğrenci Formu uygulanmıştır. Araştırmada kendisini yalnız hisseden bireylerin akademik başarılarının yalnızlık hissetmeyenlere oranla daha düşük olduğu görülmüş, yalnızlık düzeyi ile akademik başarı arasında anlamlı ve ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Araştırmada diğer değişkenler için sosyal destek değişkeni ile (öğretmen, aile ve arkadaş desteği) akademik başarı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Eskin (2001) araştırmasında 959 ortaöğretim öğrencisi ergenler arasında yalnızlık duygusu, yalnızlıkla başetme yöntemleri ve yalnızlığın intihar düşüncesi ve girişimleri ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmada örneklem “çevremdeki insanlarla uyum içinde olduğumu hissediyorum”, “beni gerçekten hiç kimse tanımıyor”, “istediğim zaman arkadaş bulabilirim”, “insanlar benim çevremdeler fakat benimle değiller” ifadelerinden oluşan 4 maddelik “Kısa UCLA Yalnızlık Ölçeği” verilerek dörtlü derecelendirmelerden birini seçip yanıtlamaları istenmiştir. Kendisini çok yalnız hissettiğini belirten öğrencilere, yalnızlık duygusunu gidermek için neler yaptıkları sorulmuş ve ankette belirtilen başetme yöntemleri araştırmacı tarafından düşünme-hayal etme, edilgen etkinlikler, etkin etkinlikler, sigara-içki içme grupları gibi toplam 9 gruba ayrılmıştır. Ayrıca intihar düşüncelerini ölçmek için, “Geçtiğimiz son on iki ay içinde kendinizi öldürmeyi düşündünüz mü?”, “Gelecekte intihar ederek ölme olasılığınız nedir?”; intihar girişimlerini ölçmek için ise “Geçtiğimiz son on iki ay içerisinde kendinizi öldürmek için girişimde bulundunuz mu?” soruları ankete eklenmiştir.

Araştırma bulgularına göre örneklemin %65’inin kendisini çok yalnız hissettiğini belirttiği, ergenlerin yalnızlık duygusundan kurtulmak için edilgen etkinlikler, ilişki arama, kendini etkinleştirme, okuma-ders çalışma olmak üzere dört

yöntem kullandıkları, yalnızlıklarından başkalarıyla ilişkiye geçerek kurtulmaya çalışanların bu yöntemi kullanmayanlara oranla yalnızlıkla başetmede daha başarılı oldukları bulunmuştur. Ayrıca, yalnızlık düzeylerinde cinsiyete göre önemli bir farklılık görülmemiş, yoğun yalnızlık hisseden ergenlerin hissetmeyen ergenlere göre daha çok intihar girişimi ve düşüncesi eğiliminde oldukları, yalnızlıktan kurtulmak için başka insanlarla ilişki kurma yöntemini kullanmanın intihar etme girişimi ve düşüncesini azalttığı bulunmuştur. Araştırmaya bakacak olursak, ergenlerin daha çok yalnızlıkla başetme yöntemi olarak tek başına ve edilgen etkinlikleri kullandıkları görülmekle birlikte okuma-ders çalışmayı tercih eden ergenlerin, tercih etmeyenlere oranla daha fazla yalnızlık duygusuna kapıldıkları bulunmuştur. Araştırmacı bu durumu okuma-ders çalışma gibi tek başına yapılan etkinliklerin yalnızlığı azaltmaktansa arttırmış olabileceği, ya da yalnızlık hisseden insanların kendi kabuğuna çekilerek, tek başına yapılan etkinliklere başvurmuş olabileceği şeklinde yorumlamıştır. Bu araştırma için başkaları ile ilişki kurmanın yalnızlığı azaltmada çok daha etkili bir yöntem olduğu ve bu yolla yalnızlık duygusunun azaltılabileceği, böylece yalnızlıkla başedilerek intiharların daha çok önlenebileceği söylenebilir.

Duy (2003)'un bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın, yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerindeki etkisini incelediği deneysel çalışmasında, Ankara Üniversitesi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü I, II, III ve IV. sınıf, sınıf öğretmenliği bölümü I, II, III. sınıf olmak üzere 467 kişiden oluşan üniversite öğrencilerine “UCLA” Yalnızlık Ölçeği ve “Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği” (FOTÖ) uygulanmıştır. Araştırma; öğrencilerin 9'u deney grubu, 12'si plasebo grubu, 14'ü kontrol grubu olmak üzere üç gruba ayrılarak toplam 35 denek üzerinde yapılmıştır.

Araştırmada; grubun toplanma sıklığı haftada bir olarak planlanan ve her bir oturumun yaklaşık 1,5 saat sürdüğü, toplam 12 oturum süren grupla danışma programı uygulanmıştır. Araştırma sonucunda yalnızlık düzeylerine göre;

- 1) Deney grubu öğrencilerinin yalnızlık ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın bulunduğu, grupla danışma uygulaması sonrasında deney grubunun son test puanları ile ön test puanları karşılaştırıldığında, öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

- 2) Plasebo grubu öğrencilerinin yalnızlık ön test ve son test ölçümlerinden elde edilen puanlara bakıldığında, aralarında anlamlı bir fark bulunmuştur [$q(3-53. b= 10.69; p<.01]$
- 3) Kontrol grubu öğrencilerinin yalnızlık ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Fonksiyonel olmayan tutumlara sahip olma sıklığına göre:

- 1) Deney grubunun FOTÖ ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur.
- 2) Plasebo ve kontrol grubunun FOTÖ ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Grupla psikolojik danışma uygulaması sonucunda; grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan öğrencilerin, oturumlara katılmayan öğrencilere göre yalnızlık düzeylerinde ve fonksiyonel olmayan tutumları kullanma sıklığında bir azalma görülmüştür.

Kaya (2005) ilköğretim II. Kademe öğrencilerinin sosyometrik statüleri ile benlik kavramı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 6, 7, ve 8. sınıfa devam eden 12-14 yaş aralığında bulunan 547 öğrenci oluşturmaktadır. Yalnız 140 öğrencinin verileri araştırmada kullanılmadığından katılımcı sayısı 407'ye indirgenmiştir. Araştırmada öğrencilerin yalnızlık düzeylerini ölçmek için UCLA Yalnızlık Ölçeği, benlik kavramı düzeylerini ölçmek için Piers-Harris Benlik Kavramı Envanterini, sosyometrik sınıflama için ise klasik sosyometrik sınıflama yöntemini kullanılmıştır. Sosyometrik sınıflama yöntemine göre öğrencilerin 115'i (%21) popüler, 101'i (%18.5) reddedilen, 102'si (%18.6) ihmal edilen, 37'si (%6.8) ihtilafı, 52'si (%9.5) ortalama öğrenciler olmak üzere beş sosyometrik sınıfa ayrılmıştır. Öğrencilerin 140'ı ise bu sınıflamaya göre diğer sosyometrik statüler grubunda yer almış ve araştırmada değerlendirmeye alınmamıştır. Araştırmada istatistiksel yöntem olarak tek yönlü varyans analizi ile ikili karşılaştırmalarda LSD testi kullanılmıştır. Yalnızlık ve sosyometrik statü değişkeni ile ilgili olarak araştırmadan elde edilen sonuçlara göre:

- 1) Reddedilen ve ihmal edilen öğrencilerin popüler öğrencilerden daha fazla yalnızlık yaşadıkları,

- 2) Popüler öğrenciler ile ihtilaflı ve ortalama grubundaki öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı,
- 3) Reddedilen öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile ihmal edilen ve ortalama grubun yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farkın bulunmadığı ancak reddedilenlerin ihtilaflı gruptan daha fazla yalnızlık yaşadıkları görülmüştür.

Kılınç (2005)'in kız ve erkek lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve kişiler arası ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmanın örneklemini Ankara merkez liselerinde öğrenim görmekte olan 9. ve 10. sınıf düzeyindeki 263'ü kız, 166'sı erkek olmak üzere toplam 429 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak "UCLA Yalnızlık Ölçeği", "İlişkiler İle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği" ve Kişisel Bilgi Formunun uygulandığı araştırmada bilişsel çarpıtmaların yalnızlık düzeylerine ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla iki faktörlü ANOVA kullanılmıştır. Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için post-hoc t testi türlerinden biri olan Tukey kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular şöyledir:

- 1) Yüksek yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerin, orta yalnızlık ve düşük yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerden; orta yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerin de düşük yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerden daha fazla yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu durumda öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarını kullanma sıklığı arasında doğrusal bir ilişkinin olduğunu söyleyebiliriz.
- 2) Düşük, orta ve yüksek yalnızlık düzeylerine sahip öğrencilerin puanlarının, cinsiyete; kızların ve erkeklerin aynı test puanlarının ise yalnızlık düzeylerine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre; kız öğrenciler arasında yalnızlık düzeyleri yüksek ve orta olanların düşük olanlardan; erkek öğrenci grubunda ise yalnızlık düzeyleri yüksek ve orta olanların yalnızlık düzeyi düşük olanlardan anlamlı derecede daha fazla yakınlıktan kaçınma boyutu bilişsel çarpıtmalarına sahip olduğu bulunmuştur. Orta yalnızlık düzeylerine sahip kız ve erkek öğrenciler karşılaştırıldığında ise erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla yakınlıktan kaçınma

bilişsel çarpıtmalarına sahip oldukları görülmüştür. Ancak öğrencilerin yaşadıkları yalnızlık düzeylerine göre gerçekçi olmayan ilişki beklentisi konusundaki bilişsel çarpıtmaları birbirinden farklı bulunmamıştır.

- 3) Öğrencilerin gerçekçi olmayan ilişki beklentisi boyutu bilişsel çarpıtma puanları yalnızlık düzeylerine ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği için iki değişkenin ortak etkisi sorgulanamamıştır.
- 4) Yalnızlık düzeyi düşük öğrencilerin daha çok zihin okudukları ayrıca çalışmaya katılan kız öğrencilerin zihin okuma boyutu ortalama puanının, erkek öğrencilerin aynı test puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Yalnızlık düzeyi ile zihin okuma değişkeni arasında ters yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

Aral, Gürsoy, Bıçakçı-Yıldız (2006) araştırmalarında yetiştirme yurdunda kalan (13- 18 yaş) kız ergenlerin yetiştirme yurduna gelme yaşı, yetiştirme yurdunda kalma nedeni ve aile üyelerinden veya akrabalarından biriyle görüşme durumu değişkenlerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Yetiştirme yurdunda kalma nedenleri, ebeveyn ölümü, boşanma ve ekonomik nedenler olarak açıklanmıştır. Boşanma nedeniyle yurttan kalan ergenlerin yalnızlık puanları diğer nedenlerden daha yüksek bulunmuştur. Bu durum “*anne-babanın yaşamasına rağmen ergenin yetiştirme yurdunda kalması ergenin kendisini değersiz hissetmesine ve içine kapanmasına dolayısıyla ailesine karşı güvensizlik duygusu yaşamasına neden olmaktadır. Ergen bu güvensizlik duygusunu çevresine yansıtmakta ve çevresindeki diğer insanlarla sevgi bağı oluşturamamaktadır. Böylece kendini yalnız hissedebilmektedir*” şeklinde açıklanmıştır. Kuruma gelme yaşına göre; 0–5 yaşları arasında yetiştirme yurduna gelen ergenlerin yalnızlık düzeyleri 6–10, 11 ve üzeri yaşlarda gelen ergenlerin yalnızlık düzeylerinden daha fazla bulunmuştur. Bu durumda küçük yaşlardaki çocukların diğer yaş grubundaki çocuklara oranla sosyal ve duygusal açıdan daha fazla olumsuz etkilendiklerini; daha fazla kaygı, korku duyduklarını ve depresyona girdiklerini söyleyebiliriz.

Kozaklı (2006)’nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada aile, arkadaş veya özel ve önemli gördükleri kişiden sosyal destek sağlayan ergenlerin kendilerini, sosyal destek sağlayamayanlara oranla daha az yalnız hissettikleri

açıklanmıştır. Ayrıca yaşa, nüfus yoğunluğu bakımından ailelerin yaşadığı merkeze, annelerinin eğitim düzeyine ve eğitim giderlerini karşılama yollarına göre ergenlerin yalnızlık düzeylerinin farklılaştığı görülmektedir. Bireylerin yaşı ve annelerin eğitim düzeyleri arttıkça yalnızlık azalmaktadır. Aileleriyle kalabalık merkezlerde yaşayan ergenlerin ise daha fazla yalnızlık duygusuna kapıldıkları bulunmuştur.

Yalnızlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Bazı Araştırmalar

Hojat (1983), I. grubu yaşları 18–39 arasında değişen %33’ü evli, Amerikan Üniversitelerinde öğrenim gören 232 İranlı öğrencinin, II grubu ise % 20’si evli, yaş aralığı 17–39 olan, İran’da öğrenim gören öğrencilerin oluşturduğu çalışmada yalnızlığın, depresyon, kontrol odağı ve kaygı gibi değişkenlerle olan ilişkisini incelemiştir.

Yalnızlığın sürekliliği hakkında sorulan “Kendinizi ne kadar sıklıkla yalnız hissedersiniz?” sorusuna verilen cevaplardan elde edilen sonuçlara göre; I. Gruptan 58 (%25), II. Gruptan 76 (%25) kişinin yalnızlık duygusu yaşamadıkları; I. Grup için 83 (%36), II. Grup için ise 114 katılımcının (%38) yalnızlık yaşantılarının olduğu fakat son birkaç aydır yalnızlık duygusu yaşamadıkları ve yine I. Gruptan 48 (%21), II. Gupta ise 33 (%11) katılımcının birkaç seneden daha fazla süreyle yalnızlık hissetmedikleri, son olarak I. Gruptan 16 (%7), II. Gruptan 31 kişinin (%10) her zaman kendilerini yalnız hissettikleri rapor edilmiştir.

Yalnızlık ölçeğinden alınan puanlarla, yalnızlık yaşantısının sürekliliğini ölçen (Kendinizi ne kadar sıklıkla yalnız hissedersiniz?) sorusuna verilen cevaplardan alınan puanlar arasındaki korelasyon gruplar için sırasıyla I. Grup=.43 ve II. Grup=.52 olarak hesaplanmış, her iki korelasyon da önemli düzeyde bulunmuştur ($p<.001$). Bu çalışmada bazen yalnızlık yaşayan 197 kişinin (I. Grup=83; II. Grup= 114) geçici yalnızlar olarak sınıflandırıldığı, bir yıldan veya birkaç yıldan fazla ve her zaman yalnızlık yaşayan 125 kişinin ise (I. Grup=43; II. Grup=82) kronik yalnızlar olarak sınıflandırıldığı görülmektedir.

Araştırma sonucunda yalnızlık, kaygı, depresyon, dışsal kontrol odağı düzeyleri kronik yalnızlarda daha yüksek bulunmakla beraber, kronik yalnızların benlik saygısı düzeylerinin geçici yalnızların benlik saygısı düzeylerinden daha

düşük olduğu görülmüştür. Fakat iki yalnızlık grubu arasında “Sosyal Beğenirlik Ölçeğinden” (Social Desirability Scale) alınan puanlar arasında önemli bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgular ayrıca, kronik yalnızların geçici yalnızlara oranla daha fazla psikopatolojik belirtiler gösterdiğini kanıtlar niteliktedir.

Moore ve Schultz (1983), 14–19 yaşları arasındaki 99 ergeni kapsayan “Ergenlerde Yalnızlık: Tutumlar ve Başa Çıkma” konulu araştırmasında UCLA Yalnızlık Ölçeği, Benlik Saygısı Ölçeği, Zung Depresyon Ölçeği gibi ölçekler kullanmıştır. Araştırmaya göre yalnızlık ile durumluk kaygı, kontrol odağı, depresyon, kendinden utanma, sosyal kaygı arasında doğrusal bir ilişki bulunurken, mutluluk ve yaşam doyumu değişkenleri ile yalnızlık arasında ters yönlü bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir. Ayrıca yalnızlık ile “Sosyal Risk Alma Ölçeğindeki” 8 maddenin 7’si arasında önemli bir ilişki bulunmuştur. Araştırmaya göre yalnızlık duygusu yaşayan ergenler dışsal denetim odaklı olup, sosyal risk almakta isteksizdirler. Bulgular sıkılganlık, boşluk ve soyutlanmanın yalnızlık yaşantısının bir parçası olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca ergenlerin yalnızlıkla başa çıkmada televizyon seyretmek gibi edilgen etkinliklerde bulundukları açıklanmaktadır. Araştırmacıya göre televizyon seyretmek, sıkılganlık gibi semptomlarla başa çıkmada etkili olmakta, fakat soyutlanma, sosyal kontağın (ilişkinin) kesilmesi gibi durumlarda etkili olmamaktadır. Başkaları ile konuşma (%39) diğer başa çıkma yöntemlerine oranla soyutlanma yaşantılarının azaltılmasında daha etkili bulunmuştur. Daha az sosyal risk alan ve yalnızlık duygusu yaşayan ergenlerin yüksek düzeyde sosyal kaygı duydukları ve başa çıkma stratejisi olarak başkaları ile konuşma-iletişim kurma yönteminin yalnızlık halkasının kırılmasında daha etkili olabileceği açıklanmıştır.

Asher, Hymell, Renshaw (1984), 506 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada yalnızlık, sosyal doyumsuzluk, sosyometrik statü ve akademik başarı ile arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Örneklemden sosyometrik statünün belirlenmesi için sınıftaki en iyi beş arkadaşını seçmeleri ve arkadaşları ile oyun oynamaktan hoşlanma düzeylerini birden beşe kadar derecelendirmeleri istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; Stanford Tanı Amaçlı Okuma Testinden elde edilen veriler ile yalnızlık ve sosyal doyumsuzluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken Kapsamlı Temel Beceriler Testi ile sosyal doyumsuzluk ve yalnızlık arasında anlamlı düzeyde bir

ilişki bulunmuştur. Ayrıca bu araştırmadan elde edilen bulgular sosyal doyumsuzluk yaşayan kişilerin yalnızlık duygusu yaşadıklarını göstermektedir. Bu durum sosyal yalnızlık duygusu ile ilişkilidir. Sosyal ilişkilerden alınan doyumun yalnızlık duygusunun yaşanmasında etkili olması, sosyal ağdaki ilişkilerin niteliğinin ve kişi için anlamlılığının önemli olduğunu göstermektedir. Nitekim bu araştırma sonucunu destekler nitelikteki bir diğer bulgu da sosyometrik statüsü düşük olan çocukların, sosyometrik statüsü yüksek olanlara oranla sosyal ilişkilerde daha fazla yalnızlık duygusu ve sosyal doyumsuzluk yaşamalarıdır. Ayrıca aynı araştırmada akademik başarı oranı yüksek olan öğrencilerin sosyometrik statülerinin de yüksek olduğu görülmektedir.

Borys ve Perlman (1985), yalnızlığa ilişkin sorulan sorularda özellikle soru ifadesi yalnızlık kelimesini içeriyorsa kadınların erkeklerle oranla yalnız olduklarını daha fazla kabul ettiklerini bulmuştur. Yalnızlık kelimesini içermeyen sorular kullanıldığında ise verilen yanıtlara ilişkin puanlara bakıldığında erkeklerin yalnızlık düzeylerinin bayanların yalnızlık düzeylerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgulara dayanarak erkeklerin yalnızlık yaşantılarını açmada isteksiz olduklarını söyleyebiliriz. Ergenlerin direkt yalnızlık kelimesinin kullanıldığı sorulara verecekleri yanıtların yanıltıcı olabileceği ihtimali düşünüldüğünde, duygusal ve sosyal yalnızlık incelemelerinin yalnızlık kelimesini içermeyen ölçümler kullanılarak aktarılmasının uygun bir yöntem olacağı düşünülür. Ayrıca araştırmacı sosyal baskıların kişilerin yalnızlık duygusu yaşamalarında etkili olduğunu, yalnızlık yaşayan erkeklerin yalnızlık yaşayan kızlardan daha fazla olumsuz bakış açısına sahip olduklarını, erkeklerin kendilerini sosyal sistem niteliğindeki baskılardan korumak için yalnızlık duygularını belirtmediklerini açıklamaktadır.

Levin ve Stokes (1986), 82 kadın ve 42 erkekten oluşan % 80'i akşam okullarına, % 20'si ise psikoloji bölümüne devam eden üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada örneklem grubu tam zamanlı kurs programına katılmıştır. Örneklemenin % 53'ü bekar, % 33'ü evli ve % 14'ü boşanmış kişilerden oluşmaktadır. Ayrıca katılımcıların % 17'si yalnız yaşamakta iken % 5'i romantik ilişki içerisinde bulunmadığı ev arkadaşı, % 35'i ailesi, % 43'ü ise romantik ilişkide olduğu kimse ile yaşamaktadır. Sosyal destek, sosyal ilişkiler ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada yapılan regresyon analizine göre

sosyal ağdaki ilişkilerin yüzdesi tek başına yalnızlık düzeyi ile ilişkili bulunmamış ancak yalnızlığın sosyal ağdaki alt boyutlarla ilişkili olduğu görülmüştür. Bireysel farklılıklar ve yalnızlıkla ilişkisine bakıldığında ise kullanılan beş değişken benlik saygısı, başkalarını kabul (acceptance of others), dışa dönüklük (extraversion), içe dönüklük (intraversion) ve depresyon ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısı $F(1,129)=8,9$, $p<.003$ düzeyinde anlamlı, yalnızlık ile benlik saygısı arasındaki korelasyon $.64$, düşük ve yüksek benlik saygısı arasındaki korelasyon değeri $.07$ bulunmuştur. Araştırmacıya göre yalnız insanlar yalnız olmayan kişilere göre içe dönük, depresyonda, kaygılı, daha fazla kendileri ve başkaları ile ilgili olumsuz duygulara sahip olma eğilimine sahiptir.

Wittenberg ve Reis (1986), araştırmalarında yalnızlık ile sosyal beceriler ve başka insanlara ilişkin algılar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacının örneklemini, kampüs bölgesindeki öğrenci yurtlarında yaşayan ve okula başlamadan önce oda arkadaşlarını tanımayan 69 ergen oluşturmaktadır. Önce katılımcılar, onların kendilerine ve oda arkadaşlarına ilişkin algılarını araştırmak için tanışma programına alınmıştır. Katılımcılara kendini ölçme materyallerini içeren test paketleri ilk tanışmalarında, katılımcıların oda arkadaşlarına ilişkin değerlendirmelerini içeren ikinci ölçme seti ise bir hafta sonra buluştuklarında verilmiştir. İç güvenirlik alfa değeri alt ölçekler için $.66$ ile $.94$ arasında değişmektedir.

Araştırma bulgularına göre algılanan sosyal beceriler ile yalnızlık düzeyi arasında önemli bir ilişki bulunmakla birlikte, dolaylı olarak, genelde sosyal eksiklikler ve yetersizlikler kişinin kendisine ait özel becerilerinin yoksunluğundan daha fazla yalnızlık nedeni olarak gösterilmektedir. Başka insanlara ilişkin algıları ölçmede katılımcıların başkalarını kabul düzeyleri ve oda arkadaşına ilişkin tutumları kullanılmıştır. Buna göre her iki değişken grubu (başkalarını kabul–yalnızlık; oda arkadaşlarına ilişkin tutumlar–yalnızlık) arasında önemli düzeyde ama negatif bir ilişki bulunmuştur. Başkalarını kabul ölçeğinden alınan puanlarla yalnızlık ölçeğinden alınan puanlar arasındaki korelasyon $-.32$ ($p<.01$) olarak hesaplanırken, oda arkadaşlarına ilişkin tutumlar ile yalnızlık arasındaki korelasyon $-.27$ ($p<.01$) olarak bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen veriler yalnızlık ile zayıf sosyal beceriler, gerçekçi olmayan sosyal algılar arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğunu

göstermektedir. Bu araştırmaya göre yalnız insanların başkalarına karşı olumsuz algısal eğilimlerinin, genelde tutumlarla ve insanları iyi tanımamakla ilişkili duygulardan kaynaklandığı söylenebilir.

Ponzetti ve Cate (1988), araştırmalarında seçilmiş kişisel yüklemelerin ve arkadaşlık ilişkileri değişkenlerinin ergenlerin yalnızlık yaşantılarındaki rolünü incelemişlerdir. Yalnızlığı açıklamakta arkadaşlık ilişkileri değişkenleri ve kişisel yüklemelerin etkileri nelerdir?, bu nedensel faktörler cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır? Sorularının cevaplanmaya çalışıldığı araştırmanın örneklemini 236 kız 164 erkekten oluşan % 42'si birinci sınıf % 29'u ikinci sınıf evli ya da nişanlı olmayan ama flörtü olan veya olmayan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Arkadaşlık ilişkileri rastgele ilişkiler, sağlam ve yakın ilişkiler, aynı cins ve karşı cinsle arkadaşlık ilişkileri ve de karşı cinsle romantik ilişkiler ile ilgili olup ilişkilerin doyum verici olup olmadığı ve destek düzeyleri ölçülmüştür. Kişisel yüklemeler erkeksilik, kadınsılık, sosyal bütünlük; arkadaşlık ilişkileri değişkenleri ise doyum, destek, arkadaşlarla geçirilen zaman alt boyutlarından oluşmaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, alınan puanlar bireysel özellikler ve arkadaşlık ilişkileri değişkenleri için kızlarda toplam varyansın % 38,8'ini erkekler de ise % 40,9'unu açıklamaktadır. Bireysel değişkenlere bakıldığında açıklanan toplam varyansın kızlara oranla erkeklerde daha fazla olduğu görülmüştür. Yalnızlık duygusunun yaşanmasında her iki değişkene göre cinsiyetler arasında farklılıklar bulunmuştur. Araştırmada kızlar ilişkiden alınan doyum ve algılanan sosyal destek unsurlarını yalnızlık yaşantısının nedeni olarak görürken erkeklerin ise yalnızlığı cinsiyet rolleri bağlamında sosyal unsurlarla değerlendirdiği görülmüştür. Araştırmacı erkeklerin sosyal ağ içinde yüzeysel ilişkiler kurduklarını, kızların ise niteliksel olarak özel, derin ve anlamlı ilişkilere önem verdiklerini açıklamıştır.

Vaux (1988) 75 bayan ve 65 erkekten olmak üzere toplam 130 katılımcıdan oluşan gruba "UCLA Yalnızlık Ölçeği", "Sosyal Destek Kaynakları Aracını" (SSR-Social Support Resources Instrument) kullanmıştır. Sosyal Risk Alma Ölçeğinden alınan sekiz madde ile Benlik Saygısı Envanteri, kişiler arası güveni ölçmek için "Güven Ölçeğinin" (Trust Scale) altı maddesi ile "Sosyal Ağ Uyum Ölçeğinden" (Network Orientation Scale) yararlanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kişisel özellikler bakımından utangaçlık, sosyal kaygı, sosyal huzursuzluk,

güvensizlik yalnızlıkla ilişkilidir. Sosyal destek açısından küçük destek gruplarına sahip olmak, sosyal grup üyeleri ile daha seyrek iletişim kurmak ve grup üyeleri ile daha az yakın ilişkilerde bulunmak ile yalnızlık arasında ters yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Bell (1991) ve arkadaşları yalnızlıkla ilgili birinci araştırmalarında psikoloji kursuna yeni başlayan 37 öğrenci ve 21 lise öğrencisinden (12 erkek, 46 kız) oluşan bir örneklem kullanmışlardır. İkinci çalışmanın örnekleme ise psikolojiye başlangıç kursundaki 38 öğrenci ve üniversitede öğrenim gören 13 erkek 32 kız öğrenci olmak üzere 45 kişilik bir katılımcıdan oluşmaktadır. Üniversite öğrencileri bitirme çalışmalarının ders geçme puanının üstünde bir kursa katılmışlardır. Çalışmaların sonucunda yalnızlık ile romantik ilişkiler için ergenlerde doğru arkadaşlıkların önemi arasında önemli ama negatif bir korelasyon hesaplanmıştır. Yalnızlık ve başarı, yalnızlık ve eşitliğin önemi arasında ise pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle yüksek yalnızlık düzeyine sahip ergenlerin yalnızlık düzeyi daha az olan öğrencilere oranla eşitlik dereceleri düzeyi ve başarı düzeyleri daha yüksektir.

Mahon ve Yarcheski'nin (1993) ilköğretimde 6. 7. ve 8. sınıflar ile lise ve üniversite öğrencilerinden oluşan 12-21 yaş aralığında bulunan 325 ergen üzerinde yaptığı araştırmada bir hafta arayla demografik bilgi formu, Yalnızlık Ölçeği, Algılanan Sağlık Statüleri Semptomları, iç gözlemsel testler olmak üzere üç tane test kullanılmıştır. Araştırma LISREL 7 programı ile yapısal çevre modeli kullanılarak test edilmiş, araştırmanın sonucunda yalnızlığın semptomlar üzerinde direkt etkilerinin bulunduğu ve semptomlarında algılanan sağlık durumları üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre içe bakış (introspectiveness) ile yalnızlık ve içe bakış ile semptomlar arasında önemli bir ilişkinin bulunduğu fakat yalnızlığın algılanan sağlık statüsünde/durumunda dolaylı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir.

Cramer ve Neyedley (1998), 104 erkek 152 kız üniversite/psikoloji bölümü öğrencisi üzerinde yalnızlık duygusunun yaşanmasında cinsiyete ilişkin farklılıkları, erkeksilik ve kadınsılığın rolünü araştırmıştır. Ölçme aracı olarak “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, “Kadınsılık ve Erkeksilik Ölçeği” (Masculinity ve Femininity Scale), “Bern Cinsiyet Roller Envanterinin” kullandığı araştırmada erkekler için erkeksilik ve kadınsılık değişkenleri birbirinden bağımsız olarak değerlendirildiğinde, her iki

değişkenin de yalnızlık ile olumsuz ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur. Bayanlarda sadece erkeksilik ve kadınsılık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Kadın-erkek rollerindeki cinsiyet farklılıklarına göre ilk ölçümlerde erkeklerin daha fazla erkeksilik, kadınların ise daha fazla kadınsılık eğiliminde olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre yalnızlık düzeylerinde önemli bir farklılığa rastlanılmamıştır. Araştırmacı erkeklerin çoğunlukla erkeksi davranışlar gösterdiğini, kişisel sıkıntı ve üzüntülerini inkar ettiklerini ve erkek olarak yalnızlık duygusu hakkında bir başkasına açılmayı erkeksi olmayan bir davranış olarak yorumladıklarını açıklamaktadır.

Jackson ve arkadaşları (2002), 173 kız, 82 erkekten oluşan psikoloji ve güzel sanatlar bölümüne devam eden 255 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada utangaçlık ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmada Utangaçlık Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Duygusallık ve Reddedilme Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Kişiler arası Yeterlilik Envanteri kullanılmıştır. Utangaçlık, yalnızlık, reddedilme beklentileri, kişiler arası yeterlilik ve sosyal destek puanları arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre utangaçlık düzeyi yükseldikçe kişiler arası yeterlilik düzeyi düşmektedir. Sosyal destek ile kişiler arası yeterlilik arasında anlamlı bir farklılık bulunurken, sosyal destek ile reddedilme beklentileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Utangaçlık ve yalnızlık arasındaki ilişki yakın ilişkilerde sosyal desteğin azalması, kendini açmada savunmacı bir tutum göstermekle açıklanmıştır. Kişiler arası ilişkilerdeki yetersizlik ve algılanan sosyal destek utangaçlık düzeyi yüksek olan insanların niçin daha fazla yalnızlık duygusuna kapıldıklarını tam olarak açıklamamakla beraber bu araştırma karamsar düşünme biçiminin, kişinin kendisine yönelik olumsuz düşünce ve yaşadığı olumsuz olayların utangaçlık ve yalnızlık duygusunun hissedilmesinde etken olduğunu göstermektedir.

McWhirter ve arkadaşları (2002), araştırmalarında yalnızlık türleri, başa çıkma becerileri, empati ve benlik saygısı değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini; derslere devam etmeyerek, okulu bırakan öğrencilere kayıt hakkı tanıyan, alternatif bir lisede öğrenim görmekte olan, yaşları 16–17 arasında değişen, yüksek risk altındaki 75 öğrenci oluşturmaktadır. Ölçme aracı olarak “Gözden Geçirilmiş Yalnızlık Ölçeği” (R-UCLA), “Kişiler arası

Tepkiler Listesi” (IRI), (Davis, 1980), “Başa Çıkma Becerileri Envanteri”, (Hammer ve Marting, 1988), Benlik Saygısı Envanteri, (Rosenberg, 1965) kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda benlik saygısı ile yalnızlık değişkeni arasında ters yönlü yüksek bir ilişki bulunmuştur. Ergenlerin benlik saygısı düzeyleri düştükçe, yalnızlık düzeyleri artmakta; benlik saygısı düzeyleri arttıkça, yalnızlık düzeyleri azalmaktadır. Araştırmada değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkilerine bakıldığında; öğrencilerin duygusal yalnızlık düzeyleri ile duygusal başa çıkma düzeyleri arasında orta düzeyde ters yönlü bir ilişki bulunurken ($r=-0.33$, $p<0.01$); sosyal yalnızlık düzeyleri ile sosyal başa çıkma beceri düzeyleri arasında ters yönlü yüksek bir ilişki bulunmuştur. ($r=-0.51$, $p<0.001$). Empati düzeyleri ile duygusal ve sosyal başa çıkma becerileri düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki bulunmasına rağmen, ergenlerin empati düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Araştırmadan elde edilen bir diğer bulguya göre ergenlerin sosyal başa çıkma beceri düzeyleri ile duygusal ve sosyal yalnızlık düzeyleri arasında ters yönlü bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Bu araştırma benlik saygısı, sosyal ve duygusal başa çıkma becerilerinin, ergenin sosyal ve duygusal yalnızlık yaşantısıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Yalnız bu ilişki; bilişsel, fiziksel ve duygusal /ruhsal başa çıkma becerilerine sahip olamayan bireylerin, gelecekte yalnızlık yaşayacaklarına dair kesin bir bilgi vermemektedir.

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar veya Bilişsel Çarpıtmalar İle İlgili Türkiye’de Yapılan Bazı Araştırmalar

Çetingöz (1993) kişileri depresyona yatkın kıldığı varsayılan tutum ve inançları ölçmeye yarayan Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinin Türk hasta örneklemini üzerindeki geçerliğini araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini 96 kişiden oluşmaktadır ve araştırma 32’şer kişilik üç ayrı denek grubu ile yürütülmüştür. Majör depresif bozukluk tanısı almış denekler deney grubu olarak I. grubu oluştururken majör depresif tanısı konulmayan ancak herhangi bir psikiyatrik bozukluk gösteren denekler Kontrol I grubunu oluşturmaktadır. Üçüncü grup ise hiçbir psikiyatrik ve medikal tanı almamış deneklerden oluşmaktadır ve bu grup Kontrol grubu II olarak

isimlendirilmiştir. Araştırmada deney grubunun FOTÖ ve ölçüt olarak alınan Beck Depresyon Ölçeği puanları arasındaki korelasyon katsayısı $r=.63$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak için ise majör depresyon bozukluk gösteren deneklerin (deney grubu) FOTÖ’ den aldıkları puanların ortalaması ile kontrol II grubunun FOTÖ ortalama puanları karşılaştırılmıştır. Buna göre deney grubunun fonksiyonel olmayan tutumları kullanma düzeylerinin kontrol II grubundan yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca deney grubu ve kontrol I grubu için de ölçeğin yapı geçerliği sınanmıştır. Buna göre deney I grubunun FOTÖ’ den aldıkları ortalama puanın kontrol I grubununkine göre yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca deney grubunun ortalama FOTÖ puanlarının yaşa, cinsiyete ve medeni duruma göre değişmediği, ancak eğitim durumuna göre ortalama FOTÖ puanlarının farklılaştığı görülmüştür. Araştırmanın sonucunda ilk ve ortaokul mezunlarının ortalama FOTÖ puanlarının lise ve üniversite öğrencilerinininkine göre anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu ve araştırmadan elde edilen bulgulara göre FOTÖ’ nün Türk örneklem üzerinde eş zaman ve yapı geçerlikleri açısından yeterli olduğu görülmektedir.

Devrimci-Özgüven (1999) psikiyatrik kriz vakalarında hatalı otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumların sıklığı konulu araştırmada bilişsel çarpıtmalar ve fonksiyonel olmayan tutumların kriz durumuna yatkınlık yaratıp yaratmadığını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini en az ilkokul mezunu ve araştırmaya gönüllü katılan, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesine stresli yaşam nedeniyle gelen, DSM-IV’e göre hiçbir tanı konmayan 18 yaşın üzerindeki ergen ve yetişkinlerden oluşan 50 kişilik kriz grubu ile fakülte çalışanları ve onların yakınları arasından seçilen, kriz durumu ve herhangi bir psikiyatrik hastalığı bulunmayan 50 kişilik kontrol grubundan oluşmaktadır. Araştırmada her iki gruba da demografik bilgi formu, “Beck Depresyon Ölçeği” (BDÖ), “Beck Anksiyete Envanteri” (BAE), “Otomatik Düşünceler Ölçeği” (ODÖ) ve “Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği” (FOTÖ) uygulanmıştır. İstatistiki değerlendirmelere göre; kriz grubundaki katılımcıların bilişsel çarpıtmaları ve fonksiyonel olmayan tutumları kullanma sıklığı kontrol grubundan anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca kriz durumunda olan bireylerin Beck Depresyon Ölçeği’nden aldıkları puanlar kontrol grubuna oranla daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular bilişsel çarpıtmaları bulunan

ve sıklıkla fonksiyonel olmayan tutumları kullanan bireylerin diğer bireylere oranla kriz durumuna daha yatkın olduklarını göstermektedir.

Hamamcı (2002) üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını ve olumsuz inançlarını azaltmaya yönelik uyguladığı deneysel çalışmada veri toplama aracı olarak kendisinin geliştirdiği “İlişkilere Yönelik Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeğini (İBÇÖ)” kullanmıştır. Araştırmacı 12 kişilik deney grubu için bilişsel-davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama uygulamasının işlevsel olmayan düşünceleri azaltmasındaki etkisini incelemiştir. Deney grubuyla 12 oturum süren psikodrama yapılmış, kontrol grubuyla ise plasebo niteliğindeki çalışmada onların istedikleri bir filme gidilmiş daha sonra yapılan iki toplantıda filmdeki kişiler arası ilişkiler tartışılmıştır. Deney grubuyla yapılan uygulamanın bitiminden bir hafta ve üç ay sonra her iki gruba İlişkilere Yönelik Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği tekrar uygulanmıştır. Psikodramanın ısınma aşamasında bilişsel çarpıtmaları ortaya çıkarmak amacıyla ısınma alıştırmaları kullanılmıştır. Isınma ya da oyun aşamasında bireylerin bilişsel çarpıtmalara sahip olduğu fark edildiğinde, bu inançların değiştirilmesi için bilişsel davranışçı yaklaşıma ait teknikler uygulanmıştır. Ayrıca paylaşım aşamasına klasik psikodramada yer almayan düşünce paylaşımı eklenmiştir. Araştırmanın ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında deney grubunun yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve gerçekçi olmayan ilişki tahmini alt ölçeklerindeki bilişsel çarpıtmalarının; bağımlılık, mükemmeliyetçilik ve güvensizlik alt ölçeklerindeki olumsuz inançlarının azaldığı bulunmuştur.

Bozanoğlu (2005) yıl tekrarı yapan öğrencilerde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğinin akademik güdüleme, benlik saygısı, akademik başarı ve sınav kaygısı düzeylerine etkisini incelemiştir. Deney grubunda bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı program uygulanırken, kontrol grubunda plasebo olarak okulun genel rehberlik planından seçilmiş konular üzerinde tartışmalar yürütülmüştür. Deneysel işlem sonunda elde edilen bulgular çifte çok değişkenli varyans analizi yöntemi ile incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliği yaşantısının öğrencilerin akademik benlik saygısı düzeylerinin yükselmesinde ve bu farklılığın kalıcılığında etkili olduğu görülmüştür.

Türküm, Balkaya ve Karaca (2005) Akılcı olmayan İnanç Ölçeğinin ergen formunu oluşturmak için seçkisiz (random) yöntemle seçilen beş farklı türdeki lisenin 2. sınıfına devam eden 450 öğrenciden elde ettikleri verilerden yararlanmışlardır. Araştırmada eksik ve hatalı işaretlemeler nedeniyle, 4 öğrenciden elde edilen veriler analize alınmamıştır. Araştırmanın örneklemi 273'ü (% 61.21) kız, 173'ü (% 38.79) erkek öğrencilerden oluşmaktadır ve öğrencilerin 80'i (% 17.94) Anadolu Lisesi, 38'i (% 8.52) Endüstri Meslek Lisesine, 43'ü (% 9.64) İmam Hatip Lisesine, 208'i (% 46.64) genel liseye ve 77'si (% 17.26) kız meslek lisesine devam etmektedir. Veri toplama araçları olarak Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği (AOİÖ), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A) ve Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) kullanılmıştır. Lise öğrencilerinin akılcı olmayan inanç eğilimlerini belirleyen ölçeğe geliştirmek amacıyla yapılan bu çalışmada tek oturumda AOİÖ uygulanmıştır. AOİÖ'nin ergen formunun geçerliği için faktör sayısına sınırlama getirilmeden yapılan faktör analizinde özdeğeri 1.00'den büyük olan maddeler ölçeğe alınmış ve maddenin 9 faktöre dağıldığı görülmüştür. Temel Bileşenler Analizi sonucunda faktör yük değeri .30'un altında bulunan AOİÖ'nin 28 maddesinden ikisi, maddelerden biri de varyans oranı .40 ve üzerinde olması ölçütünü karşılamadığından ölçekten çıkartılmış ölçekte 25 madde kalmıştır. Maddeler 9 faktörde toplandığından Scree testi yapılarak faktör sayısının azaltılması amaçlanmış ve Scree testi sonucu elde edilen grafik eğrisinin eğimindeki ilk ani değişiklik ölçeğin 5 ayrı faktörde toplandığını göstermiştir. Maddelerin 5 faktörde toplanması amacıyla yapılan varimax rotasyonu işlemi sonrası 25 maddenin 16'sının ölçütlere uygun olduğu görülmüştür. Ayrıca ölçeğin yapı geçerliği için öğrencilerin cinsiyetlerine göre AOİÖ-E puan ortalamaları arasında fark olup olmadığı sınanmıştır. Cinsiyete göre AOİÖ-E'den elde edilen puanlar arasında anlamlı bir farkın olduğu bulunmuştur. Bu bulgu kız öğrencilerin ($n=273$, $\bar{X}=61.89$, $ss=10.73$) akılcı olmayan inanç puanlarının erkek öğrencilerden ($n=173$, $\bar{X}=58.95$, $ss=7.79$) daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca araştırmada ölçeğin güvenirlik çalışması yapılmış iç tutarlık katsayısı .70 ve ölçeğin iki yarısı arasındaki korelasyon katsayısı ise .69 olarak bulunmuştur.

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Bilişsel Çarpıtmalarla İlgili Yurt Dışında Yapılmış Bazı Araştırmalar

Wilbert ve Rupert (1986) Şikago'da Loyola Üniversitesinde psikolojiye giriş sınıfında okuyan 50 üniversite öğrencisi üzerinde fonksiyonel olmayan tutumlar ile yalnızlık duygusu ve fonksiyonel olmayan tutumların depresyon üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 20 erkek ve 30 kadın olmak üzere 18–22 yaşları arasındaki yaş ortalaması 18.9 olan 50 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada UCLA Yalnızlık Ölçeği, 28 maddeden oluşan Young Yalnızlık Tanılama Ölçeği (Young Loneliness Diagnostic Scale- YLD), Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (Dysfunctional Attitudes Scale – DAS-A) ve Beck Depresyon Envanteri (Beck Depression Inventory- BDI) kullanılmıştır. YLD ve DAS-A'dan alınan puanlar ile BDI ve UCLA Yalnızlık Ölçeğinden elde edilen puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan regresyon analizinde yalnızlık ile cinsiyet ve fonksiyonel olmayan tutumlar arasındaki ilişki araştırılmıştır. Erkeklerin yalnızlık düzeylerinin kadınların Yalnızlık düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuş, yalnızlık ile fonksiyonel olmayan tutumlar arasında ise ters yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Bu çalışma üniversite öğrencileri arasında yalnızlık duygusunun hissedilmesinde fonksiyonel olmayan tutumların önemli bir rolü olduğunu göstermektedir. Depresyon düzeyi kontrol altına alındığında fonksiyonel olmayan tutumlar yalnızlık düzeyinde önemli bir etken olmaya başlamaktadır. Memnuniyet vermeyen, uyumsuz romantik ilişkilerin yaşanması, ilişkilerden doyum sağlayamayan yalnızlık üniversite öğrencileri arasında fonksiyonel olmayan tutum örnekleri görülmektedir. Bu üniversite öğrencileri arasında reddedilmek korkusundan dolayı romantik ilişkilerde incinmekten sakınmak baskın olan güdülenme biçimi olarak açıklanmaktadır. Yalnızlık duygusuna kapılan üniversite öğrencilerinin kendilerini çevreleyen sosyal dünya hakkında ve kendilerine ilişkin olumsuz değerlendirmelere sahip oldukları kendilerini başkaları tarafından arzu edilir algılamadıkları ve kişiler arası ilişkilerde ilişkiyi devam ettirmede kendilerinden emin olmadıkları görülmektedir. Ayrıca araştırmada Young Yalnızlık Tanılama Ölçeğinin çiftlerde problem arama (problem findings partners) ve yakın ilişkilerde reddedilme korkusu arasında $p<.001$ düzeyinde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu,

depresyona katkıda bulunan faktörler olduğu açıklanmıştır. Araştırmada sosyal reddedilme korkusu değerlendirmeye alınmamıştır.

Hoglund ve Collison (1989) kolej öğrencileri arasında yalnızlık ve akılcı olmayan inançlar isimli çalışmasında akılcı olmayan inançların yalnızlık üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 85 erkek, 151 kadın olmak üzere psikoloji sınıflarında öğrenim gören 236 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların %74'ü üniversite birinci sınıf öğrencisi, %17'si üniversite 2. sınıf öğrencisi, %7'si üniversite 3. sınıf öğrencisi ve %2'si üniversite son sınıf öğrencisi olmakla beraber, katılımcıların %88'i bekar, %7'si evli, %4'ü boşanmış ve %1'i medeni durumu hakkında bilgi vermeyen kişilerden oluşmaktadır. Araştırmanın büyük bir çoğunluğunu üniversite 1. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Ölçme araçlarının eksik doldurulması nedeniyle 236 kişiden 14 katılımcının verileri araştırmada değerlendirmeye alınmamıştır.

Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri UCLA Yalnızlık Ölçeği ile akılcı olmayan inanç düzeyleri ise Akılcı Olmayan İnançlar Testi (Irrational Beliefs Scale- IBT) (Jones, 1969) ile ölçülmüştür. Erkeklerin ve kadınların yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir fakat akılcı olmayan inançlar ölçeğinden aldıkları puanlar bakımından cinsiyete göre dört alt boyutta farklılıklar görülmüştür. Erkeklerin başkalarını suçlama, başarısızlığın sorumluluğunu başkalarına yükleme ($p < .001$), mükemmeliyetçilik ($p < .05$) alt boyutlarındaki akılcı olmayan inançları kadınların ise; aşırı kaygı (anxious overconcern), ($p < .05$) ve güven (dependency) ($p < .05$) akılcı olmayan inançları kullandıkları görülmüştür. Öğrencilerin yalnızlık puanları ile akılcı olmayan inançlar ölçeğinden aldığı puanlar arasında olumlu ve önemli bir korelasyon hesaplanmıştır. Yalnızlık ve akılcı olmayan inançların güven alt boyutu arasında negatif bir korelasyon bulunmuştur ($p < .001$). Ayrıca araştırmanın sonuçları erkeler ve kadınlar arasında güven alt boyutunda akılcı olmayan inançları kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın bulunduğunu göstermektedir. Akılcı olmayan inançlar arasında güven, anxious overconcern ve engelleyici tepkiler (frustration reactivity) yalnızlık duygusu üzerinde belirleyici bir faktör olarak görülmektedir. Yalnızlık ve akılcı olmayan inançlar arasındaki pozitif korelasyon, bu inançların yalnızlıkla sonuçlanabileceğini göstermektedir.

Yalnızlık düzeyi yüksek olan bireyler, kendilerini değere layık algılamaları için, mükemmel olmak zorunda oldukları düşüncesine kapılabilir, durumlar istediği gibi gitmediğinde bunu felaketleştirerek muhtemel olumsuz sonuçların süreklilik göstereceğine ilişkin kaygı duyarlar. Problemlerle yüzleşmek yerine problemlerden kaçınma eğilimi gösterirler ve mevcut durumun geçmiş yaşantılardan kaynaklandığını düşünür, bu durumun değiştirilemeyeceği inancıyla çaresizliğe kapılırlar. Araştırma güvenin kadınlara oranla erkeklerde daha fazla yalnızlığa katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Kuiper, Olinger ve Air (1989) fonksiyonel olmayan düşünceleri kullanma düzeyleri çeşitlilik gösteren bireylerin stres dolu yaşantılarının doğasını ve stresle başa çıkma stratejilerini incelemek amacıyla iki ayrı araştırma yapmışlardır. Birinci çalışmada psikolojiye giriş kursuna kayıt yaptıran 68 üniversite öğrencisine Beck Depresyon Envanteri, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Başa Çıkma Yolları Ölçeği (Ways of Coping Scale) uygulanmıştır. Başa çıkma stratejileri problem odaklı (problem- focused- P), duygu odaklı (emotion-focused-E) oryantasyon stratejileri olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. Ayrıca duygu odaklı stratejiler kuruntu (wishful thinking), uzaklık (distancing), sosyal destek araştırmak (seeking social support), olumlu düşünceyi vurgulamak (emphasizing the positive), gerilimi azaltmak (tension-reduction), kendi kendini suçlamak (self-blame), kendini soyutlamak (self-isolation) alt ölçeklerinden oluşmakla beraber Başa Çıkma Yolları Ölçeği problem odaklı başa çıkma stratejileri de dahil olmak üzere 8 alt ölçekten oluşmaktadır. Araştırmada “Başa Çıkma Yolları Ölçeğinde” tanımlanan stres dolu yaşantılar; arkadaşlar ve aile üyeleriyle çatışmaları içeren kişiler arası zorluklar ve evden ayrılma, ekonomik baskılar gibi yaşantılar, sınava hazırlık çalışmaları, kurs ödevlerinin tamamlanması, mesleki karar verme durumunda bireyler üzerindeki zamansal baskıları ifade eden akademik problemler ile ilişkili bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda depresyonda olan bireylerin depresyonda olmayanlara oranla duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları görülmüştür. Bu bulgu bir yandan depresyonda ve stres altında olan insanların depresyonda olmayan kontrol grubuna oranla daha fazla kuruntulu olduklarını, kendilerini çevrelerinden soyutladıklarını ve daha fazla kendini suçlama eğilimi içerisinde olduklarını göstermektedir.

İkinci çalışmada ise 86 katılımcıdan oluşan örnekleme ilk çalışmada olduğu gibi aynı ölçekler uygulanmış ve katılımcılar, Beck Depresyon Envanterinden (0-9) arası puan alanlar (depresyonda olmayan normal kontrol grubu), 9'un üzerinde puan alanlar (depresyonda olan katılımcılar) ve son olarak depresyonda olmayan fakat depresyona yatkın olan katılımcılar olmak üzere üç ayrı gruba ayrılmışlardır. Araştırmanın sonucunda depresyonda olan bireylerin % 78'inin çözümleyemedikleri stres dolu yaşantılarının bulunduğu, normal kontrol grubuyla karşılaştırıldığında depresyona yatkın olan grubun daha az çözümlenmeyen stres yaşantılarının bulunduğu görülmektedir. Strese 2 kez maruz kalan ve depresyonda olan bireylerin kuruntu, kendini suçlama, uzaklık ve kendini soyutlama düzeyleri normal kontrol grubundan daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca araştırmadan elde edilen bulgular stres altında ve depresyonda olan katılımcıların fonksiyonel olmayan düşünceleri sıklıkla kullandıklarını göstermektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre fonksiyonel olmayan düşüncelerin depresyon üzerinde etkili olduğu, stres yaşayan ve aynı zamanda depresyonda olan katılımcıların olumsuz düşünme eğilimi içerisinde oldukları ve etkili olmayan duygusal stratejiler kullandıkları söylenebilir.

Sinclair ve Nelson (1998) anne ve babaları boşanmış ergenlerin kendi sosyal ilişkilerindeki inançlarını inceledikleri araştırmada ebeveynlerinin ayrılmasını tetikleyen etkenler nedeniyle ergenlerin uyumsuz ilişkilere yönelik akılcı olmayan beklentiler geliştirdikleri ve bu durumdan daha çok erkek ergenlerin etkilendikleri bulunmuştur. Araştırma sonucunda erkek ergenlerin gerçekçi olmayan beklentilere sahip olma düzeylerinin kız ergenlerden daha yüksek olduğu ve erkeklerin kızlara oranla daha az yakın ilişkiler kurdukları görülmüştür. Araştırma bulgularına göre olumsuz yaşantıların görüldüğü ailelerde çocukların olumsuz ve gerçek dışı inançlar geliştirmelerinin mümkün olduğu söylenebilir.

Whisman ve Friedman (1998) yaptıkları araştırmalarda işlevsel olmayan düşünceler ile kişiler arası ilişkilerdeki problemler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre; başarı ve özerkliğe ilişkin işlevsel olmayan tutumlara sahip bireylerde davranış kontrolünde güçlükler, duyarsız davranışlar, şüphe ve kırgınlık duyguları, başkalarına duygu ve düşüncelerini açıklamakta problemler ve yoğun sosyal kaygı görülmüştür. İşlevsel olmayan düşünceler ve akılcı olmayan inançlar nedeniyle başkalarına açılmakta kararsızlık yaşamakta hatta yakınlıktan

sakınmaktadırlar. Araştırmadan elde edinilen bulgular işlevsel olmayan düşünceleri sıklıkla kullanan bireylerin kişiler arası ilişkilerde problem yaşadıklarını göstermektedir.

Mahoney (1999) 53 erkek, 73 kadından olmak üzere 126 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada yabancılaşma ve akılcı olmayan inançlar ölçekleri için pearson moment çarpımı korelasyonu tüm grup için ($r=.29$, $p<.001$), erkekler için ($r=.35$, $p<.02$) ve kadınlar için ($r=.25$, $p<.05$) önemli bulunmuştur. Cinsiyete göre yabancılaşma ölçeğinden alınan puanlar arasında önemli bir farklılık bulunmamaktadır. Yabancılaşma düzeyi düşük, orta ve yüksek olmak üzere 3 gruba ayrılmıştır. Yabancılaşma ölçeğinden 30 ve 68 arasında puan alan 41 kişi yabancılaşma düzeyi düşük, 71 ve 85 arasına puan alan 42 kişi orta düzeyde 86 ve 114 arasında 43 kişi ise yabancılaşma düzeyi yüksek grup olarak sınıflandırılmıştır. Post hoc Scheffe testi yapıldığında yüksek yabancılaşma düzeyine sahip grup ile yabancılaşma düzeyi düşük olan grup arasında önemli bir farklılık bulunmakla beraber yabancılaşma düzeyi orta seviyede olan grup ile diğer iki grup arasında önemli bir farklılığa rastlanmamıştır. Bir diğer bulguya göre yabancılaşma düzeyi yüksek olan öğrencilerin akılcı olmayan inançlar düzeyi, yabancılaşma düzeyi düşük olan öğrencilerin akılcı olmayan inançlar düzeyinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Stackert ve Bursik (2003), genç yetişkinlerde bağlanma biçimleri ile bilişsel çarpıtmalar arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarda güvenli bağlanan bireylerin en az, romantik bağlanma ilişkisinde kaygılı ve kaçınmalı bağlanma biçimine sahip olanların ise daha fazla bilişsel çarpıtmalar kullandıkları bulunmuştur. Güvenli bağlanmayan bireyler işlevsel olmayan düşünceleri daha sık kullanmaktadır. Ayrıca erkeklerin cinsellik, kızların ise uyumsuzluk konusunda akılcı olmayan inanç düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarına bakıldığında bağlanma biçimleri ile fonksiyonel olmayan düşünceleri kullanma sıklığı arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmektedir. Bulgulardan yola çıkılarak, kaygılı ve kaçınmalı bağlananların işlevsel olmayan düşünceleri nedeniyle yakın ilişkiler kurmaktan sakındıkları, başkalarına ilişkin olumsuz inançları dolayısı ile güvenli bağlanamadıkları, güvensiz ve şüpheli oldukları ve bilişsel çarpıtmaların bağlanma biçimleri üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Bağlanma İlişkisi ve Biçimleri İle İlgili Türkiye’de Yapılmış Bazı Araştırmalar

Bekiroğlu (1996) bağlanma biçimleri, depresyon, aile ortamı ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında 81 üniversite öğrencisinden oluşan örnekleme, bağlanma biçimlerini ölçmek için “Yetişkin Bağlanma Ölçeği”, Aile ortamını ölçmek için “Aile Ortamı Envanteri” kaygı düzeylerini ölçmek için “Süreksiz-Durumluk Kaygı Ölçeği” ve depresyon düzeylerini belirlemek için “Beck Depresyon Envanteri” uygulanmıştır. Güvenli ve güvensiz bağlanma biçimlerine sahip öğrenciler için araştırmadan elde edilen bulgular şöyledir;

- 1) Güvensiz bağlanan üniversite öğrencilerinin, kaygı ve depresyon düzeyleri güvenli bağlanan öğrencilerinkine göre daha yüksek bulunmuştur.
- 2) Aile ortamı düzeyine bakıldığında, güvenli bağlanan grubun aile içinde daha fazla birliktelik ve paylaşım içinde oldukları açıklanmıştır.

Löker’in (1999) ergenlerde ana-baba bağlılığının sosyal ve duygusal yalnızlık üzerindeki etkisi ile ilgili araştırmasında yalnızlığın çok boyutluluğu sınanmış, ana-baba ve akran bağlılığı ile algılanan benlik, algılanan fiziksel çekiciliğin sosyal ve duygusal yalnızlık üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi yaşları 12 ile 28 arasında değişen toplam 383 ergenden oluşmaktadır. Ölçme aracı olarak “Ana-baba Bağlanma Ölçeği”, “Akran Bağlanma Ölçeği” ve “UCLA Yalnızlık Ölçekleri” kullanılmış, araştırmada orta yaş ergenlerin geç yaş ergenlere göre daha fazla duygusal yalnızlık yaşadıkları ve erken yaş ergenlerin orta yaş ve geç yaş ergenlerden daha fazla sosyal yalnızlık hissettikleri bulunmuştur. Ebeveynlerine güvenli bağlanan ergenlerin diğer bağlanma biçimlerine sahip ergenlere oranla yalnızlık düzeylerinin daha az olduğu görülmüştür.

Büyükşahin (2001) araştırmasında 200 kız 200 erkekten oluşan 400 üniversite öğrencisinin bağlanma biçimlerinin benlik saygısı, duygusal ve sosyal yalnızlık düzeyleri, stres belirtileri ve stresle başa çıkma tarzlarının yakın ilişkilerin olup olmamasına, cinsiyete ve yaşanılan yere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Ayrıca stresle başa çıkma tarzları ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişki de araştırılmıştır. Kız öğrencilerin 118’i (%59), erkek öğrencilerin 107’si (%53.5) ailesi ile yaşamaktadır ve kız öğrencilerin 85’i (%42.5), erkeklerin 83’ü

(%41.5) hala devam etmekte olan romantik ilişkilerinin olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmada “Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri” (YİYE), İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Stres Belirti Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre;

- 1) Romantik beraberliği bulunan katılımcıların ilişkilerinden doyum almaları ile bağlanma biçimleri arasındaki korelasyon incelendiğinde ilişkiden doyum alma ile korkulu, saplantılı, kayıtsız bağlanma biçimleri arasında olumsuz yönde bir ilişki bulunurken, güvenli bağlananların ilişkiden doyum aldıkları görülmüştür.
- 2) Güvenli bağlanma biçimi açısından ailesi ile beraber yaşayan ve yaşamayan, yakın ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
- 3) Katılımcıların korkulu bağlanma alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması incelendiğinde kızların erkeklere oranla, sevgilisi olan grubun ise olmayana oranla daha yüksek ortalamalara sahip oldukları görülmüştür.
- 4) Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri cinsiyete göre farklılık göstermesine rağmen, yakın ilişki kuran ve kurmayan üniversite öğrencilerinin sadece korkulu bağlanma biçimleri yönünden anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur.
- 5) Yalnızlıktan mutlu olma ile kayıtsız bağlanma biçimi arasında olumlu yönde, kaygılı ve saplantılı bağlanma biçimi ile arasında ise ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Kızların kaygılı ve kaçınmalı bağlandıkları ve erkeklere oranla kendilerini daha fazla yalnızlık hissettikleri ve stresli oldukları görülmüştür. Erkekler ise kızlara göre romantik ilişkilerinde daha fazla güvenli bağlanmaktadır. Kaçınmalı, korkulu, kaygılı ve saplantılı bağlananların stres düzeylerinin, güvenli bağlananlardan daha yüksek olduğu açıklanmaktadır. Güvenli bağlananlar stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı kullanmışlardır.

- 6) Duygusal ve sosyal yalnızlık açısından cinsiyet ve aile ile beraber yaşayıp yaşamama düzeyleri arasında bir fark bulunmazken kaygılı ve saplantılı bağlanma biçimleri ile arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur.
- 7) Benlik saygısı ile güvenli bağlanma biçimi arasında doğrusal, korkulu ve saplantılı bağlanma biçimleri ile arasında ise ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Korkulu ve saplantılı bağlananların benlik saygısı düzeylerinin güvenli bağlananlara oranla daha düşük olduğu açıklanmıştır. Kayıtsız bağlanma ile benlik saygısı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Gezer (2002) ergenlerin bağlanma biçimleri ile aile yapıları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Yabancı Diller Eğitimi Bölümünde öğrenim görmekte olan 175 kız ve 233 erkek olmak üzere toplam 398 öğrenciden oluşan örneklem grubu kullanmıştır. Öğrencilerin bağlanma biçimlerini ölçmek amacıyla “İlişki Ölçekleri Anketi”, aile içi uyum düzeylerini ölçmek için ise, “Aile Yapısını Değerlendirme Aracı” (AYDA) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, yüksek ve düşük uyuma sahip ailelerden gelen öğrencilerden oluşan grupların bağlanma biçimleri arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Düşük uyuma sahip aile atmosferinde yetişmiş olan bireylerin korkulu, saplantılı veya kayıtsız bağlanma biçimine sahip oldukları, yüksek uyuma sahip ailelerde yetişmiş bireylerin ise güvenli bağlandıkları görülmüştür. Ancak bu iki grubun bağlanma biçimleri arasındaki ilişki cinsiyete göre farklılık göstermemiştir.

Delen-Koçak’ın (2003) geliştirdiği erken ergenlerde bağlanma ölçeği; güvenli bağlanma, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma olmak üzere üç ayrı faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin alt ölçeklerine ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları güvenli bağlanma için .64, kaçınan bağlanma için .58, kaygılı bağlanma için .51 olarak hesaplanmıştır. Üç hafta arayla örnekleme yinelenen ölçeğin test tekrar güvenilirlik katsayıları ise; güvenli bağlanma için .76; kaçınan bağlanma için .83, kaygılı bağlanma için .90 olarak bulunmuştur. Geliştirilen ölçeğin yapı geçerliği, ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları da yapılmıştır. Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeğinin uygulandığı yaş grubuna uygun benzer başka bir ölçek bulunmadığı için alt ölçeklerden en yüksek ve en düşük puan alan 39 öğrencinin görüşleri alınarak ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması yapılmıştır. Bunun için araştırmacı tarafından veri

üçgenlemesine gidilerek güvenli, kaçınmalı ve kaygılı bağlanma alt ölçeklerinden alınan puanlar ile bu puanlara göre görüşme sonuçları arasındaki tutarlılığa bakılmıştır.

Ayrırtedici geçerlik çalışmasında ise erken ergenlerde bağlanma ölçeğinin alt ölçekleri arasındaki korelasyona bakılmıştır. Güvenli bağlanma ile kaçınmalı bağlanma arasındaki korelasyon katsayısı $-.13$, kaygılı bağlanma ile $-.21$, kaçınmalı bağlanma ile kaygılı bağlanma arasındaki korelasyon ise $.20$ olarak hesaplanmıştır. Güvenli bağlanma ile kaygılı ve kaçınmalı bağlanma arasındaki ilişki ters yönde ve düşük düzeyde bulunmuştur. Ayrıca güvenli bağlanma alt ölçeğinden yüksek puan alan öğrencilerin tamamı çocukluğunda anne ve babalarının kendilerine karşı arkadaşça, barışçıl, yardımsever, iyilik ve sevgi dolu, isteklerini karşılayarak, sıcak, yakın ve samimi davrandıklarını; anne ve babalarıyla sık sık fiziksel yakınlık kurduklarını belirtmişlerdir. Oysa güvenli bağlanma alt ölçeğinden düşük puan alan öğrencilerin hemen hemen hepsi, anne ve babalarının kızan, döven, ilgisiz, kardeşler arasında ayırım yapan, sinirli insanlar olduklarını, kendilerini cezalandırdıklarını ve onlarla hiç fiziksel yakınlık kurmadıklarını açıklamışlardır.

Bu çalışma erken ergenler için bağlanma ölçeğinin geliştirilmesine yönelik Türkiye’de yapılan ilk araştırmadır. Türkiye’de kullanılan diğer bağlanma ölçekleri yetişkinlere uygulanmakta olup ergenlik dönemini de kapsamakta fakat daha çok 18 yaş grubu ve üstü için kullanılmaktadır, erken ergenlik dönemine ilişkin bağlanma biçimlerini belirlemeye uygun bulunmamaktadır.

Morsünbül’ün (2005) ergenlikte kimlik statülerinin bağlanma stilleri, cinsiyet ve eğitim düzeyi açısından incelenmesi isimli çalışmasının örneklemi 200 lise II. sınıf ve 201 üniversite I. sınıfa devam eden 401 öğrenciden oluşmaktadır. 32 kişi dört kimlik statüsünden herhangi birine yerleştirilemediğinden kimlik statüleri için veri analizi 369 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kimlik statülerini belirlemek amacıyla başarılı, askıya alınmış, ipotekli ve dağınık kimlik statüleri olmak üzere dört alt boyuttan oluşan “Benlik Kimliği Statüleri Ölçeği” (BKSÖ) ve bağlanma biçimlerini saptamak amacıyla “İlişki Ölçekleri Anketi” kullanılmıştır

Araştırmada:

- 1) Kızlar arasında en fazla görülen bağlanma biçimi kayıtsız bağlanma iken erkekler arasında en fazla görülen bağlanma biçimi güvenli bağlanma olmuştur. Kızlar arasında saplantılı bağlanma en az görülen bağlanma biçimi iken erkekler arasında ise korkulu bağlanmanın en az görülen bağlanma biçimi olduğu görülmüştür.
- 2) Korkulu bağlanma biçimi kızlar arasında erkeklerden daha yaygın biçimde görülmektedir.
- 3) Saplantılı bağlanma biçimleri ve kayıtsız bağlanma puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
- 4) Lise grubunda en fazla kayıtsız bağlanma biçimi görülmekte iken, üniversite grubunda ise güvenli bağlanmanın en fazla görülen bağlanma biçimi olduğu görülmüştür.
- 5) Başarılı, ipotekli ve dağınık kimlik statüsü boyutlarında bağlanma biçimleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Askıya alınmış kimlik statüsü boyutunda güvenli bağlanma ile kayıtsız bağlanma arasında, kayıtsız bağlanma lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür. Saplantılı bağlanma biçimine sahip katılımcıların askıya alınmış kimlik statüsü puanlarının güvenli bağlanma biçimine sahip kişilerinkinden daha yüksek olduğu; kayıtsız bağlananların kimlik statüsü puanlarından ise daha düşük olduğu bulunmuştur.

Boyacıoğlu-Şengül (2006) geçmişini kabul etme ve anımsama, bağlanma boyutları ve otobiyografik bellek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 182 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bağlanma, geçmişini kabul etme ve anımsama ile otobiyografik bellek arasındaki ilişkiler duyguyu yüklü anılar ve hatıralar, otobiyografik anıları yeniden yaşıyormuşluk hissi, tutarlılığı ve sürekliliği fenomenolojik özellikleri bağlamında incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; bağlanma kaygısı duygusal anılar karşısında verilen fiziksel tepkileri anının ne derece açık ve net hatırlanacağını ve anının olumsuz duygusal değerini yordadığı görülmektedir. Bağlanma kaygısı ve kaçınma düzeyi yüksek olan bireylerin, bağlanma kaygısı düzeyi düşük, kaçınma düzeyi yüksek olan bireylere

oranla anıların özgüllüğü, netliği, bilişsel özelliklere göre kaçınmacı bağlanmadan daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Kısacası, bağlanma kaygısının otobiyografik belleğin duyuşsal özellikleri üzerinde tutarlı bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Damarlı (2006)'nın ergenlerde bağlanma biçimleri, toplumsal cinsiyet rolleri ve benlik kavramı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ortaöğretim 9. 10. ve 11. sınıflara devam eden 572 ergen üzerinde yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre:

- 1) Güvenli bağlanma biçimine sahip ergenlerin korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanan ergenlerden daha çok “olumlu benlik kavramına” sahip oldukları bulunmuştur. Bir diğer ifade ile olumlu benlik kavramına sahip bireyler daha fazla güvenli bağlanmaktadır. Olumsuz benlik kavramına sahip ergenlerin ise korkulu ve saplantılı bağlanma düzeyleri yüksek bulunmuştur. Saplantılı bağlanan ergenlerin olumlu benlik kavramı düzeyleri kayıtsız bağlananlara göre daha düşük bulunmuştur.
- 2) Cinsiyete göre güvenli bağlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu, erkek ergenlerin kızlara oranla daha güvenli bağlandıkları görülmüştür.
- 3) Toplumsal cinsiyet rolü değişkeni ve bağlanma biçimleri karşılaştırıldığında güvenli bağlanma düzeyinde toplumsal cinsiyet rolünün etkili olmadığı gözlenmekle beraber androjen ergenlerin korkulu bağlanma düzeyleri, belirsiz cinsiyet rolüne sahip ergenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Saplantılı bağlanma düzeyi androjen ergenlerde erkeksi ergenlerden yüksektir.

Değişkenler ayrı ayrı ele alındığında değişkenlerin tümünün bağlanma biçimleri üzerinde etkili olduğu bulunurken, değişkenlerin tümünün ikili veya üçlü herhangi bir ortak etkisi saptanmamıştır. Bu araştırma bulgularına göre bağlanma biçiminin toplumsal cinsiyet rolü, özellikle de benlik kavramı ile ilişkili olduğu söylenebilir. Güvenli bağlanan ergenler aynı zamanda olumlu bir benlik algısına sahiptir. Kendilerini değerli ve sevmeye değer biri olarak algırlar, olumsuz benlik algısına sahip olan ergenler ise kendilerini yetersiz algılayan, sevgiye layık

görmeyen, kendilerine ilişkin olumsuz değerlendirmeleri olan, bağlanma ilişkisinden kaçınan, reddedilebilecekleri endişesi ile korkulu bağlandıkları görülmektedir.

Çamurlu-Keser (2006) 6–11 yaş arası 77 erkek 104 kız olmak üzere 181 çocuk üzerinde yaptığı araştırmada çocuk yetiştirme süreci içinde bağlanma ve anne babalık biçimlerinin rolünü incelemiştir. Araştırmada annelere “İlişki Ölçekleri Anketi”, “Anababalık Stilleri Ölçeği”, “Ana Babalık Tutum Ölçeği” ve “Güvenli Bağlanma Ölçeği” uygulanmıştır. Çalışmada boş bırakılan ya da babalar tarafından doldurulduğu anlaşılan 60 çocuğun verileri araştırmaya alınmamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre:

- 1) Güvenli bağlanma biçiminin annelik boyutu üzerinde etkili olduğu, güvenli bağlanan annelerin çocuk yetiştirme sürecinde kabul/ilginin yüksek, sıkı kontrolün düşük olduğu annelik boyutunu uyguladıkları görülmüştür. Bir diğer ifade ile güvenli bağlanan annelerin davranışlarının kabul edici, ilgili olduğu, güvensiz bağlanan annelerin ise sıkı kontrol içeren davranışlar sergiledikleri bulunmuştur. Annelik davranışları çocuğun güvenli bağlanmasını belirlemekte ve güvenli bağlanma anne-çocuk ilişkisinde özellikle kabul boyutundan etkilenmektedir. Araştırmacıya göre düşük benlik saygısına sahip ve başkalarını “güvenilmez bireyler” olarak algılayan, kısacası olumsuz benlik ya da başkaları modeline sahip anneler çocukları ile ilişkide iken sıkı kontrol ve sınırlamalar içeren davranışlar sergilemektedir.
- 2) Annelerin bağlanma alt ölçeklerinden aldığı puanlar arasındaki korelasyona bakıldığında güvenli bağlanma puanları ile korkulu bağlanma puanları arasında anlamlı ama ters yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma puanları arasında anlamlı ve doğrusal bir ilişki; güvenli bağlanma ve kayıtsız bağlanma puanları ile arasında ise ters yönlü bir ilişki bulunmuştur.
- 3) Annelerin eğitim durumlarına göre; lisansüstünden mezun olan annelerin ilkokul mezunu olan annelerden daha fazla güvenli bağlandıkları, lisansüstü ve üniversite mezunu annelerin de ortaokul mezunu olan annelere oranla daha az korkulu bağlandıkları görülmüştür.

- 4) Çalışan annelerin güvenli bağlanma ortalaması ($\bar{X}=4.037$, $ss=1.239$), çalışmayan annelerden ($\bar{X}=3.675$, $ss=1.166$) daha yüksek, annesi çalışanların korkulu bağlanma ortalamaları ise ($\bar{X}=4.202$, $ss=1.273$) çalışmayanlardan ($\bar{X}=4.722$, $ss=1.319$) daha düşük bulunmuştur.
- 5) Çocukların bağlanma biçimleri ile kardeş sayısı ($r= -.030$, $p>.05$) ve annenin doğum yaşı ($r= .054$, $p>.05$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Annelerin eğitim ve gelir düzeyine göre çocukların güvenli bağlanması arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Cinsiyete göre yapılan analizlerde ise kız çocuklarının erkek çocuklardan daha fazla güvenli bağlandıkları bulunmuştur.

Çelik (2006) 487 üniversite I. sınıf öğrencisinin saldırganlık tepkileri, bağlanma tarzları ve kişiler arası şemaları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada “İlişki Ölçekleri Anketi”, “Saldırganlık Ölçeği” ve “Kişiler arası Şema Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmada üniversite I. sınıf öğrencilerinin toplam saldırganlık puanı ile korkulu ($r=.24$), kayıtsız ($r=.28$) ve saplantılı ($r=.20$) bağlanma biçimleri arasında .001 düzeyinde doğrusal ve anlamlı bir ilişki; güvenli bağlanma biçimi ile arasında ise ($r= -.13$) .01 düzeyinde anlamlı fakat ters yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Saldırganlık Ölçeği alt boyutları ile bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiye bakıldığında ise; korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma ile fiziksel saldırganlık, öfke ve düşmanca saldırganlık arasında doğrusal ve anlamlı, sözel saldırganlık ile korkulu ve kayıtsız bağlanma tarzı arasında doğrusal ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öfke, düşmanca saldırganlık ile güvenli bağlanma biçimi arasında ise ters yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Araştırmada güvenli bağlanma biçimi dışında kalan diğer tüm bağlanma biçimlerinin saldırganlık üzerinde anlamlı bir yordayıcılıkları olduğu açıklanmaktadır. Cinsiyete göre kızların korkulu bağlanma puanları, erkeklerin korkulu bağlanma puanlarından daha yüksek, buna karşın güvenli bağlanma puanlarının, kızlara oranla erkeklerde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Görünmez (2006), duygusal zeka ile bağlanma biçimlerinin ilişkisini incelediği araştırmada 12’si kız (%6), 198’i (%94) erkek olmak üzere sivil kaynaktan

Kara Harp Okulu'na katılarak subaylık nosyon eğitimi gören 210 kişiye İlişki Ölçekleri Anketi ile Duygusal Zeka Ölçeğini uygulamıştır. Araştırma sonuçlarına göre:

- 1) Katılımcıların güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlanma biçimleri ile genel duygusal zeka, duyguları düzenleme, duygulardan yararlanma yetenekleri arasındaki korelasyona bakıldığında duygusal zeka testi puanları ile güvenli bağlanma ($r = .391, p < .01$) arasında orta düzeyde doğrusal ve anlamlı bir ilişki; korkulu bağlanma ($r = -.420, p < .01$) arasında orta düzeyde anlamlı ama ters yönlü bir ilişki; saplantılı bağlanma ile ($r = -.179, p < .01$) arasında ise düşük düzeyde ters yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
- 2) Güvenli bağlanma ile duyguları düzenleme ve duygulardan yararlanma boyutları arasında orta düzeyde, doğrusal ve anlamlı bir ilişki, bu boyutlar ile korkulu bağlanma arasında orta düzeyde anlamlı ama ters yönlü bir ilişki, saplantılı ve kayıtsız bağlanma ile aralarında ise düşük düzeyde, anlamlı ve ters yönlü bir ilişki bulunmuştur.
- 3) Tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre katılımcıların duygusal zeka puanları arasında bağlanma biçimlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Güvenli ve kayıtsız bağlanan grubun duygusal zeka puanlarının korkulu ve saplantılı bağlanan gruba göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Saplantılı bağlanan katılımcıların ise duygusal zeka puanları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Güvenli ve korkulu bağlanmanın duygusal zekayı yordadığı görülmektedir.

Onur (2006), ortaöğretim (lise) 9, 10 ve 11. sınıf öğrencilerinin bağlanma biçimleri ile atılganlık seviyeleri arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Bu araştırma sonuçlarına göre:

- 1) Ergenlerin atılganlık puanları yükseldikçe, güvenli bağlanma puanları düşmektedir.
- 2) Ergenlerin bağlanma biçimlerinin cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Örneğin: erkeklerin kızlara oranla daha fazla güvenli bağlandıkları, kızların çoğunlukla kaygılı ve saplantılı bağlandıkları görülmüştür.

- 3) Bağlanma biçimleri sınıf düzeylerine göre değişmemektedir. Sınıf düzeylerinin bağlanma biçimleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı,
- 4) Okul türü değişkenine göre Anadolu Lisesi ve Süper Lise öğrencilerinin güvenli bağlanma faktöründe Endüstri Meslek Lisesi ve Çok Programlı Lise öğrencilerine oranla daha avantajlı olduğu,
- 5) Bağlanma biçimlerinin kardeş sayısı değişkenine göre farklılaşmadığı,
- 6) 0-2 ve 2-6 yaş bakım veren kişi değişkenine göre aileden biri tarafından bakım alan ergenlerin, bakıcıdan bakım alanlardan daha fazla güvenli bağlandıkları,
- 7) Üst ve orta sosyoekonomik düzeye sahip ailelerden gelen ergenlerin güvenli bağlandıkları bulunmuştur.

Saya (2006) lise öğrencilerinin bağlanma biçimleri ile mükemmeliyetçilik değişkeni arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Dört farklı liseye devam eden 495 11. sınıf lise öğrencisi üzerinde “Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği” (Multidimensional Perfectionism Scale- MPS) ve “İlişki Ölçekleri Anketi” uygulanmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal mükemmeliyetçilik olmak üzere üç alt boyutta isimlendirilmiştir. Yapılan MANOVA analizi sonucunda bağlanma biçimleri ile cinsiyete göre mükemmeliyetçilik alt boyutları arasında önemli bir ilişki bulunmamıştır. Bağlanma biçimleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır.

Bağlanma İlişkisi ve Biçimleri İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Bazı Araştırmalar

Yazına bakıldığında bağlanma ilişkilerine yönelik ilk çalışmaların bebekler üzerinde yapıldığı ya da çocukluk dönemini kapsadığı (Ainsworth’un araştırmaları) sonraları bağlanma ile ilgili bebek ve aile ilişkilerinin ötesinde başka gelişimsel dönemleri kapsayan çalışmaların da yapıldığı görülmektedir. Örneğin Hazan ve Shaver (1987), Bartholomew ve Horowitz (1991) yetişkinler için romantik ilişkiler

üzerine kurulu alternatif modeller oluşturmuşlardır. Bu modeller bağlanma kuramına olan ilgiyi arttırmaya başlamıştır. Çocuklar, aile ilişkileri ve bağlanma biçimleri ile ilgili yapılan araştırmalardan birinde Main ve Soloman (1990) orta-sosyo ekonomik düzeye sahip 268 annenin % 13'ünde çocuğunun dağınık bağlandığı ve sosyal risk faktörleri şiddetinin sıklık göstermesiyle, dağınık bağlanma örneklerinin arttığını belirtmektedir. Destek servislerinden yardım alan, problemlili ailelerden gelen çocukların % 28'inde (Spiker ve Booth, 1988) depresyonda olan ve destek servislerinden yardım almayan düşük gelirli ailelerden gelen çocukların % 54'ünde (Lyons-Ruth, 1990) ve çocuklarını hırpalayan, onlara kötü davranan ailelerdeki çocukların % 82'sinde organize olmayan davranış örnekleri görülmüştür (Carlson, Cicchetti, Barnett ve Braunwald, 1989; Akt. Newman ve Newman, 1995). Aşağıda yurt dışı yazın taranarak bağlanma ilişkileri ve bağlanma biçimleri ile ilgili ergenlik dönemine ilişkin araştırmalar sunulmuştur.

Collins ve Read (1990) yetişkin bağlanma biçimleri, çalışan modeller ve eşlerdeki ilişkinin kalitesi isimli çalışmasında 17-24 yaş üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri ve benlik modelleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre;

- 1) Ebeveynlerine ve eşlerine güvenli bağlanan katılımcıların başkalarına karşı olumlu benlik modeline sahip oldukları, başkalarını güvenilir ve güvene layık kişiler olarak algıladıkları, yüksek düzeyde sosyal öz güvene sahip oldukları görülmüştür.
- 2) Kaygılı bağlananların özdeğer ve sosyal öz güven düzeyleri düşük, kendisi ve başkaları hakkında olumsuz benlik modeline sahip oldukları bulunmuştur.
- 3) Kayıtsız kaçınanlar ise başkaları hakkında olumsuz bir model geliştirmişlerdir. Başkalarını güvenilmez, davranışlarından şüphe duyulan kimseler olarak algılamışlardır.

Bu araştırma güvenli bağlanma biçimine sahip olanların olumlu kendilik ve başkaları modeline, kaygılı bağlananların kendisi ve başkaları hakkında olumsuz bir modele, kaçınmalı bağlananların ise kendisi hakkında olumlu, başkaları hakkında olumsuz bir modele sahip olduklarını göstermektedir.

Feeney ve Noller (1990) örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu araştırmada ergenlerin romantik bağlanma biçimleri, ilişkilere dair inançları ve benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Güvenli bağlanan katılımcılar, kaygılı ve kararsız bağlanan katılımcılar ile karşılaştırıldığında güvenli bağlananların yüksek düzeyde sosyal ve bireysel benlik saygısına-öz saygıya (social and personal self-esteem) sahip oldukları açıklanmıştır. Ayrıca güvenli bağlanma biçimine sahip katılımcıların düşük düzeyde kaygılandıkları ve kendine güven alt boyutunda yüksek puan aldıkları görülmüştür. Araştırmada güvenli bağlanan bireylerin romantik bağlanma ilişkilerinde iletişim zorlukları yaşamadıkları ve bağlanma figürüne güven duydukları belirtilen bir diğer bulgudur.

Barrett ve Holmes (2001), 17–20 yaşlar arasındaki 47 erkek 114 kız olmak üzere toplam 161 üniversite/psikoloji öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada bağlanma biçimleri, ebeveyn, akran bağlanması ve bilişsel yorumlama (Cognitive Interpretation) arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu amaçla “Ebeveyn Bağlanma Aracı”, “Ebeveyn ve Akran Bağlanma Ölçeği” (Inventory of Parent and Peer Attachment), “Bağlanma Biçimleri Soru Listesi” (Attachment Style Questionnaire) ve “Bilişsel Yorumlama Ölçeğini” (Cognitive, Interpretation Task) kullanmışlardır. Bilişsel Yorumlama Ölçeği birden fazla anlama gelen 12 tane sosyal nitelikteki senaryodan oluşmaktadır. “Koridordayken sınıfınızdan birkaç öğrenciyi gördünüz ve merhaba dediniz, ama o size yanıt vermedi” gibi akran, ebeveyn ve aile ile ilişkili senaryolar bulunmaktadır. Her bir senaryodan sonra tepkilere ilişkin 3 soru sorulmuştur:

1. Neler olduğunu düşünüyorsunuz
2. Verilen açıklamalardan en çok muhtemel olanı sizce hangisidir?
3. Bu konu ile ilgili ne yapacaksınız? (Problemin çözümüne ilişkin tepkiler oluşturma)

Bu ölçekte o benden hoşlanmıyor tepkisi olumsuz, o beni görmedi açıklaması ise olumlu tepkiyi ifade etmektedir. Veri analizi sonucunda ailesine güvensiz bağlanan ergenlerin ve güvensiz romantik bağlananların diğer bağlanma biçimlerine oranla birden fazla anlama gelen durumları daha fazla tehdit edici bir durum olarak yorumlama eğilimi gösterdikleri bulunmuştur.

Wilkinson (2004) yaşları 11-20 arasında değişen 2006 Norveçli öğrenci üzerinde yaptığı I. araştırmada bağlanma ilişkisi ile depresyon, benlik saygısı, algılanan problemler, cinsiyet, ebeveyn ve akran değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. I. araştırmanın sonucunda geliştirilen modelin geçerliğini ve güvenilirliğini ölçmek amacıyla ayrı bir grup üzerinde ikinci bir çalışma, ikinci çalışmanın sonuçlarını sınamak amacıyla da üçüncü bir çalışma daha yapılmıştır. Bulgulara göre birinci çalışmada cinsiyet değişkeni bakımından kızların depresyon düzeylerinin daha yüksek ve benlik saygılarının erkeklere göre daha düşük düzeyde olduğu, kızların kendi bölgelerinde daha fazla problem tanımladıkları, güvenli ebeveyn ve akran bağlanma ilişkilerinin daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Bu çalışmada akran bağlanma biçiminin benlik saygısını önemli düzeyde etkilediği görülmektedir. Akran bağlanma biçiminin ebeveyn bağlanma biçimine oranla benlik saygısı düzeyinde daha geniş bir etkisi bulunmakla beraber algılanan problemlerin etkisi daha güçsüz kalmaktadır.

İkinci çalışmada ise yaşları 15-18 arasında değişen 329 Avustralyalı öğrenci üzerinde (şehir ve köyde yaşayanlar karşılaştırıldığında) kızların akran bağlanma düzeyleri, algılanan problemler düzeyleri ile depresyon düzeyleri erkeklerden daha yüksek bulunmuştur.

Üçüncü çalışmanın örneklemini ise 15-20 yaşları arasındaki 347 Avustralyalı üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Kız öğrencilerin benlik saygısı düzeyleri erkek öğrencilerden daha düşük fakat akran bağlanma düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. İkinci çalışmada ebeveyn ilişkileri algılanan toplumsal problemlerden daha güçlü olmakla beraber hoşla gitmeyen olaylar, algılanan toplumsal problemler, benlik saygısı, depresyon gibi benzer ilişki örnekleri göstermektedir. Üçüncü çalışmada depresyon ve benlik saygısı arasındaki etki birinci ve ikinci çalışmaya oranla daha önemli bulunmuştur. Araştırmacı bunun nedenini üçüncü çalışmada farklı ölçümler kullanılmasına, birinci ve ikinci çalışmada modellerin benzerliğini karşılaştıran ve direkt ölçen istatistiksel testi geliştirmenin imkansız oluşuna bağlamıştır.

Marques (2005), ergenlerde bağlanma biçimleri arasındaki ilişki ve başa çıkma stratejileri isimli araştırmasında yaşları 18 ile 24 arasında değişen 145 üniversite öğrencisine İlişkiler Ölçeği Anketi ve Başa Çıkma yolları ölçeğini uygulamıştır. Başa çıkma yolları problemle yüzleşme stratejisi, uzaklaşma, kendini

kontrol etme, sosyal destek araştırma, sorumluluğu kabul etme, kaçınma, problemi çözmek için plan yapma ve olumlu değerlendirme olmak üzere sekiz stratejiden oluşmaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanan katılımcıların kendisi ve başkaları hakkında olumlu bir bakış açısına sahip oldukları ve daha fazla olumlu değerlendirmede bulundukları ve ya olumlu düşünmeye çabaladıkları görülmektedir. Aynı çalışmada saplantılı bağlanan katılımcıların diğer bağlanma biçimlerine sahip katılımcılara oranla kendisi ve başkaları hakkında daha fazla olumsuz düşündükleri ve durumu değiştirmek için saldırgan davranışlarda bulunma eğiliminde oldukları görülmüştür. Ayrıca saplantılı bağlanan katılımcılar problemlerden kaçınma ve kuruntu düzeyleri yüksek olan bireylerdir. Kaçınmalı bağlanan katılımcıların kendisi hakkında olumlu, başkaları hakkında olumsuz modele sahip oldukları ve başa çıkma yollarından kaçınma stratejilerini kullandıkları; korkulu bağlanan katılımcıların ise kendisi ve başkaları hakkında olumsuz bir bakış açısına sahip oldukları, kaçınma ve kendini kontrol stratejilerini daha fazla kullandıkları, duygu ve hareketlerini denetim altında tutmaya çalıştıkları görülmüştür. Araştırmada kadınların erkeklere oranla daha fazla sosyal destek araştırma stratejilerini onayladıkları, somut destek ve duygusal destek aradıkları görülmüştür. Katılımcılardan geçen hafta içinde yaşadıkları akademik stres, sosyal stres, sağlık ve temel ihtiyaçlar ile ilgili stres yaşantıları, maddi stres, iş hayatındaki stres ve kişiler arası ilişkilerdeki stres ile ilişkili yaşantılar arasından en yoğun durumu seçmeleri istenmiştir. Güvenli bağlanma biçimine sahip olan öğrencilerin daha geniş başa çıkma strateji repertuarına sahip oldukları, tek bir strateji kullanmadıkları, saplantılı bağlananların sosyal destek aradıkları, korkulu bağlananların başa çıkma stratejisi olarak (stres dolu yaşantılarla) kaçınma ve uzaklaşma stratejilerini kullandıkları görülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın evren ve örnekleme belirtilmiş, araştırmada kullanılan veri toplama araçları tanıtılarak, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel işlemler açıklanmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2006–2007 öğretim yılında Malatya merkezde bulunan 20 resmi ve genel lisenin 9. sınıfına devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 20 resmi ve genel lise arasından seçkisiz (random) yöntemle seçilen 10 lisede 9. sınıfa devam eden 621 öğrenci oluşturmaktadır. Eksik ve hatalı doldurulan ölçekler çıkarıldıktan sonra örnekleme oluşturan öğrencilerin okullara göre dağılımı tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2
Örnekleme Oluşturan Ortaöğretim 9. Sınıf Öğrencilerinin Okullara Göre Dağılımı

Okullar	Kız	(%)	Erk.	(%)	Top.
Malatya Anadolu Lisesi	29	48	32	52	61
Malatya Fen Lisesi	14	33	28	67	42
Turgut Özal Anadolu Lisesi	20	35	37	65	57
Malatya Cumhuriyet Lisesi	40	49	41	51	81
Hacı Ahmet Akıncı Lisesi	46	63	27	37	73
20 Mayıs Vakfı T.Ö.L.	20	36	35	64	55
Kubilay Lisesi	41	55	33	45	74
Metin Emiroğlu Lisesi	33	58	24	42	57
Yusuf Kenan Lisesi	19	33	39	67	58
Yeşiltepe Lisesi	26	45	32	55	58
Genel Toplam	287	47	328	53	615

Örnekleme oluşturan 621 öğrenciden 6'sı ölçekleri eksik ve hatalı doldurduğu için değerlendirmeye alınmadığından, tablo 2'de görüldüğü gibi araştırmada 615 öğrenciden elde edilen veriler kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi 287'i kız (%47), 328'i erkek (%53) olmak üzere toplam 615 öğrenciden oluşmaktadır.

Okulların sosyo-ekonomik düzeylerine ilişkin verilerin toplanmasında ilköğretim müfettişlerinin ve Malatya İl milli Eğitim Müdürlüğü'nün görüşleri ölçüt alınmıştır. Buna göre örnekleme oluşturan okullar düşük SED, orta SED, yüksek SED olmak üzere üç gruba ayrılmışlardır. Bu araştırmada sosyo-ekonomik düzeye göre öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, işlevsel olmayan tutumları ve bağlanma biçimleri arasındaki ilişkiler incelenmemiştir.

Ortaöğretim 9. sınıf öğrencileri yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada iki veya daha çok sayıdaki değişken arasında değişimin varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan (Karasar, 1999) araştırma modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin yalnızlık düzeylerini ölçmek için “UCLA Yalnızlık Ölçeği”, bağlanma biçimlerini belirlemek için “Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği”, işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklığını belirleme de ise “Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A)” kullanılmıştır. Aşağıda veri toplama araçlarının geliştirilmesi, puanlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ile ilgili bilgiler sunulmuştur.

UCLA Yalnızlık Ölçeği

Yalnızlıkla ilgili araştırmaların çoğunun “UCLA Yalnızlık Ölçeği” üzerinde temellendirildiği görülmektedir. Hatta alanda yalnızlığın ölçülmesinde bu ölçme aracı standart bir test olarak görülmüştür. “UCLA Yalnızlık Ölçeğinin” geliştirilmesiyle yalnızlık ile ilgili araştırmalar da yaygınlık kazanmaya başlamıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği (University of California Los Angeles, Loneliness Scale) Russell ve arkadaşları (1978) tarafından bireylerin genel yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir ve bireylerin yalnızlık yaşantılarını nasıl tanımladıklarını yansıtan yirmi ifade içermektedir (Russell ve ark., 1978). Özgün testin yirmi maddesi de olumsuz ifadelerden oluşmaktadır. Ölçek daha sonra 1980 yılında Russell ve arkadaşları (1980) tarafından yirmi olumsuz madde 10’u olumlu, 10’u olumsuz madde haline dönüştürülerek yeniden uyarlanmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri en son olarak Russell (1996) tarafından yeniden gözden geçirilerek düzenlenmiştir (Duy, 2003).

UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik Çalışmaları

Russell ve arkadaşları (1980) ölçeğin özgün formu için yapılan geçerlik çalışmalarında Beck Depresyon Envanteri’ni ölçüt kullanarak benzer ölçekler geçerliğine bakmışlar ve UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri arasında .67’lik bir korelasyon hesaplamışlardır. Ölçeğin gözden geçirilmesi çalışmasında ise Russell ve arkadaşları (1980) iki ölçek arasında .62’lik bir korelasyon bulmuşlardır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği ülkemizde ilk defa Yaparel (1984) tarafından yüksek lisans tezi çalışmasında Hacettepe Üniversitesi Yabancı Diller Yüksek Okulu’nda görevli 9 İngilizce öğretmeni tarafından ayrı ayrı Türkçe’ye çevrilmiştir. Çeviri işleminden sonra Yaparel (1984) Türk kültüründeki geçerliğini tespit etmek üzere ön uygulama için Beck Depresyon Envanteri’ni ölçüt olarak kullanıp yalnızlıktan yakınan ve yakınmayan kişileri hangi düzeyde ayırt ettiğini incelediği çalışmada UCLA Yalnızlık Ölçeğinin hem zaman geçerlik (concurrent validity) değerlerini kızlar için $r=.53$, erkekler için $r=.48$ ve tüm denekler için ise $r=.50$ olarak hesaplamıştır.

Demir (1989) UCLA Yalnızlık Ölçeğinin yalnızlıktan yakınan ve yakınmayanları hangi düzeyde ayırt ettiğini incelediği araştırmasında “nörotik depresif” tanısı konulmuş ve yoğun yalnızlık duygusu yaşayan 36 kişilik hasta bir grup ve bu gruba benzer demografik özellikler gösteren ve yalnızlıktan yakınmayan 36 kişilik normal bir grup oluşturmuştur. Her iki gruba “UCLA Yalnızlık Ölçeği”,

“Beck Depresyon Envanteri” ve Çok Yönlü Depresyon Envanterinin “Sosyal İç Dönüklük” alt ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda UCLA Yalnızlık Ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri arasındaki korelasyon katsayısı .77, Sosyal İç Dönüklük alt ölçeği ile arasındaki korelasyon katsayısı ise .82 olarak hesaplanmıştır. Geçerlik çalışmalarına ilişkin bu bulgular UCLA Yalnızlık Ölçeği’nin yalnızlıktan yakınan ve yakınmayan bireyleri birbirinden anlamlı düzeyde ayırt ettiğini göstermektedir.

Benzer ölçekler geçerliğinin saptanması amacıyla Çakıl (1998) tarafından 1996-1997 öğretim yılı bahar yarıyılında İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencisi 100 kişiye “UCLA Yalnızlık Ölçeği” ve “Beck Depresyon Envanteri” uygulanmış iki ölçekten elde edilen puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .72 olarak belirlenmiştir. Elde edilen bu katsayı ölçeğin geçerliği bakımından yeterli kabul edilebilir.

Bilgiç (2000) 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinden oluşan 184 kişilik örnekleme “UCLA Yalnızlık Ölçeği” ile sınıfta sürekli birlikte oturmak istediğiniz üç arkadaşınızın isim listesini önem sırasına göre yazınız sorusundan oluşan “Sosyometri Tekniğini” uygulayarak UCLA Yalnızlık Ölçeği’nin geçerliğini incelemiştir. Öğrencilerin aldığı sosyometri puanları en yüksekten en düşüğe doğru sıralanarak üst ve alt %27’lik gruplara ayrılmıştır. Bu çalışmanın sonucuna göre en çok tercih edilen öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin en az tercih edilen öğrencilerin yalnızlık düzeylerinden daha düşük olduğu ve bu bulgunun $p < .05$ düzeyinde anlamlı olduğu görülmüştür. Geçerlik çalışmalarından elde edilen bulgular “UCLA Yalnızlık Ölçeğinin” geçerliğinin yeterli olduğunu göstermektedir.

UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Güvenirlik Çalışmaları

Russell ve arkadaşları (1978) özgün (orijinal) ölçek güvenirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısını .96, iki ay ara ile yapılan test-tekrar test yöntemi ile elde edilen güvenirlik katsayısını ise .73 olarak bulmuşlardır. UCLA Yalnızlık Ölçeğinin özgün hali (Russell ve ark., 1978) ile revize edilen UCLA Yalnızlık Ölçeği (Russell ve ark., 1980) arasındaki korelasyon katsayısı .91 ve ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .94 olarak bulunmuştur. Demir (1989) ise ölçeğin güvenirliğini iç

tutarlılık ve test-tekrar test yöntemi ile incelemiş, iç tutarlılık katsayısı .96, 5 hafta ara ile yapılan testin tekrarı yönteminden elde edilen korelasyon katsayısını ise .94 olarak hesaplamıştır. Hazırladığım araştırmada ise UCLA yalnızlık ölçeğinin Cronbach Alfa katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

Çakıl (1998) tarafından 1996-1997 öğretim yılında İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam eden 100 öğrenciye 1 ay ara ile “UCLA Yalnızlık Ölçeği” uygulanarak test-tekrar test yöntemi ile ölçeğin güvenirliği incelenmiş bu iki uygulamadan alınan puanlar arası korelasyon .92 olarak bulunmuştur. Bu bulgu ölçeğin güvenirliğinin yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir. Bilgiç (2000) test-tekrar test yöntemine göre ölçeğin güvenirlik çalışmasında iki uygulamada alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısını .82 olarak hesaplamıştır.

Güvenirlik çalışmalarından elde edilen tüm bulgular UCLA Yalnızlık Ölçeği’nin güvenirliğinin yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir.

UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Puanlanması

UCLA Yalnızlık Ölçeği sosyal izolasyon ve kişiler arasındaki problemler gibi yalnızlıkla ilgili çeşitli yaşantıları içeren (Erim, 2001; Demir, 1989) 10 düz, 10 ters yönde kodlanmış 20 maddeden oluşmaktadır. Sosyal ilişkilerle ilgili duygu ve düşünceleri içeren durumlara ilişkin maddeler dörtlü derecelendirme Likert tipi ölçek üzerinden cevaplanır. Puanlamada olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddeler (1–4–5–6–9–10–15–16–19–20) “hiç yaşamam” (4), “nadiren yaşarım” (3), “bazen yaşarım” (2), “sık sık yaşarım” (1) şeklinde puanlanmaktadır. Olumsuz ifadeleri içeren maddeler ise (2–3–7–8–11–12–13–14–17–18) bunun tam tersi olarak, “hiç yaşamam” (1), “nadiren yaşarım” (2), “bazen yaşarım” (3), “sık sık yaşarım” (4) şeklinde puanlanır. Bireylerin genel yalnızlık puanı tüm maddelere verilen cevapların toplam puanını ifade etmektedir. Her bir madde için puanlama 1 ve 4 arasında değiştiğinden ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20’dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe yalnızlık düzeyi artmaktadır.

Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği

“Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği” Delen-Koçak (2003) tarafından ergenlerin bağlanma biçimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş olup, 11 madden oluşmaktadır. Ölçeğin geliştirilmesi sırasında yapılan alan taraması sonucunda Bowlby’nin kuramı temel alınarak, Ainsworth ve arkadaşları (1978) tarafından tanımlanan güvenli, kaygılı ve kaçınmalı bağlanma biçimleri esas alınmıştır. Ölçeğin geliştirilmesi için Sümer ve Güngör tarafından Türkçe’ye uyarlanan “İlişki Anketi” (İA) ve “İlişki Ölçekleri Anketi” (İÖA) ile Löker (1999) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan “Ana-Baba ve Arkadaş Bağlılığı Ölçeklerinin” maddelerinden yararlanılarak madde havuzu oluşturulmuştur.

Madde havuzunda 30’u güvenli bağlanma, 25’i kaygılı bağlanma ve 29’u kaçınmalı bağlanmayı betimleyen 84 madde bulunmaktadır. Geçerlik çalışmaları sonrası ölçek 4’er maddesi güvenli ve kaçınmalı, 3 maddesi de kaygılı bağlanmayı temsil etmek üzere 11 madde olarak son şeklini almıştır (Delen-Koçak, 2003).

Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeğinin Geçerlik Çalışmaları

Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeğinde uygun olmayan maddelerin çıkartılması, yazım ve anlatım bozukluklarının düzeltilmesi için yapılan kapsam geçerliğinde, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde çalışan 13 akademisyenin görüş ve eleştirilerine başvurulmuştur. Aritmetik ortalama beş üzerinden hesaplandığında 3,75 ve üzerinde olan maddeler, madde havuzunda bırakılmıştır. Daha sonra maddeler ilköğretim 6., 7., 8, sınıf öğrencilerinden 15 kişiye verilerek öğrenci görüş ve önerileri alınmıştır. Kapsam geçerliği çalışması sonucunda madde havuzundan 15 madde çıkarılmış ve aynı havuza 3 yeni madde eklenmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması için, alanda Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeğinin uygulandığı 11–15 yaş grubuna uygun benzer ölçek bulunmadığından her bir alt ölçekten en yüksek ve en düşük puan alan 39 öğrencinin görüşlerine başvurulmuştur. Bu çalışmada benzerlik geçerliğini sınamak amacıyla veri üçgenlemesine gidilerek güvenli, kaçınmalı ve kaygılı bağlanma alt ölçeklerinden alınan puanlar ile bu puanlara göre görüşme sonuçları arasındaki tutarlılığa bakılmıştır. Hazırlanan görüşme formunda ergenlerin “çocuklukta ve şimdi” anne ve babaları ile ilişkilerini,

ebeveynleri ile bedensel temasta bulunup bulunmadıklarını belirten ve arkadaşlık ilişkilerini açıklamaya yönelik sorular sorulmuştur. Analizler yapılırken; her bir alt ölçekten en yüksek ve en düşük puan alan öğrencilerin aynı sorulara verdikleri cevaplar karşılaştırılarak farklılıkların tespit edilmesi sağlanmıştır. Çalışmanın sonucuna göre; güvenli, kaçınmalı ve kaygılı bağlanma ile ilgili tanımlamalarda yer alan kavramların, görüşmelerden elde edilen bulgular ile tutarlı olduğu ve her bir alt ölçek için puanlamada bulunan öğrencilerin cevaplarıyla örtüştüğü söylenebilir. Ayırtedici geçerlik çalışmasında her biri farklı bağlanma biçimini ölçen alt ölçekler arasındaki korelasyona bakılmıştır. Buna göre; güvenli bağlanma ile kaçınmalı bağlanma arasındaki korelasyon katsayısı $- .13$, kaygılı bağlanma ile $- .21$ olarak bulunmuştur. Kaçınmalı bağlanma ile kaygılı bağlanma arasındaki korelasyon ise $.20$ 'dir. Her bir alt ölçek farklı bir bağlanma biçimini ölçmeye yönelik maddelerden oluştuğu için güvenli bağlanma ile kaygılı ve kaçınmalı bağlanma arasındaki ilişkinin ters yönlü ve düşük düzeyde, kaygılı ve kaçınmalı bağlanma arasındaki ilişkinin doğrusal ve düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Alt ölçekler arasındaki ilişkiler düşük düzeyde olmasına rağmen beklenen yönde bulunmuştur (Delen-Koçak, 2003).

Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeğinin Güvenirlik Çalışmaları

Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeğinin güvenilirliğini hesaplamak amacıyla madde toplam puan korelasyonlarına, iç tutarlılık katsayılarına ve zamana karşı güvenilirliğini sınamak için de test-tekrar test güvenirlilik katsayılarına bakılmıştır. Yapılan güvenirlilik çalışmaları sonucunda ölçek maddelerinin madde toplam korelasyonlarının $.31$ ile $.46$ arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayılarını incelemek amacıyla 407 öğrenci üzerinden elde edilen her bir alt ölçeğe ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları güvenli bağlanma için $.64$, kaçınmalı bağlanma için $.58$ ve kaygılı bağlanma için $.51$ olarak bulunmuştur. Aslında Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları yüksek olmamakla birlikte alan taraması yapıldığında bu durumun bağlanma biçimini belirlemeye yönelik diğer ölçme araçları için de benzerlik gösterdiği görülmektedir. Kuzey Amerika'da yapılan çalışmalarda, yetişkin bağlanma biçimlerini ölçmek için

geliştirilen İlişki Ölçekleri Anketinin (İÖA) alt ölçeklerinin düşük düzeyde iç tutarlık katsayılarına sahip oldukları bulunmuştur. Örneğin Griffin ve Bartholomew'un (1994; Akt. Delen-Koçak, 2003) araştırmasında, İÖA alt ölçeklerinin alfa değerleri .41 ile .71 arasında değişmektedir. Yine hazırladığım “ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumlarla ilişkisi” konulu araştırmada örneklemin bağlanma biçimlerini belirlemek için Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği kullanılmıştır. Örneklemden elde edilen veriler üzerinde yapılan güvenirlik çalışması sonucunda, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı güvenli bağlanma için .74, kaygılı bağlanma için .53 ve son olarak kaçınan bağlanma için .56 olarak saptanmıştır. Bakıldığında iç tutarlık katsayılarının Delen-Koçak (2003) tarafından yapılan güvenirlik çalışmalarından elde edilen iç tutarlık katsayılarına yakın değerler olduğu görülmektedir.

Üç hafta ara ile uygulanan test-tekrar test yöntemi sonucunda, Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği alt boyutlarına ilişkin korelasyon katsayı güvenli bağlanma için .76, kaçınmalı bağlanma için .83 ve kaygılı bağlanma için .90; ölçeğin tümü için ise .84 olarak hesaplanmıştır. Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği ve alt ölçekleri için kararlılık katsayıları $p < .01$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur (Delen-Koçak, 2003).

Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği ve alt ölçeklerine ilişkin test-tekrar test güvenirlik katsayıları, iç tutarlılık katsayılarından yüksek bulunmuştur. Benzer bir durum İlişki Ölçekleri Anketinin alt ölçeklerine ait test-tekrar test güvenirliği korelasyon katsayılarında da görülmektedir. Örneğin düşük iç tutarlılığına rağmen, İÖA alt ölçeklerinin kabul edilir düzeyde test-tekrar test güvenirliğine sahip oldukları (ortalama değişmezlik katsayısı kadınlar için .53 ve erkekler için .49) saptanmıştır (Scharfe ve Bartholomew, 1994, Akt. Sümer ve Güngör, 1999a , s. 79).

Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına bakıldığında alt ölçeklere ait Cronbach Alfa değerlerinin çok yüksek bulunmadığı görülmekle beraber ölçeğin bağlanma biçimlerini ölçmek amacıyla ergenlere uygulanabilir olduğu söylenebilir.

Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeğinin Puanlanması

Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği 4 maddesi güvenli bağlanmayı (3, 8, 10 ve 11. maddeler), 4'ü kaçınmalı bağlanmayı (2, 5, 7 ve 9. maddeler) ve 3'ü kaygılı bağlanmayı (1, 4 ve 6. maddeler) ölçmeye yönelik 11 maddeden oluşmaktadır. Her bir maddeye verilen cevaplar likert tipi 3'lü derecelendirme üzerinden yapılır. Ergenlerden ölçekteki maddelerin kendi yaşantılarını ne derecede temsil ettiğini işaretlemeleri istenmektedir. Ölçekte tersten puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğe ilişkin puanlama “bana uygun değil” (1),” bana kısmen uygun” (2) ve “bana uygun” (3) şeklinde yapılır. Güvenli ve kaçınan bağlanma biçimlerinden elde edilen puanlar (3-12), kaygılı bağlanmadan alınabilecek puan ise (3-9) arasında değişmektedir. Ergenler hangi alt ölçekten en yüksek puanı alırsa, o alt ölçeğin belirttiği bağlanma biçimine sahip olarak değerlendirilir. Örneğin ergen en yüksek puanı kaygılı bağlanma alt ölçeğinden alırsa bu o kişinin kaygılı bağlanma biçimine sahip olduğu anlamına gelir. Her bir bağlanma biçimi birbirinden farklı olduğu için ölçekten alınan toplam puan değerlendirmelerde kullanılmamaktadır (Delen-Koçak, 2003).

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A)

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A) (Dysfunctional Attitudes Scale DAS-A), farklı durumlara ilişkin inançları, düşünceleri ve tutumları içeren (Weisman ve Beck, 1979; Akt. Savaşır ve Şahin, 1997) her bir maddenin yedili derecelendirmeli likert tipi ölçek üzerinden cevaplanarak işaretlendiği 40 maddeden oluşmaktadır.

FOTÖ “mükemmelci tutum” (1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 20, 26, 31, 33), “onaylanma ihtiyacı” (19, 21, 22, 23, 27, 28, 32, 34, 38, 39, 40), “bağımsız/otonom tutum” (2, 12, 17, 18, 24, 35) ve “değişken tutum” (6, 29, 30, 36, 37) olmak üzere dört alt boyuttan oluşur.

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği'nin (FOTÖ-A) Geçerlik Çalışmaları

Benzer ölçekler geçerliğini incelemek amacıyla yapılan uygulamalarda Beck Depresyon Envanteri ile FOTÖ-A arasındaki korelasyon katsayısının .30 ile .65

arasında farklı değerler aldığı görülmektedir. Ölçeğin benzer ölçekler geçerliği ile ilgili diğer çalışmalara bakıldığında FOTÖ-A'dan alınan puanlar ile "Otomatik Düşünceler  l eğinden" (Automatic Thoughts Questionnaire) alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısının .43 ile .64 arasında farklılaştığı bulunmuştur (Savaşır ve şahin, 1997).

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar  l eği'nin Türkiye'ye uyarlaması Nesrin Hisli-şahin (1992) tarafından yapılmıştır. şahin ve şahin (1991) FOTÖ-A'nın Türkçe'ye çevirisini yapmışlar ve FOTÖ-A ile Beck Depresyon Envanteri'ni kullanarak benzer ölçekler geçerliğini hesaplamışlardır. İki ölçekten alınan puanlar arasındaki korelasyon katsayısı .19 olarak bulunmuştur. Bu değer  zg n formun korelasyon katsayısından düşük bulunmuştur. FOTÖ-A ve Otomatik Düşünceler  l eği ile arasındaki benzer ölçekler geçerliği katsayısı .29 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için Beck Depresyon Envanterinden yüksek ve düşük puan alan bireylerden oluşan iki grup oluşturulmuş ve analiz sonrasında Fonksiyonel Olmayan Tutumlar  l eğinin bu iki grubu ayırtedebildiği bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin tüm maddeleri için yapılan analiz sonuçlarına göre 40 maddeden 12 tanesinin (3, 4, 7, 8, 9, 10, 15, 16, 20, 26, 28, 31) bu iki grubu ayırtedebildiği görülmekle beraber bağımsız tutumu oluşturan bu maddelerin sosyal benliğin daha önemli görüldüğü toplumlarda geçerli olamayabileceği belirtilmektedir. (Savaşır ve şahin, 1997).

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar  l eği'nin (FOTÖ-A) Güvenirlik  alışmaları

Ölçeğin güvenirliğinin hesaplanması için, iç tutarlık katsayısına, madde toplam korelasyonları ile test-tekrar test yöntemine bakılmıştır. 345  niversite öğrencisinden oluşan örneklem grubu üzerinden elde edilen iç tutarlık katsayılarının .87 ile .92; madde toplam korelasyonlarının ise .20 ile .50 arasında; test tekrar-test yöntemi ile elde edilen güvenirlik katsayılarının da .54 ile .84 arasında değiştiği belirtilmektedir (Savaşır ve şahin, 1997). Ölçeğin Türkçe formu için ölçek iki ayrı forma ayrıldığında, iki form arasındaki korelasyon .72, iç tutarlık katsayısı .79, madde toplam korelasyonu ise .34 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada ölçeğin güvenirlik katsayıları ve faktör yapısı özgün form ile benzerlik göstermesine rağmen FOTÖ-A ortalamalarının yazında belirtilenlerden olağanın dışında çok yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmacılar, gözlenen bu anormalliğin ters maddelerden kaynaklanıyor olabileceğini ve faktör analizi bulgularının da bu ters maddelerin yetersizliğine ilişkin ek kanıtlar sergilediğini belirtmektedirler. Elde edilen faktörlerden oluşturulan dört alt ölçek arasında, depresif ve depresif olmayan grupları ayırtedemeyen tek alt ölçek bu on ters maddelerin altısını içererek oluşmuş “bağımsız tutum” adı verilen alt ölçektir (Savaşır ve Şahin, 1997).

Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin bağlanma biçimleri ve fonksiyonel olmayan düşüncelerle ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmada ise FOTÖ toplam puanlarına ilişkin Cronbach Alfa katsayısı .79, alt ölçekler iç tutarlık katsayıları ise mükemmeli tutum .79, değişken tutum .42, onaylanma ihtiyacı .68, otonom/bağımsız tutum .33 olarak bulunmuştur. Kendi araştırma örneklemim için otonom tutum ve değişken tutum alt ölçeklerinin güvenirliklerinin düşük düzeyde olduğu dikkati çekmektedir.

Yazına bakıldığında, FOTÖ-A’nın geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen bulgulara göre geçerlik ve güvenirliğinin yeterli düzeyde olduğu görülmektedir.

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği’nin (FOTÖ-A) Puanlanması

Fonksiyonel tutum içermeyen maddeler (1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 34, 36) puanlanırken, “Tümüyle Katılıyorum” (1), “Genellikle Katılıyorum” (2), “Oldukça Katılıyorum” (3), “Biraz Katılıyorum” (4), “Ender Olarak Katılıyorum” (5), “Çok Az Katılıyorum” (6), “Hiç Katılmıyorum” (7) şeklinde puanlanır. Fonksiyonel tutum içeren (2, 6, 12, 17, 24, 29, 30, 35, 37) numaralı maddelere verilen cevaplar ise ters puanlanmaktadır. Puanlama; “Tümüyle Katılıyorum” (7), “Genellikle Katılıyorum” (6), “Oldukça Katılıyorum” (5), “Biraz Katılıyorum” (4), “Ender Olarak Katılıyorum” (3), “Çok Az Katılıyorum” (2), “Hiç Katılmıyorum” (1) şeklindedir. Ölçekten alınacak toplam puan her bir maddeye verilen yanıtların toplanması ile elde edilmektedir. Her bir madde için

puanlama 1-7 arasında değiştiğinden ölçekten alınabilecek en düşük puan 40 ve en yüksek puan ise 280'dir. Ölçekten elde edilen puanların yüksek olması fonksiyonel olmayan tutumların daha sık kullanıldığını göstermektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya ilişkin veriler 2006-2007 eğitim-öğretim yılında Aralık ayı içinde toplanmıştır. Veri toplama işlemlerine başlamadan önce, örneklem grubunu oluşturan on resmi ve genel lisede (20 Mayıs Vakfı Turgut Özal Lisesi, Yusuf Kenan Lisesi, Yeşiltepe Lisesi, Turgut Özal Anadolu Lisesi, Metin Emiroğlu Lisesi, Kubilay Lisesi, Malatya Cumhuriyet Lisesi, Hacı Ahmet Akıncı Lisesi, Malatya Anadolu Lisesi, Malatya Fen Lisesi) ölçeklerin uygulanması için Malatya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden resmi izin alınmıştır. Ayrıca örnekleme oluşturan sınıflarda ders veren öğretim elemanları ile yapılan görüşmeler sonrası alınan uygulama iznine göre, her okul için ayrı uygulama tarih ve saati programlanmıştır. Uygulama yaklaşık olarak on beş gün sürmüş ve ölçme araçlarının cevaplandırılması için katılımcılara 70 dakikalık bir zaman tanınmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak sırasıyla "UCLA Yalnızlık Ölçeği", "Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği" ve "Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği" FOTÖ-A kullanılmıştır. Ölçme araçları her lise için planlanan farklı tarihlerde araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulama öncesi katılımcılar kendilerine en uygun, test maddelerini işaretlemeleeri hakkında bilgilendirilmişlerdir. Uygulama esnasında katılımcılar tarafından yöneltilen sorulara uygun açıklamalar yapılmış, uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada cevaplandırılmayan, eksik cevaplandırılan, hep aynı yönde işaretlenen, test maddeleri cevaplandırılırken birden fazla işaretlemenin yapıldığı ölçeklerin ayıklanması için her katılımcıya ait ölçek formları ayrı ayrı gözden geçirilerek, gerekli kontroller yapılmıştır. Buna göre, 592 kişiden elde edilen verilerden 6'sı eksik veya hatalı doldurulduğundan değerlendirmeye alınmamıştır. 586 kişiden elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS for Windows 15.00

paket programı kullanılmış ve örneklemin veri toplama araçlarından aldıkları puanlar cinsiyete göre sınıflandırılmıştır. Araştırmada uygulanan istatistiksel işlemler sırasıyla aşağıda verilmiştir:

- 1) UCLA Yalnızlık Ölçeği, Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinden (FOTÖ-A) alınan puanların ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmıştır.
- 2) Örnekleme oluşturan ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin UCLA Yalnızlık Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A) ve Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki ilişki ile veri toplama araçlarının alt ölçekleri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson'ın çarpım korelasyon tekniği kullanılmıştır.
- 3) Bağımsız değişkenin boyutları iki olduğunda ortalamalar arasındaki fark t-testi ile analiz edilmiştir. t testi sonucuna göre Levenes değerin $p < .05$ 'in altında olması iki değişkenin ortalamaları arasında farkın bulunduğunu gösterdiğinden Mann Whitney-U testi uygulanmıştır. Mann Whitney-U testi uygulandığı durumlarda t testi sonucu verilmemiş, t-tablosu yerine Mann Whitney-U tablosu sunulmuştur.
- 4) Örneklem % 27'lik alt ve üst gruplara ayrılarak, yalnızlık düzeyi yüksek ve yalnızlık düzeyi düşük grup olmak üzere iki ayrı sınıflama yapılmıştır. Yalnızlık düzeylerine göre öğrencilerin bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları kullanma düzeyleri arasında farklılaşmanın tespiti için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılarak sonuçları tablolar halinde sunulmuştur.
- 5) Örnekleme oluşturan ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, işlevsel olmayan tutumları ve bağlanma biçimleri arasındaki korelasyonlar dikkate alınarak yalnızlık düzeylerinin yordanmasında işlevsel olmayan tutumlardan aldıkları toplam puanların ve bağlanma biçimlerinin (güvenli, kaçınmalı ve kaygılı bağlanma) etkisini belirlemek için çoklu regresyon analizi tekniği uygulanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma denencelerinin doğruluğunu sınamak amacıyla “verilerin istatistiksel analizi” isimli bölümde sırasıyla belirtilen istatistiksel analizler yapılmış ve araştırmadan elde edilen bulgular ve araştırma sonuçları aşağıda tablolar halinde sunularak açıklanmıştır.

Örnekleme (N=615) uygulanan ölçeklerden (UCLA Yalnızlık Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği) ve bu ölçeklerin alt boyutlarından alınan puanların ortalama ve standart sapma değerleri tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3
Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ölçekler	N	$\bar{X}$	SS
Ucla Yalnızlık Ölçeği	615	37,64	9,99
FOTÖ	615	157,94	26,57
Mükemmel tutum	615	64,92	17,02
Onaylanma ihtiyacı	615	50,33	10,41
Değişken Tutum	615	19,65	5,64
Otonom Tutum	615	18,13	4,61
Bağlanma Ölçeği	615	19,77	2,49
Kaygılı Bağlanma	615	4,93	1,52
Kaçınmalı Bağlanma	615	5,43	1,60
Güvenli Bağlanma	615	9,40	2,17

Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklıkları arasındaki ilişkinin belirlenebilmesi için örnekleme uygulanan ölçeğe araçları (UCLA Yalnızlık Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği FOTÖ-A, Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği) ve alt ölçeklerden alınan puanlar arasındaki pearson-momentler çarpım korelasyonuna bakılmış ve sonuçları tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4
Ölçekler ve Alt Ölçeklere İlişkin Pearson Momentler Çarpım
Korelasyonları Sonuçları

	UCLA	FOTÖ	Mük. Tut.	Onay. İht.	Oton. Tut.	Değiş. Tut.	Bağ. Top	Kaygı. Bağ.	Kaç. Bağ.	Güven. Bağ.
UCLA Top.	---	.23**	.26**	.04	.20**	.04	.15**	.16**	.44**	-.27**
FOTÖ Top.		----	.89**	.79**	.32**	.21**	.09*	.01*	.19**	-.11**
Mük. Tut.			----	.55**	.07	-.01	.11**	.11**	.23**	-.12**
Onay. İht.				----	.09*	.02	.02	.07	.03	-.05
Oton. Tut.					----	.21**	.08*	-.00	.14**	-.01
Değiş. Tut.						----	-.03	-.03	.01	-.03
Bağ. Top.							----	.35**	.57**	.49**
Kaygı. Bağ.								----	.14**	-.41**
Kaç. Bağ.									----	-.19**
Güven Bağ.										----

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

Tablo 4’te örnekleme uygulanan UCLA Yalnızlık Ölçeği, Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ-A) ve ölçeklerin alt ölçekler ile arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler çarpım korelasyon tekniği kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen toplam puanlar arasındaki korelasyonlara bakıldığında, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile FOTÖ-A’dan alınan puanlar arasında ($r=.23$, $p<.01$) ve bağlanma toplam puanları ile UCLA Yalnızlık puanları arasında ($r=.15$) .01 düzeyinde ve olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür.

UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puanları ile FOTÖ-A’nın alt ölçeklerinden mükemmelliyetçi tutum ($r= .26$, $p< .01$) ve UCLA ile otonom tutum puanları ($r= .20$, $p< .01$) arasında doğrusal düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yalnızlık

toplam puanı ile onaylanma ihtiyacı ($r=.04$) ve değişken tutum ($r=.04$) alt ölçeklerinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeğinin, kaygılı bağlanma biçimi ile arasında ($r=.16$, $p<.01$) düşük düzeyde, kaçınmalı bağlanma biçimi ile arasında ($r= .442$, $p< .01$) orta düzeyde, güvenli bağlanma ile ($r= -.27$, $p<.01$) arasında ise ters yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

FOTÖ ile mükemmелci tutum alt ölçeği arasında ($r=.89$, $p<.01$) yüksek düzeyde doğrusal ve anlamlı bir ilişki bulunurken; değişken tutum puanları ile arasında ($r= .21$, $p< .01$) düşük düzeyde doğrusal ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. FOTÖ toplam puanı ile onaylanma ihtiyacı arasında ($r= .79$, $p< .01$) yüksek düzeyde doğrusal ve anlamlı, otonom tutumla arasında ise ($r=.32$, $p< .01$) düşük düzeyde doğrusal ve anlamlı bir ilişki söz konusudur.

FOTÖ-A'nın Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği ($r=.09$, $p<.05$), kaygılı bağlanma ($r= .10$, $p< .05$) ve kaçınmalı bağlanma ($r= .19$, $p< .01$) ile arasında düşük düzeyde ve doğrusal; güvenli bağlanma biçimi ile arasında ise ($r= - .11$, $p<.01$) düşük düzeyde ve ters yönlü bir korelasyon bulunmaktadır.

FOTÖ-A'nın alt ölçekleri arasındaki korelasyonlara bakıldığında ise; mükemmелci tutum ve onaylanma ihtiyacı arasında orta düzeyde ($r= .55$, $p< .01$) bir ilişki bulunurken, mükemmелci tutum ile otonom tutum ($r= .07$) ve değişken tutum ($r= - .009$) arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Otonom tutumun diğer iki alt ölçekten onaylanma ihtiyacı ($r= .09$, $p<.05$) ve değişken tutumla arasında ($r=.21$, $p<.01$) düşük düzeyde ve olumlu bir ilişki bulunurken; otonom tutum ile bağlanma toplam puanları ($r= .08$, $p< .05$) ve kaçınmalı bağlanma biçimi ($r= .14$, $p<.01$) arasında düşük düzeyde bir ilişki söz konusudur. Bağlanma toplam puanları ile kaygılı bağlanma ($r= .35$, $p< .01$) ve güvenli bağlanma arasında düşük düzeyde ($r= .49$, $p< .01$), kaçınmalı bağlanma ile ($r= .57$, $p< .01$) orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır. Kaçınmalı bağlanma ile güvenli bağlanma biçimi arasında ters yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r= - .19$, $p< .01$).

Öğrencilerin Cinsiyete Göre Yalnızlık Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.

Örneklemin cinsiyete göre yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığı t-testi ile incelenmiş, kız ve erkek öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeğinden aldıkları puanların aritmetik ortalamaları, standart sapmaları, serbestlik derecesi, ortalamaların karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonucu ve önem düzeyi tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5
UCLA Yalnızlık Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Erkek	328	38.76	9.99	613	2.99	.003*
Kız	287	36.35	9.84			

*p<.01

Tablo 5 incelendiğinde, kız ve erkek öğrencilerin UCLA Yalnızlık Ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığına ilişkin yapılan t-testi sonucuna göre erkek öğrenciler ($\bar{X} = 38.76$) ile kız öğrencilerin ($\bar{X} = 36.35$) yalnızlık toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür [$t_{(613)} = 2.99$, $p < .01$]. Buna göre erkek ve kız öğrencilerin yalnızlık düzeyleri farklılık göstermektedir. Bir başka ifade ile erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri kız öğrencilerin yalnızlık düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Kızlara oranla erkekler daha fazla yalnızlık duygusu yaşamaktadır. “Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında cinsiyete göre bir fark bulunmaktadır.” şeklinde ifade edilen denencesi doğrulanmıştır.

Öğrencilerin Cinsiyete Göre Bağlanma Biçimlerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Aşağıda kız ve erkek öğrencilerin bağlanma biçimleri (kaygılı, kaçınmalı ve güvenli bağlanma) arasında cinsiyete göre anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığı t- testi kullanılarak incelenmiş ve sonuçlar tablolar halinde sunulmuştur.

Araştırmanın “Öğrencilerin bağlanma biçimleri arasında cinsiyete göre bir fark vardır”, şeklinde belirtilen denencesinin sınanması amacıyla kaygılı bağlanma ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre t-testi analizi yapılmış ve sonuçları tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6
Kaygılı Bağlanma Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Erkek	328	4.94	1.51	613	.233	.816
Kız	287	4.91	1.54			

Tablo 6’da kız ve erkek öğrencilerin kaygılı bağlanma alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığına ilişkin yapılan t-testi sonucuna göre, erkek öğrenciler ($\bar{X} = 4.94$) ile kız öğrencilerin ($\bar{X} = 4.91$) kaygılı bağlanma alt ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır [$t_{(613)} = .233$, $p > .05$]. Bir başka ifade ile erkek ve kız öğrencilerin kaygılı bağlanma biçimleri farklılık göstermemektedir.

Kız ve erkek öğrencilerin kaçınmalı bağlanma biçimleri arasında farklılaşmanın olup olmadığını incelemek amacıyla t-testi uygulanmıştır. Öğrencilerin kaçınmalı bağlanma alt ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre t testi sonuçları tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7
Kaçınmalı Bağlanma Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Erkek	328	5.48	1.59	613	.756	.450
Kız	287	5.38	1.63			

Tablo 7’de görüldüğü gibi, ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin kaçınmalı bağlanma alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşım farklılaşmadığını kontrol etmek amacıyla t-testi yapılmıştır. t-testi sonucuna göre erkeklerin kaçınmalı bağlanma biçimi toplam puanlarının ortalaması 5.48, kız

öğrencilerin kaçınmalı bağlanma alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ise 5.38 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyete göre kaygılı bağlanma alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir [$t_{(613)}=.756$, $p>.05$].

Cinsiyete göre öğrencilerin güvenli bağlanma biçimleri arasında bir farkın olup olmadığını tespit etmek amacıyla t-testi uygulanmış ve öğrencilerin güvenli bağlanma alt ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre t- testi sonuçları tablo 8’de açıklanmıştır.

Tablo 8
Güvenli Bağlanma Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Erkek	328	9.10	2.19	613	3.68	.000*
Kız	287	9.74	2.10			

* $p<.001$

Tablo 8 incelendiğinde, kız ve erkek öğrencilerin güvenli bağlanma alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığına ilişkin yapılan t-testi sonucuna göre erkek öğrenciler ($\bar{X} = 9.10$) ile kız öğrencilerin ($\bar{X} = 9.74$) güvenli bağlanma puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir [$t_{(613)}= 3.68$, $p<.001$]. Bu bulgu erkek öğrencilere oranla kız öğrencilerin daha fazla güvenli bağlandıklarını göstermektedir.

Öğrencilerin Cinsiyete Göre Fonksiyonel Olmayan Tutumları (Mükemmелci Tutum, Onaylanma İhtiyacı, Otonom Tutum, Değişken Tutum) Kullanma Düzeylerinin Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Araştırmada örneklemin Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu amaçla öğrenciler cinsiyetlerine göre sınıflandırılmış ve gruplara düşen öğrenci sayısı, fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği ile mükemmелci tutum, onaylanma ihtiyacı, otonom tutum, değişken tutum alt ölçeklerine ilişkin puanların aritmetik ortalamaları, standart sapmaları, serbestlik derecesi, ortalamaların

karşılaştırılmasına ilişkin t-testi ve önem düzeyi tablolar halinde aşağıda sunulmuştur. Ayrıca t-testi sonucuna göre Levenes değerinin .05'in altında olması durumunda, Mann Whitney-U testi uygulanmıştır. Mann Whitney-U testinin uygulandığı durumlarda ise t-testi sonucu ve tablosu yerine Mann Whitney-U tablosu verilmiştir. U tablosunda öğrenciler cinsiyetlerine göre sınıflandırılmış, grupların sıra ortalaması ve sıra toplamı, U değerleri ile önem düzeyi belirtilmiştir.

Araştırmanın “Öğrencilerin işlevsel olmayan tutumları kullanma düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark vardır” şeklinde belirtilen denencesinin sınanması amacıyla öğrencilerin FOTÖ-A'dan aldıkları puanların cinsiyete göre t-testi analizi yapılmıştır. Ancak Levenes değeri .05'in altında olduğundan Mann Whitney-U testi kullanılmış ve t-testi tablosu yerine Mann Whitney-U tablosu verilerek sonuçları tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinden (FOTÖ-A) Alınan Puanların
Cinsiyete Göre U-Testi Sonucu

Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p
Erkek	328	330.06	108261.00	39831.00	.001*
Kız	287	282.78	81159.00		

*p<.01

Tablo 9'da, ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin cinsiyete göre fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinden aldıkları puanların Mann Whitney U-testi sonuçları verilmiştir. Buna göre kız ve erkek öğrencilerin işlevsel olmayan tutumları kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur (U=39831, p<.01). Erkeklerin FOTÖ-A'dan aldıkları puanların sıra ortalaması 330.06, kızların FOTÖ-A puanları sıra ortalaması ise 282.78'dir. Sıra ortalamaları dikkate alındığında erkeklerin işlevsel olmayan tutumları kullanma düzeyleri kızlara oranla daha yüksek bulunmuştur. Bir başka ifade ile erkeklerin işlevsel olmayan tutumları kızlardan daha sık kullandıkları söylenebilir. Buna göre, “Öğrencilerin işlevsel olmayan tutumları kullanma düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmaktadır.” şeklinde belirtilen denencesi doğrulanmıştır.

Tablo 10’da öğrencilerin mükemmelci tutum alt ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre t-testi sonuçları sunulmuştur.

Tablo 10
Mükemmelci Tutum Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Erkek	328	67.53	16.18	613	4.12	.000*
Kız	287	61.93	17.49			

*p<.001

Tablo 10’dan elde edilen sonuçlara göre ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinin mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir [$t_{(613)}=4.12$, $p<.001$]. Erkek öğrencilerin mükemmeliyetçilik alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}=67.53$), kız öğrencilerinkinden ($\bar{X}=61.93$) yüksek bulunmuştur. Bu sonuç erkeklerin kızlara oranla mükemmelci tutumları daha fazla kullandıklarını göstermektedir.

Öğrencilerin işlevsel olmayan tutumların alt boyutları arasında cinsiyete göre bir farklılaşmanın olup olmadığını tespit etmek amacıyla t-testi uygulanmış öğrencilerin onaylanma ihtiyacı alt ölçeğinden aldıkları puanların t-testi sonuçları tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11
Onaylanma İhtiyacı Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Erkek	328	50.15	9.82	613	.45	.651
Kız	287	50.53	11.06			

Tablo 11 incelendiğinde, kız ve erkek öğrencilerin onaylanma alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığına ilişkin yapılan t-testi sonucuna göre erkek öğrenciler ($\bar{X}=50.15$) ile kız öğrencilerin ($\bar{X}=50.53$) onaylanma alt ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık

bulunmamıştır [$t_{(613)}=.45$, $p>.05$]. Bu sonuca göre, erkek ve kız öğrencilerin onaylanma ihtiyaçları farklılık göstermemektedir.

Kız ve erkek öğrencilerin otonom tutum alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla t-testi yapılmış ve sonuçları tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12
Otonom Tutum Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Erkek	328	19.90	5.58	613	1.18	.237
Kız	287	19.36	5.71			

Tablo 12’de görüldüğü gibi, ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin otonom tutum alt ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını kontrol etmek amacıyla t-testi yapılmıştır. T-testi sonucuna göre erkeklerin otonom tutum puanlarının ortalaması 19.90, kız öğrencilerin otonom tutum puanlarının ortalaması ise 19.36 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin cinsiyete göre otonom tutum alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir [$t_{(613)}=1.18$, $p>.05$].

Kız ve erkek öğrencilerin değişken tutum alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla t-testi yapılmış ve sonuçları tablo 13’te sunulmuştur.

Tablo 13
Değişken Tutum Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	sd	t	p
Erkek	328	18.16	4.62	613	.162	.871
Kız	287	18.10	4.61			

Tablo 13’de kız ve erkek öğrencilerin değişken tutum alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığına ilişkin yapılan t-testi sonucuna göre, erkek öğrencilerin değişken tutum puan ortalamaları 18.16, kız öğrencilerin değişken tutum puan ortalamaları ise 18.10 olarak

bulunmuştur. Öğrencilerin değişken tutum alt ölçeğinden aldıkları puanlar cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t_{(613)} = 162, p > .05$].

Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerine Göre İşlevsel Olmayan Tutumları Kullanma Düzeyleri İle Bağlanma Biçimlerinin Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.

Katılımcıların yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlar en yüksekten en düşüğe doğru sıralanarak üst ve alt % 27'lik gruplara ayrılmıştır. Buna göre katılımcılar yüksek düzeyde yalnızlık duygusu yaşayanlar ve yalnızlık düzeyi düşük olan öğrenciler olmak üzere iki grupta sınıflandırılmışlardır. Daha sonra öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Varyansların homojen olmadığı durumlarda, tek yönlü varyans analizi yerine Kruskal-Wallis H-Testi kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler tablolar şeklinde aşağıda verilmiştir. Ayrıca araştırmada bağımlı değişkenlerin bileşenlerinden elde edilen grup ortalamalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığını incelemek amacıyla çok değişkenli varyans analizi MANOVA uygulanmak istenmiş, ancak bağımlı değişkene ilişkin puanların kovaryans matrisleri eşit olmadığından MANOVA yönteminden vazgeçilmiştir.

Yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrenciler ile yalnızlık düzeyleri düşük olan öğrencilerin bağlanma biçimleri (kaygılı, kaçınmalı, güvenli) arasında anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığını belirleyebilmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış ve öğrencilerin kaygılı bağlanma biçiminden aldıkları puanlara ilişkin ANOVA sonuçları tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14
Kaygılı Bağlanma Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Yalnızlık Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	sd	Kareler Ort.	F	p
Gruplararası	31.163	1	31.163	14.072	.000*
Gruplariçi	733.024	331	2.215		
Toplam	764.186	332			

*p<.001

Tablo 14 incelendiğinde, kaygılı bağlanma biçiminden alınan puanlar arasında yalnızlık düzeylerine göre anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir [$F(1-331)=14.07$, $p<.001$]. Başka bir anlatımla yüksek ve düşük yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerin kaygılı bağlanma biçimlerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Yalnızlık düzeyi yüksek olan ($\bar{X}=5.17$) öğrencilerin düşük düzeyde yalnızlık yaşayan öğrencilerden ($\bar{X}=4.56$) daha fazla kaygılı bağlandıkları bulunmuştur.

Kaçınmalılı bağlanmadan alınan puanlar üzerinde yapılan varyansların homojenliği testinde varyanslar homojen olmadığı için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yerine Kruskall Wallis H-testi yapılmış ve yalnızlık düzeylerine göre öğrencilerin kaçınmalılı bağlanma biçiminden aldıkları puanların Kruskall Wallis H-testi sonuçları tablo 15’te verilmiştir.

Tablo 15
Kaçınmalılı Bağlanma Biçiminden Alınan Puanların Yalnızlık Düzeylerine Göre Kruskall Wallis H-testi

Yalnızlık Düzeyi	n	Sıra Ortalaması	sd	X ²	p
Yüksek	166	216.63	1	94.98	.000*
Düşük	167	177.66			

*p<.01

Tablo 15 incelendiğinde, öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre kaçınmalılı bağlanma biçiminden aldıkları puanların anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür [$\chi^2(1)=94.98$, $p<.01$]. Bu bulgu yalnızlık düzeyi düşük ve yüksek yalnızlık düzeyine

sahip öğrencilerin değişken tutum alt boyutunda işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir farkın bulunduğunu göstermektedir. Grupların sıra ortalamaları dikkate alındığında yalnızlık düzeyi yüksek olan grubun yalnızlık düzeyi düşük olan gruba oranla daha fazla kaçınmalı bağlandıkları görülmektedir.

Öğrencilerin güvenli bağlanma biçimleri arasında yalnızlık düzeylerine göre anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığını incelemek amacıyla öğrencilerin güvenli bağlanma ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçları tablo 16’da sunulmuştur.

Tablo 16
Güvenli Bağlanma Biçiminden Alınan Puanların Yalnızlık Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	229.636	1	229.636	54.552	.000*
Gruplarıçi	1393.343	331	4.209		
Toplam	1622.979	332			

*p<.001

Tablo 16 incelendiğinde, yalnızlık düzeylerine göre güvenli bağlanma biçiminden alınan puanlar arasında anlamlı bir farkın olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre yoğun yalnızlık yaşayan grup ile düşük yalnızlık düzeyine sahip grubun güvenli bağlanma biçiminden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür [$F_{(1-331)}=54.55$, $p< .001$]. Yalnızlık düzeyi düşük olan öğrencilerin ($\bar{X}=10.30$) yüksek düzeyde yalnızlık yaşayan öğrencilere oranla ($\bar{X}=8.64$), daha fazla güvenli bağlandıkları bulunmuştur.

Araştırmanın yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrenciler ile yalnızlık düzeyleri düşük olan öğrencilerin işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir fark vardır”, şeklinde belirtilen denencesi tek yönlü varyans analizi ile incelenmiş ve sonuçları tablo 17’de belirtilmiştir.

Tablo 17

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeğinden (FOTÖ-A) Alınan Puanların Yalnızlık Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	19377.189	1	19377.189	30.065	.000*
Gruplarıçi	213333.3	331	644.511		
Toplam	232710.5	332			

*p<.001

Tablo 17 incelendiğinde, yalnızlık düzeylerine göre fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir [$F_{(1-331)}=30.06$, $p<.001$]. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre yalnızlık düzeyi düşük olan grup ile yalnızlık düzeyi yüksek olan grubun işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bulgulara göre yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin ($\bar{X}=163.84$) düşük yalnızlık düzeyine sahip öğrencilere ($\bar{X}=148.58$) göre işlevsel olmayan tutumları daha sık kullandıkları görülmektedir. Bulgulara göre “Yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrenciler ile yalnızlık düzeyleri düşük olan öğrencilerin işlevsel olmayan düşünceleri kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır.” şeklinde belirtilen denencesi doğrulanmıştır.

Öğrencilerin mükemmелci tutum alt ölçeklerden aldıkları puanların yalnızlık düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmış ve sonuçları 18’de sunulmuştur.

Tablo 18

Mükemmelci Tutum Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Yalnızlık Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	11470.781	1	11470.781	45.084	.000*
Gruplariçi	84216.030	331	254.429		
Toplam	95686.811	332			

*p<.001

Tablo 18’de yalnızlık düzeylerine göre mükemmelci tutum alt ölçeğinden alınan puanlar arasında bir farklılık olup olmadığı test edilmiş ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre düşük yalnızlık düzeyine sahip öğrenciler ile yoğun yalnızlık yaşayan (yalnızlık düzeyi yüksek) öğrencilerin mükemmelci tutumları kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(1-331)}=45.084$, $p<.01$]. Bulgulara göre yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin ($\bar{X}=69.30$) düşük yalnızlık düzeyine sahip öğrencilere ($\bar{X}=57.56$) oranla mükemmelci tutumları daha sık kullandıkları görülmektedir.

Öğrencilerin onaylanma ihtiyacı alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında yalnızlık düzeylerine göre anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçları tablo 19’da sunulmuştur.

Tablo 19

Onaylanma İhtiyacı Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Yalnızlık Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	24.140	1	24.140	.217	.642
Gruplariçi	36838.833	331	111.296		
Toplam	36862.973	332			

Tablo 19 incelendiğinde, öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre onaylanma ihtiyacı alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [$F_{(1-331)}=.217$, $p>.05$]. Buna göre yüksek yalnızlık düzeyine sahip grup ile yalnızlık

düzeyi düşük olan grubun onaylanma ihtiyaçları alt boyutunda işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklıkları arasında farklılaşma görülmemektedir.

Öğrencilerin otonom tutum alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında yalnızlık düzeylerine göre anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçları tablo 20’de sunulmuştur.

Tablo 20
Otonom Tutum Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Yalnızlık Düzeylerine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	549.598	1	549.598	18.233	.000*
Gruplarıçi	9977.321	331	30.143		
Toplam	10526.919	332			

*p<.001

Tablo 20’ye göre, yalnızlık düzeylerine göre öğrencilerin otonom tutum alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(1-331)} = 18.233$, $p < .001$]. Bir diğer ifade ile yalnızlık düzeyi düşük olan grup ile yalnızlık düzeyi yüksek olan grubun otonom tutumları kullanma sıklıkları farklılaşmaktadır. Yalnızlık düzeyi yüksek olan grubun ($\bar{X} = 21.09$), düşük yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerden ($\bar{X} = 18.52$) daha fazla otonom tutumları kullandıkları görülmüştür.

Yalnızlık düzeyi yüksek olan ve yalnızlık düzeyi düşük olan öğrencilerin değişken tutum alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki farklılığın tespit edilmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmak istenmiş ancak değişken tutum alt ölçeğinden alınan puanlar üzerinde yapılan varyansların homojenliği testinde varyansların homojen olmadığı görülmüştür. Bu nedenle tek yönlü varyans analizi yerine, Kruskal Wallis H-testi kullanılmış ve yalnızlık düzeylerine göre öğrencilerin değişken tutum ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal Wallis H-testi sonuçları tablo 21’de sunulmuştur.

Tablo 21
Değişken Tutum Alt Ölçeğinden Alınan Puanların Yalnızlık Düzeylerine Göre
Kruskall-Wallis H-testi

Yalnızlık Düzeyi	n	Sıra ortalaması	sd	X ²	p
Düşük	166	176.28	1	3.08	.079
Yüksek	167	157.78			

Tablo 21 incelendiğinde, öğrencilerin yalnızlık düzeylerine göre değişken tutum alt ölçeğinden aldıkları puanların farklılaşmadığı görülmüştür [$\chi^2(1)=3.08$, $p>.05$]. Bu bulgu yalnızlık düzeyi düşük ve yüksek yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerin değişken tutum alt boyutunda işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir farkın bulunmadığını göstermektedir.

Araştırmada “öğrencilerin farklı bağlanma biçimlerinin yalnızlık üzerinde anlamlı düzeyde yordama etkisi vardır.” şeklinde belirtilen denencenin sınanması amacıyla bağlanma biçimlerinden alınan puanlar üzerinde çoklu regresyon analizi yapılmış ve yalnızlığın bağlanma biçimlerine göre yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları başlığı altında tablo 22’de belirtilmiştir.

Tablo 22
Yalnızlığın Bağlanma Biçimlerine Göre Yordanmasına İlişkin
Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	Beta	T	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	30.522	2.872	-----	10.626	.000	-----	-----
Kaygılı	0.211	0.255	0.032	0.828	.408	0.156	0.029
Kaçınmalılı	2.514	0.225	0.405	11.191	.000	0.442	0.397
Güvenli	- 0.806	0.181	- 0.176	4.460	.000	-0.265	-0.158
R=0.480		R ² = 0.231					
F= (3,611)= 61.063		p= .000					

Tablo 22 incelendiğinde, kaygılı bağlanma ile yalnızlık arasında doğrusal ve düşük düzeyde ($r=.16$), kaçınmalılı bağlanma ile yalnızlık arasında doğrusal ve düşük düzeyde ($r=.44$), güvenli bağlanma ile yalnızlık arasında ise ters yönlü, düşük düzeyde ($r=-.26$) bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Kaygılı, kaçınmalılı ve güvenli bağlanma biçimleri ile yalnızlık arasında anlamlı fakat düşük düzeyde bir ilişki

bulunmuştur ($R= 0.480$, $r^2=.23$, $p<.01$). Bağlanma biçimleri (kaygılı, kaçınmalı ve güvenli bağlanma) yalnızlığın toplam varyansının % 23'ünü açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre yordayıcı değişkenlerin yalnızlık üzerindeki göreceli önem sırası kaçınmalı, güvenli ve kaygılı bağlanma biçimleri şeklindedir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise yalnızlık üzerinde kaçınmalı bağlanma ve güvenli bağlanma biçimlerinin anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip oldukları, Kaygılı bağlanma biçiminin ise yalnızlık üzerinde anlamlı bir yordayıcılığının bulunmadığı görülmüştür. Buna göre “Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin farklı bağlanma biçimlerinin yalnızlık üzerinde anlamlı düzeyde yordama etkisi bulunur.” şeklindeki denencesi doğrulanmıştır.

Araştırmada “öğrencilerin işlevsel olmayan tutumları kullanma düzeylerinin yalnızlık üzerinde anlamlı düzeyde yordama etkisi vardır.” şeklinde belirtilen denencenin sınanması amacıyla bağlanma biçimlerinden alınan puanlar üzerinde çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçları tablo 23'te sunulmuştur.

Tablo 23
Yalnızlığın Fonksiyonel Olmayan Tutumlara Göre Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	Beta	T	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	27.137	2.687	-----	10.100	.000	-----	-----
FOTÖ	0.330	0.201	-0.336	1.637	.102	0.225	- 0.066
Mük. Tut.	0.530	0.205	0.904	2.591	.010	0.260	0.104
Onay. İht.	0.186	0.216	0.194	0.864	.388	0.035	0.035
Oton. Tut.	0.641	0.202	0.362	3.166	.002	0.198	0.127
Değiş. Tut.	0.338	0.209	0.156	1.614	.107	0.043	0.065
R=0.351		R ² = 0.123					
F= (5,609)= 17.070		p= .000					

Tablo 23'te verilen yordayıcı değişkenlerden FOTÖ, Mükemmeci tutum, otonom tutum, onaylanma ihtiyacı, değişken tutum ile yordanan ölçütü belirten Yalnızlık ölçeği toplam puanları arasındaki ikili ve kısmi korelasyonlar incelendiğinde, FOTÖ-A'dan elde edilen puanlar ile yalnızlık toplam puanları

arasında ($r=.22$) ve mükemmel tutum ile yalnızlık arasında ($r=.20$) doğrusal ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Yalnızlığın onaylanma ihtiyacı ($r=.03$) ve değişken tutum ile ($r=.04$) arasında doğrusal ve düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. FOTÖ, Mükemmelci tutum, otonom tutum, değişken tutum, onaylanma ihtiyacı değişkenlerinin tümü yalnızlık puanları ile düşük düzeyde, anlamlı bir ilişki vermektedir ($R=0.351$, $R^2= 0.12$, $p<.01$). Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve alt boyutlarından alınan puanlar yalnızlığın toplam varyansının %12'sini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre yordayıcı değişkenlerin yalnızlık üzerindeki göreceli önem sırası mükemmel tutum, FOTÖ-A toplam puanları, otonom tutum, onay ihtiyacı ve değişken tutum şeklinde bulunmuştur. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t- testi sonuçlarına göre, sadece mükemmelci ve otonom tutumun yalnızlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada, ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişki incelenmiş, alt problemlere dayalı olarak oluşturulan denenceler uygun istatistiksel analizler ile sınanarak, sunulan araştırma bulgularının başka araştırmacılarca desteklenip desteklenmediğine ilişkin alan taraması sonucunda ulaşılan bilgiler aşağıda tartışılarak yorumlanmıştır.

1. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu:

“Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında cinsiyete göre bir fark bulunmaktadır” şeklinde belirtilen denencenin sınanması amacıyla uygulanan t-testi sonuçlarının denenceyi destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri kız öğrencilerin yalnızlık düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Yazın tarandığında erkekler ve kızların yalnızlık düzeyleri arasında farklılığın olduğunu gösteren birçok araştırmaya rastlamak mümkündür. Bazı araştırmalarda kızların yalnızlık düzeyi erkeklere oranla daha yüksek bulunurken, bazı araştırmalarda ise erkeklerin yalnızlık düzeyleri kızlarınkinden daha yüksek bulunmuştur. Örneğin Russell ve arkadaşları (1980), Jones ve arkadaşları (1981), Borys ve Perlman (1985), Davis ve Franzoi (1986), Levin ve Stokes (1986), Schultz ve Moore (1986), Wilbert ve Rupert (1986), Wittenberg ve Reis (1986), Demir (1990), Koenig ve arkadaşları (1994), Buluş (1996), Cramer ve Neyedley (1998), Hamarta (2000), Saraçoğlu (2000), Yılmaz, Yılmaz ve Karaca (2008) erkeklerin kızlara oranla daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıklarını bulmuştur. Bu durum Hamarta (2000) tarafından erkeklerin daha fazla role sahip olmaları ve sosyal açıdan kendilerini yetersiz görmeleri ile açıklanmıştır.

Selçuk’a (1989) göre toplum, erkeklerin kişiler arası ilişkiyi başlatma ve sürdürme becerilerinin yüksek olacağı beklentisi içindedir ve sosyal açıdan kızlara oranla daha fazla role sahip olan erkekler kendilerini yetersiz olarak algıladıklarında sosyal yalnızlık duygusuna kapılabilirler. Yakın ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesi

bazı sosyal becerileri gerektirir. Nitekim bazı araştırmalarda kızların sosyal beceri düzeyleri erkeklerin sosyal beceri düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur (Sermat, 1980). Dolayısıyla erkeklerde görölen yoğun yalnızlık yaşantısı sosyal becerilerdeki yetersizlikle ilişkilendirilebilir. Ayrıca bazı araştırmacılara göre kızlar ile erkeklerin yalnızlık düzeyleri arasındaki farklılık erkek ve kızların duygusal tepkilerinin farklılığından kaynaklanmaktadır. Erkekler genellikle duygu ve düşüncelerini bastırırken kızların duygu ve düşüncelerini açıkladıkları, kızların erkeklere oranla daha çok kendini açtıkları, yalnızlık yaşantılarını başkaları ile paylaştıkları açıklanmıştır. Kızlar derin ve anlamlı ilişkiler kurarken erkekler daha yüzeysel ilişki kurmaktadırlar (Selçuk, 1989; Hamarta, 2000). Dolayısıyla bu araştırmacılar cinsiyete göre yalnızlık düzeylerindeki farklılığın nedenini kızların kendini açma düzeylerinin erkeklere göre önemli düzeyde daha yüksek olmasına bağlamışlardır.

Kız ve erkeklerin yalnızlık düzeyleri arasındaki farklılık, yalnızlık yaşantısına ilişkin algılar ile cinsiyet rollerinden etkilenmektedir. Kızlar için yalnızlık duygusunun yaşanmasında arkadaşlık ilişkilerinde doyum ve algılanan destek önemli bir neden iken erkeklerde ise sosyal bütönlük ve cinsiyet rolü önemli belirleyiciler olmaktadır (Ponzetti ve Cate, 1988). Levin ve Stokes (1986) yalnızlığın yaşanmasında sosyal değişkenlerin kızlara oranla erkekler için daha belirleyici olduğunu belirtmektedir. Marangoni ve Ickes (1989) erkeklerde yalnızlığın sosyal ağdaki yoğunluk ve organize olmuş gruplara üye olmak ile ilişkili olduğunu açıklarken, kızlarda ise yalnızlık ile akranlara açılmanın kesintiye uğraması değişkeni arasında olumlu bir ilişkinin olduğunu belirtmektedir. Erkekler bire bir ilişkilerden ve paylaşımlardan ziyade grup ilişkilerine yöneldiğinden, ihtiyaçlarını genelde grup içinde karşıladıklarından yalnızlığı daha çok grupla bütönlük kapsamında ele alıp yorumladıkları, kızların ise daha çok yüz yüze ilişkiler geliştirdikleri dolayısıyla yalnızlık yaşantısını ilişkilerden alınan doyum ve destek bağlamında anlamlandırdıkları söylenebilir. Davis ve Franzoi'ye (1986) göre kız ergenler erkek ergenlerden daha fazla yakın/samimi ve özel arkadaşlıklar kurmaktadır. Örneğın kızlar özel konuşmaları, arkadaşlığın önemli bir özelliğı olarak listelemişlerdir. Dolayısıyla cinsiyet rollerindeki farklılıkların algılanan yalnızlık nedenlerini de farklılaştırdığı söylenebilir.

Borys ve Perlman'ın (1985) “Yalnızlık Yaşantısında Cinsiyete Göre Farklılıklar” isimli çalışmasını oluşturan iki araştırmancının bulgusuna bakıldığında UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılarak yalnızlık duygusunun gizlendiği ve dolaylı ölçüldüğü durumlarda erkeklerin daha fazla yalnızlık duydukları, yalnızlık değişkeni kendinizi yalnız hissediyor musunuz gibi sorularla direkt ölçüldüğünde ise kızların yalnızlık düzeylerinin erkeklerden daha fazla olduğu görülmektedir. Araştırmacılar bunun nedenini cinsiyet rolleriyle açıklamakta, erkeklerin yalnızlık yaşantısını inkâr etmesine, gizlemesine bağlamaktadır. Erkeklerin, yalnızlık duygusunun açıklanmasını erkeksi bir davranış olarak değerlendirmedikleri dolayısıyla kendi kişisel üzüntü ve sıkıntılarını inkâr ettikleri açıklanmıştır. Berg ve Peplau (1982, akt: Ponzetti ve Cate, 1988) hem erkek hem de kız öğrencilerde yüksek erkeksilik düzeyi ile yalnızlık arasında olumsuz bir korelasyonun bulunduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla erkeksilik düzeyinin yalnızlık duygusunun açıklanmasını etkilediği söylenebilir.

Borys ve Perlman'a (1985, 69) göre sosyal baskılar yalnızlık duygusunun gizlenmesinde etkilidir ve erkekler kendilerini sosyal baskılara karşı korumak ister bu nedenle yalnızlık yaşantısını başkalarına açmakta isteksiz olup gizlemeyi tercih edebilirler. Nitekim Lau ve Gruen (1992) yalnızlık yaşayan erkeklerin yalnız kızlardan daha fazla ve özellikle kızlar tarafından etiketlendiklerini açıklamaktadır. Bütün bu etmenler cinsiyete göre yalnızlık düzeyleri arasındaki farklılığın nedenleri olarak düşünülebilir. Bu bulgular erkekler ve kızlar için yalnızlık yaşantılarının kişisel özelliklerine, algılarına, başkaları tarafından nasıl değerlendirileceklerine dair inançlarına, cinsiyet rollerine göre farklılaştığını göstermektedir.

2. Öğrencilerin Bağlanma Biçimlerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu:

“Öğrencilerin bağlanma biçimleri arasında cinsiyete göre bir fark vardır” şeklinde belirtilen araştırma denencesi sınıandığında öğrencilerin kaygılı ve kaçınmalı bağlanma biçimleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Cinsiyete göre sadece güvenli bağlanma biçimi puanları arasında bir farklılığa rastlanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular göre kızların erkeklerden daha fazla güvenli bağlandıkları görülmüştür. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla

daha fazla güvenli bağlanmaları, erkeklerin yalnızlık düzeylerinin kızlarinkinden yüksek olduğu bulgusuyla örtüşmektedir. Bu bulgu beklendik yöndedir. Çünkü yalnızlık ile güvenli bağlanma arasında ters yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Yalnızlık düzeyi arttıkça, bağlanma ilişkisindeki güven azalmaktadır. Yazın tarandığında erkekler ve kızların bağlanma biçimleri arasında farklılığın olduğunu gösteren birçok araştırmaya rastlamak mümkündür. Ancak bazı araştırmalarda kızların bağlanma biçimleri ile erkeklerin bağlanma biçimleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çetinkaya (2005) tarafından yapılan araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre bağlanma biçimlerine arasında farklılıkların olduğu görülmektedir. Kızların daha çok kayıtsız, güvenli, korkulu ve saplantılı bağlanma biçimine sahip oldukları, erkek öğrencilerin ise sırasıyla güvenli, kayıtsız, saplantılı ve korkulu bağlandıkları bulunmuştur. Yine bir başka araştırmada kızlar ve erkekler arasında ebeveyn bağlanma ilişkisinde cinsiyete göre farklılıklar gözlenmiştir. Kızların erkeklere oranla ebeveynlerine daha güvenli bağlandıkları bulunmuştur (Patterson ve ark., 1989; Akt. McWhirter, Besett-Alesch, Horibata ve Gat, 2002, 69). Greenberger ve Mc Laughlin (1998) tarafından yapılan araştırmada erkeklerin kızlara oranla annelerine daha güvenli bağlandıkları bulunurken, babaya güvenli bağlanma açısından cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. Görüldüğü gibi cinsiyete göre bağlanma biçimleri arasındaki farkı incelemeye yönelik farklı araştırma bulguları bulunmaktadır. Kimi araştırmalarda kızların kimisinde ise erkeklerin güvenli bağlandığı bulunmuştur.

3. Öğrencilerin İşlevsel Olmayan Tutumları Kullanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi Sonucunda Elde Edilen Bulguların Tartışma ve Yorumu:

Araştırmada öğrencilerin Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve mükemmелci tutum alt boyutundan aldıkları puanlar arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunurken kız ve erkek öğrencilerin onaylanma ihtiyacı, otonom tutum ve değişken tutum alt ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır. “Öğrencilerin işlevsel olmayan tutumları kullanma düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmaktadır” şeklinde belirtilen

denencesinin doğrulandığı görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular, erkeklerin kızlara oranla işlevsel olmayan tutumlar ve mükemmелci tutumları daha fazla kullandıklarını göstermektedir.

İlgili yazın tarandığında, bu araştırma bulgusunu destekleyecek nitelikte direkt kız ve erkek öğrencilerin Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanların ortalamaları arasında farklılığı inceleyen araştırmalara pek fazla rastlanılmamaktadır. Albert Ellis'in akılcı olmayan inançlar kavramı, işlevsel olmayan tutumlar kavramı ile benzerlik göstermekte ve bu iki terim arasında içerik açısından çok da büyük olmayan bazı anlam farklılıkları bulunmaktadır (Ellis, 1973). Örneğin, Ellis olumsuz düşünce ve inançların tamamının akıl dışı olduğunu savunurken Beck bu düşüncelerin aşırı olduğunu ve hatalı bilişlerden kaynaklandığını savunmaktadır (Beck, 1995). Dolayısıyla cinsiyete göre işlevsel olmayan tutumlar arasında anlamlı bir farkın olduğunu gösteren bulguyu desteklemek amacıyla Hoglund ve Collison'un (1989) yalnızlık ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma sonuçlarının verilebileceği düşünülmüştür. Hoglund ve Collison (1989) öğrencilerin cinsiyete göre akılcı olmayan inançlar ölçeğinden aldıkları puanlar arasında dört alt boyutta farklılıklar bulmuşlardır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bu dört alt boyuttan birinin mükemmeliyetçilik olduğu ve erkeklerin kızlara oranla mükemmeliyetçilik alt boyutunda akılcı olmayan inançları daha fazla kullandıkları görülmektedir.

Mükemmel tutuma ilişkin işlevsel olmayan düşünceler genellikle ya hep ya hiç tarzı bilişsel çarpıtmaları içermektedir. Hoglund ve Collison'a (1989) göre erkekler başkaları tarafından değerli ve değere layık insanlar olarak algılanmaları için mükemmel olmak zorunda oldukları düşüncesine kapılabilir, olumsuz durum ve yaşantıları felaketleştirerek muhtemel olumsuz sonuçların süreklilik göstereceğine ilişkin akılcı olmayan inançlar geliştirebilirler. Ayrıca Borys ve Perlman (1985) yalnızlık duygusuna kapılan erkeklerin aynı duyguyu yaşayan kızlara oranla başkaları tarafından nasıl değerlendirileceğine ilişkin daha olumsuz bir bakış açısına sahip olduklarını bulmuştur.

Cinsiyete göre işlevsel olmayan tutumlar arasındaki farklılıklar, toplumun erkeklere yüklediği cinsiyet rolleri ile açıklanabilir. Erkekler başarısızlığı, yardım almayı, destek görmeyi, kendini açmayı erkeksi bir davranış olarak

yorumlamadıkları gibi, bunu gücün yitirilmesi olarak algılayabilirler. Çünkü toplum erkeklere genellikle güçlü ve başarılı bir erkek rolü yüklemektedir. Marques (2005) araştırmasında kızların erkeklerden daha fazla sosyal destek aradıklarını, somut ve duygusal desteğe daha çok ihtiyaç duyduklarını açıklamaktadır. Bu nedenle kızlar başkalarına daha kolay güvenirler. Oysa erkekler çoğunlukla başkalarını güvenilmez bireyler olarak algılama eğilimine sahiptir. Bu durum onların kendisi ve başkaları hakkında olumsuz düşüncelere ve işlevsel olmayan sayıltılara sahip olduklarını göstermektedir. Yine Hoglund ve Collison (1989) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları erkekler ve kızlar arasında güven alt boyutunda akılcı olmayan inançları kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın bulunduğunu göstermektedir.

Erkekler toplumsal ve kişisel ihtiyaçlarını daha çok sosyal gruplar içinde karşılar. Kızların ise üye oldukları sosyal gruplar erkeklere oranla niceliksel açıdan genellikle daha sınırlıdır. Bu nedenle sosyal gruplara üye olan erkeklerin olumsuz yaşantılara sahip olma olasılığının kızlara nispeten daha fazla olduğu söylenebilir. Niteliksel olarak yüzeysel ama sayıca çok kişiyle sosyal ilişki içinde olan erkeklerin olumsuz geçmiş yaşantı ve şemaların da etkisiyle işlevsel olmayan düşüncelere sahip olması muhtemel bir durumdur. Schultz ve Moore (1986) yalnızlığın olumsuz kişisel öz değerlendirmelerle ilişkili olduğunu, erkeklerin yalnızlığı dışsal kontrol edilemeyen sebeplerden çok içsel nedenlere ve kişisel başarısızlığa bağladığını açıklamaktadır. Bu durum yalnızlık yaşantısında erkeklerin kızlardan daha fazla kendileri hakkında olumsuz değerlendirmelere, bilişsel hatalara ve işlevsel olmayan düşüncelere sahip oldukları şeklinde yorumlanabilir.

Erkek ve kız öğrencilerin işlevsel olmayan tutumlar ve mükemmелci tutum puanları arasında bir fark bulunurken, otonom tutum puanları arasında bir farkın bulunmaması beklendi bir sonuç değildir. Genellikle mükemmелci tutuma sahip olan bireylerin daha özerk bireyler olması beklenir. Ergenler üzerinde yapılan bu araştırma bulgusu ergenlik dönemi özellikleriyle açıklanabilir. Ergenlik oldukça karmaşık bir dönemdir. Gelişim evreleri içerisinde çalkantılı veya fırtınalı dönem olarak betimlenmiştir. Ergen bu dönemde; kendisini kanıtlamak, değerli olduğunu hissetmek ve hissettirmek, başkaları tarafından onaylanmak için bir yandan mükemmel olmaya, ebeveynlerinden ayrılarak özerk olmaya çalışırken bir yandan da bağımlı olmak ister (Erim, 2001, 24). Bu durum ergenlerin bağımsız ve özgür olmak

isterken bile kimlik karmaşası, karşılaşılan güçlükler, ergenlik dönemi sorunları gibi nedenlerden ötürü ebeveynlerinin desteğini kaybetmek istememesi veya özerkliğinin sorumluluğundan ve sonuçlarını üstlenmekten kaçınıyor olması ile açıklanabilir. Mükemmel olmaya çalışan kişinin aynı zamanda özerk olması beklenirken ergenlerde gözlenen durum bunun tam tersi olabilmektedir.

4. Yalnızlık Düzeylerine Göre Bağlanma Biçimleri Arasındaki Farkın İncelenmesi ve Farklı Bağlanma Biçimlerinin Yalnızlık Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu:

Yalnızlık düzeylerine göre bağlanma biçimleri arasında farklılaşmanın tespitine yönelik yapılan istatistiksel analizlerde yüksek yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerin yalnızlık düzeyi düşük olan öğrencilerden daha fazla kaygılı ve kaçınmalı bağlanma biçimine sahip oldukları, yalnızlık düzeyi ile güvenli bağlanma arasında ters yönlü bir ilişkinin bulunduğu görülmüştür. Buna göre yalnızlık düzeyi düşük olan öğrencilerin daha çok güvenli bağlandıkları bulunmuştur. Böylece “Yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrenciler ile yalnızlık düzeyleri düşük olan öğrencilerin bağlanma biçimleri arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır” şeklinde belirtilen denencesi doğrulanmıştır.

Bağlanma biçimlerinin yalnızlık üzerinde yordayıcılıklarının incelenmesi amacıyla yapılan çoklu regresyon analizine göre kaçınmalı bağlanma ve güvenli bağlanmanın yalnızlığı yordamada anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Araştırmanın Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin farklı bağlanma biçimlerinin yalnızlık üzerinde anlamlı düzeyde yordama etkisi bulunur şeklinde belirtilen denencesi doğrulanmıştır. Güven duygusunun özellikle de, bağlanma ihtiyaçlarının karşılanmaması, duygusal yalnızlığa yol açar. İnsanlar yakın ilişki kuramadıkları zaman, sosyal ağ içinde kendilerini yalnız hissedebilirler (Quellette, 2001).

Vaux (1988) 130 katılımcıdan oluşan örneklem üzerinde yaptığı araştırmada kişiler arası güven ve yalnızlık duygusu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre kişiler arası güvensizlik yaşayan kişilerin daha fazla yalnızlık duygusu yaşadıkları görülmüştür. Vaux (1988) grup üyeleri ile daha az yakın ilişkilerde bulunmak, daha seyrek iletişim kurmak ve yalnızlık arasında ters yönlü bir ilişkinin bulunduğunu açıklamaktadır. Nitekim insanların yakınlığı korumaları

bağlanma sistemiyle ilişkilidir (Bowlby, 1973). Çünkü insanlar başka insanlarla yakın ilişkiler geliştirme ve bağlanma ihtiyacı duyarlar. Güvenli bağlananlar kendilerine ve başkalarına ilişkin olumlu içsel çalışma modellerine sahiptir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Güvenli bağlanma biçimine sahip bireyler başkalarına güvenirlere, dolayısıyla başkaları hakkında olumlu değerlendirmelere sahiptirler ve yakın ilişkilerden ötürü korku ve kaygıya kapılmazlar (Bogaerts ve ark., 2006, 799). Oysa Levitt ve arkadaşlarına (1996) göre güvensiz bağlanma biçimi sıkıntılı ilişkileri kapsamaktadır ve bireylerin geçmiş bağlanma yaşantıları diğer dönemlere aktarılır. Dolayısıyla çocuklukta güvenli bağlanmayan kişilerin, ergenlik döneminde de yakın ilişkilerden kaçınması, sosyal ilişkiler geliştirememesi nedeniyle yalnızlık duygusuna kapılmaları muhtemeldir. Çünkü ebeveyn-çocuk bağlanma ilişkisinde sağlanan güven sosyal ilişkilere yöneltilir (Weiss, 1973).

Kaçınmalı bağlanma biçimine sahip bireyler, reddedileceği inancıyla, hayal kırıklığı yaşamamak ve kendilerini başkaları tarafından incinmekten korumak için yakın ilişkilerden kaçınır ve bağlanma ilişkisi kurmak istemezler. Ayrıca başkalarını güvenilmez insanlar olarak değerlendirme eğilimine sahiptirler. Aslında arkadaşlık kurmak isteyen kaçınmalı bağlanan bireyler başkalarına karşı duydukları güvensizlik nedeniyle bundan emin olamazlar. Reddedilmekten ötürü oluşan kayıplardan ve kendilerini savunmasız bırakacak yakın ilişkilerden sakınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Dolayısıyla güvenli bağlanmayan ve kaçınmalı bağlananların çalışma modellerinin etkisiyle kendilerini yalnızlığa ittikleri söylenebilir. Çetinkaya (2005) araştırmasında güvenli bağlanan bireylerin korkulu, saplantılı bağlanma biçimine sahip bireylere oranla karşı cinse aileleri hakkında kendilerini daha fazla açtıklarını bulmuştur. Kendini açma davranışı yalnızlıkla ilişkili olduğundan güvenli bağlananların, diğer bağlanma biçimlerine oranla yalnızlık yaşantılarına daha az maruz kaldıkları söylenebilir.

5. Öğrencilerin Yalnızlık Düzeylerine Göre İşlevsel Olmayan Tutumları Kullanma Düzeyleri Arasındaki Farklılığın ve İşlevsel Olmayan Tutumların Yalnızlık üzerindeki Etkisinin İncelenmesine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu:

Araştırmada öğrenciler yalnızlık düzeyi yüksek olanlar ve düşük yalnızlık düzeyine sahip olanlar olmak üzere iki gruba ayrılmış, yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda iki grup arasında işlevsel olmayan tutumları kullanma düzeyleri arasında anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Yalnızlık düzeyi yüksek veya yoğun yalnızlık duygusu yaşayan grupla düşük yalnızlık düzeyine sahip olan grup karşılaştırıldığında, yalnızlık düzeyi yüksek olan grubun işlevsel olmayan tutumları daha fazla kullandıkları bulunmuştur. Dolayısıyla, “Yalnızlık düzeyleri yüksek olan öğrenciler ile yalnızlık düzeyleri düşük olan öğrencilerin işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklıkları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır” şeklinde belirtilen denencesi doğrulanmıştır. Bu bulgu birçok araştırmanın (Anderson, Horowitz ve French, 1983; Wilbert ve Rupert, 1986; Hoglund ve Collison, 1989) sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir. Araştırmada yalnızlığın işlevsel olmayan tutumlara göre yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre işlevsel olmayan tutumları kullanma düzeylerinin yalnızlık üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu görülmüştür.

Wilbert ve Rupert’e (1986) göre yalnızlık duygusunun yaşanmasında işlevsel olmayan tutumların önemli bir rolü bulunmaktadır örneğin depresyon düzeyi kontrol altına alındığında bile işlevsel olmayan tutumlar yalnızlık düzeyinde önemli bir etken olmaya başlamıştır. Araştırmacılar ilişkilerden doyum almayan ve yalnızlık yaşayan öğrencilerin, kendisi ve başkaları hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduklarını, kendilerini başkaları tarafından arzu edilir, çekici algılamadıklarını ve kişiler arası ilişkilerde ilişkiyi devam ettirmede kendilerinden emin olmadıklarını belirtmiştir. Bireylerde yalnızlık düzeyi ile bireyin kendi yetenekleri hakkında duyduğu kuşku, reddedilme korkuları ve kendine ilişkin olumsuz değerlendirmeleri gibi işlevsel olmayan tutumlar arasında olumlu bir ilişki bulunmaktadır (Wilbert ve Rupert, 1986).

Kılınç (2005) ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişiler arası ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi isimli araştırmasında yüksek

yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerin orta yalnızlık düzeyine ve düşük yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerden daha fazla yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarına sahip olduklarını; orta yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerin ise yüksek yalnızlık düzeyine sahip öğrencilerden daha fazla yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarına sahip olduklarını saptamıştır. Araştırmada kızların ve erkeklerin yalnızlık düzeyleri yükseldikçe yakınlıktan kaçınma bilişsel çarpıtmalarını kullanma sıklığı arttığı görülmektedir.

Hamamcı (2003) insanların yakınlıktan kaçınma boyutunda başkalarına ilişkin olumsuz düşüncelerin etkisiyle, yakın ilişkilerin neden olduğu düşünülen olumsuz sonuçlara odaklandıklarını açıklamaktadır. Sullivan'a (1953) göre insanlar arzu edilen düzeyde yakın ilişkiler geliştiremediklerinde istedikleri doyumu sağlayamadıklarından yalnızlık duygusu yaşarlar. Yakın ilişkilerin kurulması bilişsel çarpıtmalar ve işlevsel olmayan düşünceler gibi bilişsel öğelerle ilgili olduğundan dolayı olarak işlevsel olmayan tutumların yalnızlık üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Young (1982) geçmişte olumsuz deneyimlere sahip olanların tekrar incitilme ihtimali korkusunu yaşadıklarını ve bu insanlarda değersizlik, suçluluk ve duygusal boşluğun görüldüğünü vurgulamaktadır. Ona göre insanlar başkaları hakkındaki olumsuz şemalarının etkisiyle yakın ilişkilerden kaçınırlar. Tüm bu açıklama ve bulgular değerlendirildiğinde yüksek düzeyde yalnızlık yaşayan bireylerin kaçınma davranışlarına sahip oldukları ve kaçınma eğilimlerinin de bilişsel hatalar, olumsuz ve işlevsel olmayan düşüncelerden kaynaklandığı görülmektedir.

Yine Hoglund ve Collison'a göre kişiler arası yalnızlık düzeyi yükseldikçe akılcı olmayan inançları kullanma sıklığı artmaktadır. Mahoney (1999) araştırmasında akılcı olmayan inançlarla yabancılaşma arasında olumlu ve doğrusal bir ilişki bulmuştur. Yabancılaşma beraberinde yalnızlık duygusunu getireceğinden bu bulgu dolayı olarak yalnızlık düzeyi artıkça akılcı olmayan inançları kullanma sıklığı da artar şeklinde yorumlanabilir. Bir diğer araştırma bulgusu da yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin, yalnızlığın nedenini kişisel özelliklere yükleyerek bu durumun değiştirilemeyeceğine inandıklarını göstermektedir (Anderson, Horowitz ve French, 1983). Yalnızlık düzeyi yüksek olan bireyler düşük olanlara, yalnızlık yaşayanların yaşamayanlara oranla işlevsel olmayan tutumları daha fazla kullandıkları, gerçekçi olmayan düşüncelere sahip oldukları ve başka insanların ilişki

kurma çabalarını olumsuz algıladıkları belirtilmiştir (Jones ve ark., 1981). Nitekim Brehm (1985) başkalarını olumsuz değerlendirme ve başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme beklentisi içinde olmayı yalnızlık yaşayan bireylerin ortak özellikleri olarak sıralamaktadır. Cutrona (1982) kronik yalnızlık yaşayan üniversite öğrencilerinin kendilerine ilişkin olumsuz düşüncelere ve yetersizlik algılarına sahip olduklarını, yalnızlık nedenlerini sosyal ve çevresel faktörlerden daha çok kişisel faktörlere yüklediklerini belirtmiştir. Whisman ve Friedman (1998) işlevsel olmayan düşünceleri sıklıkla kullanan bireylerin, kişiler arası ilişkilerde problem yaşadıklarını, duygu ve düşüncelerini açmakta zorlandıklarını ortaya koymaktadır. Qualter (2003) ise yalnızlığın boyutlarından birinin de bilişsel boyut olduğunu belirtmekte ve ihtiyaçlarını karşılayamayacaklarını düşünen bireylerin yalnızlık duygusu yaşayabileceklerini açıklamaktadır.

Jones ve arkadaşlarına (1981) göre yalnızlık duygusu yaşayan insanlar olumsuz benlik ve başkaları modeline sahiptir. Bu bağlanma modelleri kişilerin kendisi ve başkaları hakkında düşünce ve algılarını yansıtır. Kendisi ve başkaları hakkında olumsuz modele sahip olan insanlar, kendilerini yetersiz, işe yaramaz, reddedilen, başkaları tarafından onaylanmayan, değere layık görülmeyen kişiler olarak algılama, başkalarını ise güvenilmez, değersiz insanlar olarak görme eğilimine sahiptir. Ayrıca yalnızlık yaşantısı ergenlerde istenilmeyen kişiler olduklarını destekleyen, değersiz ve yetersiz olduklarını vurgulayan bir kanıt olarak algılanabilmektedir (Ponzetti ve Cate, 1988). Tüm bu olumsuz düşünce ve algılamalar işlevsel olmayan düşüncelerin bir sonucudur. Olumsuz düşünceler ve yetersizlik algısının altında temel inançlar bulunmaktadır (Beck, 1979).

Beck'e (1995) göre temel inançlar çaresizlik ve sevilmemeye temel inançları olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Güçsüzüm, başarısızım, çaresizim, yetersizim gibi alt inançlar çaresizlik temel inançlarını ve değersizim, reddedilenim, sevilcek biri değilim gibi inançlar ise sevilmemeye temel inançlarını ifade eder. Başkaları tarafından sevilmediğini, reddedildiğini, yetersiz, güçsüz ve değersiz olduğu temel inancına sahip insanlar, kendilerini başka insanlardan soyutlayarak, yakınlık kurmak istemeyebilir, yoğun yalnızlık duygusuna kapılabilirler. İnsanlar mevcut durum ve olaylarla ilgili çıkarımlar, değerlendirmeler ve temel inançlar olmak üzere üç düzeyde düşünürler. İnsanlar temel inançların etkisiyle herhangi bir kanıt

dayanmayan, varsayımlar niteliğinde işlevsel olmayan düşünceler geliştirirler. Yine Beck'e (1995) göre duyguların kaynağı olaylar değil, olaylara ilişkin bilişsel değerlendirmeler olarak ifade edilebilen inanç ve tutumlar tarafından beslenen olumsuz düşünceleridir. Olumsuz düşünceler değersizlik, suçluluk, yalnızlık, umutsuzluk, yetersizlik, gibi temaları içerir.

BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulguların değerlendirilmesi yapılarak genel sonuçlar belirtilmiş ve alanda çalışan uzman kişiler ile psikolojik danışmanlara araştırma sonuçları kapsamında bazı öneriler sunulmuştur. Aşağıda araştırma sonuçlarıyla birlikte öneriler belirtilmiştir.

Sonuç:1 Araştırmadan elde edilen bulguları sıralamak istersek; ilk olarak yalnızlığın, işlevsel olmayan düşünceler ve bağlanma biçimleri ile ilişkisini incelemek amacıyla pearson'ın korelasyon katsayısı tekniği uygulanmıştır. İlgili ölçme araçlarından alınan puanlar arasındaki korelasyonlara bakıldığında, yalnızlık ölçeğinden alınan puanlar ile diğer iki ölçek ve alt ölçekleriyle arasında anlamlı, fakat düşük düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

Öneri:1 Korelasyon değerlerinin düşük olması, ölçeklerin psikometrik özellikleriyle ilişkili olabilir. Araştırmaya başlamadan önce ilgili değişkenleri ölçmeye uygun ölçme araçlarının araştırılıp bulunması amacıyla alan taraması yapılmış, özellikle erken ergenlik dönemine yönelik bağlanma biçimlerini belirlemede ölçek sıkıntısı yaşanmıştır. Erken ergenlerde bağlanma biçimini belirlemeye yönelik sadece bir ölçeğin bulunduğu, diğer bağlanma ölçeklerinin ise daha çok yetişkinler ve 18 yaş ve sonrası için uygulanabilir nitelikte olduğu görülmüştür. Erken ergenlik dönemine ilişkin ölçek ise yeterli geçerlik ve güvenirlik düzeyine sahip ve uygulanabilir nitelikte olmasına rağmen, psikometrik özellikleri itibariyle alt boyutlarına ilişkin güvenirlik katsayılarının çok da yüksek olmadığı söylenebilir. Dolayısıyla, erken ergenler için bağlanma biçimlerinin tespiti ile ilgili olarak yeni bir ölçeğin geliştirilmesine veya yurt dışında geliştirilen ve psikometrik özellikleri güçlü olan bir ölçeğin uyarlanmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Sonuç:2 Araştırma sonucunda öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farkın bulunduğu, erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öneri:2 Alanyazına bakıldığında, bu araştırma bulgusunu destekleyecek birçok araştırmanın bulunduğu görülmekle beraber, yurt dışında salt yalnızlık yaşantısında cinsiyete göre farklılığın sorgulandığı araştırmalara (Borys ve Perlman, 1985) rastlamak mümkünken, yurt içinde cinsiyet değişkeninden kaynaklanan farkın nedenlerini araştıran çalışmalara rastlanılmamıştır. Birçok sosyal gruba üye olan, sayıca birçok kişi ile görüşen erkeklerin kızlara oranla yüksek düzeyde yalnızlık duygusuna sahip olmaları bu konunun ayrıca araştırılabileceğini düşündürmektedir. Böylece, erkeklerin yalnızlık yaşantısına ilişkin nedenlerin veya neden olabileceği düşünülen değişkenler ile ilişkisinin açıklanması mümkün olabileceği, yalnızlık duygusu ile başa çıkmada grup rehberliği veya grupla psikolojik danışmada cinsiyete göre yalnızlık düzeylerinin farklılaşmasına etki eden faktörler göz önünde bulundurularak, uygun yalnızlıkla başa çıkma stratejilerinin belirlenmesine katkıda bulunabileceği düşünülmüştür. Ergenlerde yalnızlık yaşantısını cinsiyete göre inceleyen araştırmalar yapılabilir.

Sonuç:3 Bağlanma biçimlerinin cinsiyete göre incelenmesinde kız ve erkek öğrencilerin bağlanma biçimleri arasında sadece güvenli bağlanma biçimi için anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla güvenli bağlandıkları görülmüştür. Bu bulgunun bazı araştırmalarca desteklendiği görülürken, bazı araştırmaların da farklı sonuçlar verdiği görülmektedir.

Öneri:3 Kızlar ve erkeklerin farklı bağlanma biçimlerine sahip olmaları, farklı ebeveyn tutumları, arkadaşlık ve romantik ilişkilerdeki cinsiyet rolleri, kendisi ve başkaları hakkındaki algıları, bilişsel çarpıtmaları, kültürel etmenler gibi birçok değişkenden kaynaklanabilir. Bu nedenle, bağlanma biçimleri kapsamında cinsiyete göre farklılıkları yukarıdaki değişkenler bakımından inceleyen araştırmalar yapılabilir.

Sonuç:4 Kız ve erkek öğrencilerin işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklıkları arasında bir fark bulunmaktadır denencesi istatistiksel olarak sınanmıştır. Elde edilen bulgulara göre; araştırmada kız ve erkek öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumlar ölçeği toplam puanları arasında ve mükemmелci tutum alt boyutu puanları arasında anlamlı bir farkın bulunduğu; fakat onaylanma ihtiyacı, otonom tutum ve değişken tutum puan ortalamaları arasında cinsiyete göre anlamlı bir

farklılığın bulunmadığı saptanmıştır. Özetle, erkeklerin kızlara oranla mükemmелci tutumları ve işlevsel olmayan tutumları daha sık kullandığı, bir başka anlatımla erkeklerin daha fazla işlevsel olmayan düşüncelere sahip olduğu görülmüştür.

Öneri:4 Araştırmada cinsiyete göre mükemmелci tutum alt boyutu dışında diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılığa rastlanılmaması, ölçeğin psikometrik özellikleri ve puanlanması ile ilgili sıkıntıların olduğu ihtimalini düşündürmektedir. Nitekim Şahin ve Şahin (1992), ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarıyla ilgili verdiği bilgilerde, ölçeğin özgün formunun Türkçe olmaması nedeniyle uygulama sonuçlarının kültürel farklılıklardan etkilenmiş olabileceğini ve bu durumun aydınlanması için başka çalışmalarla karşılaştırılmasının yararlı olabileceğini belirtmiştir. Bu nedenle, araştırmanın sonuçlarının ileride yapılacak araştırmalar ile karşılaştırılması alana önemli katkılar sağlayabilir.

Sonuç:5 Araştırmada, yalnızlık düzeylerine göre bağlanma biçimlerinin, işlevsel olmayan düşünceleri kullanma sıklığının farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve yalnızlık düzeyi yükseldikçe işlevsel olmayan tutumları kullanma sıklığının da arttığı, yalnızlık düzeyi ile güvenli bağlanma biçimi arasında ters yönlü bir ilişkinin bulunduğu, yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilerin sırasıyla daha çok kaçınmalı ve kaygılı bağlandıkları görülmüştür.

Öneri:5 Yalnızlık ve bağlanma ilişkileri ile ilgili kuramsal açıklamalara bakıldığında, yalnızlığın bağlanma ilişkisinin niteliği ve bağlanma biçimleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bağlanma kuramına göre, insanlar bağlanma ilişkisi içindeyken, beklentilerine ilişkin çalışma modelleri dediğimiz zihinsel şemalar oluştururlar (Bartholomew, 1990) ve çalışma modelleri veya zihinsel temsilleri yönünde başka insanlarla ya yakın ilişkiler geliştirirler ya da yakınlıktan kaçınarak yalnızlık duygusuna kapılırlar (Bogaerts ve ark., 2006). İnsanların başkaları ve kendileri hakkındaki algılarını etkileyen olumsuz bilişsel temsilleri veya olumsuz çalışma modelleri, kendisi ve başkalarına dair işlevsel olmayan düşüncelerini yansıtmaktadır. Bağlanma biçimleri üzerinde, benlik ve başkaları modelinin bilişsel temsillerin etkisi bulunduğundan, bağlanma ilişkisinin işlevsel olmayan düşünceler kapsamında ele alınmasının güvenli bağlanma biçimi ile ilgili farkındalık kazandırılmasına katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Ancak bağlanma biçimleri ve ilk bilişsel temsillerin bebeklik döneminde oluşması ve sonraki dönemlere

aktarılması, ilk bağlanma ilişkisinin çocuk-ebeveyn ilişkilerini içermesi nedeniyle ve bağlanma biçimlerinin değiştirilmesi mümkün görülmediğinden, bu konuda ebeveynlere bağlanma ilişkileri hakkında ve ebeveyn tutumlarının bağlanma biçimlerinin oluşumunu nasıl etkilediğine yönelik grup rehberliği ve grupla psikolojik danışma çalışmaları yapılarak, çocuklarının güvenli bağlanma geliştirmelerine yardım etmeleri sağlanabilir.

Sonuç:6 Araştırmada işlevsel olmayan tutum ve bağlanma biçimlerinin yalnızlık üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bir başka anlatımla yalnızlık, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan düşünceler arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Öneri:6 Yalnızlık üzerinde işlevsel olmayan tutumların etkisi göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışma yalnızlığın azaltılması ve yalnızlıkla başa çıkma programlarının geliştirilmesinde ve var olan uygulama ve çalışmalara yenilerinin eklenmesinde yardımcı olabilir. Kısacası bu betimsel çalışmanın bulgularından hareketle her iki değişkeni de konu alan deneysel çalışmalar yapılabilir, grup rehberliği ve grupla psikolojik danışma programları hazırlanabilir.

Sonuç:7 Araştırma bulgularına göre; güvenli ve kaçınılmalı bağlanmanın yalnızlık üzerinde yordayıcı bir etkisinin bulunduğu görülmektedir.

Öneri:7 Weiss (1973), duygusal yalnızlığın bağlanma ihtiyaçlarının karşılanmamasından, bağlanma ilişkisindeki yetersizliklerden ve bağlanma figürünün yokluğu ve ayrılıklardan kaynaklanan, bağlanma ilişkisinin niteliği ile ilişkili bir duygu olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, ergenlerde yalnızlığın sadece bağlanma biçimleri ile değil, ayrıca bağlanma ilişkisinde kayıplar, yetersizliklerin bağlanma ilişkisi üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalara da ihtiyaç duyulmaktadır.

Öneri:8 Okullarda bağlanma figürünün kaybedilmesi (ölüm ve ayrılıklar), bağlanma ilişkisinin niteliği, ebeveynler ve arkadaşlar ile güvenli bağlanma ilişkisi geliştirilememesi gibi nedenlerle duygusal yalnızlık duygusuna kapılan ergenler bulunabilir. Ya da ergenler kişiler arası ilişkilerde kendisini yetersiz, değersiz, sevilmeyen, önemsenmeyen, reddedilen, beceriksiz öğrenciler olarak algılayabilirler. Hatta okulda yaşanan birçok problemin kökeninde ergenin yaşadığı yalnızlık duygusu bulunabilir. Öyle ki, ergenlik dönemi fiziksel ve ruhsal birçok değişimin yaşandığı, özerkleşme çabalarının ve aileden ilk ayrılıkların, kopmaların görüldüğü

evredir. Okullarda öğrencilerin yalnızlık duygusuyla başa çıkılması ve yalnızlıklarının giderilmesi için yalnızlığın ergenlik dönemi özellikleri, ebeveyn ve arkadaş bağlanma biçimleri, bilişsel çarpıtmalar, akılcı olmayan inançlar, işlevsel olmayan düşünceler ve otomatik düşünceler doğrultusunda ele alınmasının, psikolojik danışmanlarca çok boyutlu yalnızlık yaşantısının anlaşılmasını sağlayacağı ve kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Bu bağlamda, ergenlerin yaşadıkları yalnızlık duygusunu azaltmaya yönelik bireysel ve grup çalışmalarında, yalnızlığı tetiklediği düşünülen işlevsel olmayan tutumların ele alınması yararlı olacaktır.

Öneri:9 Ülkemizdeki okullarda yalnızlık duygusunun giderilmesi veya azaltılmasına yönelik çalışmalar hemen hemen hiç yapılmamaktadır. Oysa yalnızlık ergenlik döneminde yoğun olarak yaşanan bir duygudur. Yalnızlık duygusu ile ilgili bilimsel araştırmalar, yalnızlığı azaltıcı grup rehberliği programları olarak okullarda uygulanabilir şekle dönüştürülebilir.

Öneri:10 Grupla rehberlik ve bireysel psikolojik danışmada yalnızlık duygusunun azaltılmasında bilişsel çarpıtmalar ve işlevsel olmayan düşüncelerin değiştirilmesine odaklanan bir yaklaşım kullanılabilir.

Öneri:11 Okullarda veli görüşmeleri yapılırken ebeveyn bağlanma ilişkileri dikkate alınabilir. Psikolojik danışmanlar tarafından ebeveynlere yönelik bağlanma biçimlerini tanıtan, ebeveyn tutum ve davranışlarının bağlanma ilişkisi üzerindeki etkisini açıklayan grup rehberliği şeklinde çalışmalar yapılabilir, projeler hazırlanabilir.

KAYNAKÇA

ADLER, Alfred, (Çev. Halis Özgü), (2002), **Sosyal Duygunun Gelişmesinde Bireysel Psikoloji**, İstanbul: Hayat Yayınları.

ADLER, Alfred, (Çev. Ali Kılıçhoğlu), (2005), **Bireysel Psikoloji**, İstanbul: Say Yayınları.

AINSWORTH, Mary, D., Salter, BLEHAR, Mary, C., WATERS, Everett ve WALL, Sally, (1978), **“Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation.”** Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

AINSWORTH, Mary, D., Salter, BOWLBY, John, (1991), “An Ethological Approach to Personality Development”. **American Psychologist**, 46 (4), 333-341.

AKAGÜNDÜZ, İlknur, (1997), **“Annesi Çalışan ve Çalışmayan Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

ANDERSON, Craig, A., HOROWITZ, Leonard, M., ve FRENCH, Rita de Sales, (1983), “Attributional Style of Lonely and Depressed People”. **Journal of Personality and Social Psychology**, 45, No: 1, 127-136.

ARAL, Neriman, GÜRSOY, Figen ve BIÇAKÇI-YILDIZ, Müdriye, (2006), Yetiştirme Yurdunda Kalan ve Kalmayan Kız Ergenlerin Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, www. e-sosder.com, Cilt: 5, Sayı: 25, ss. 10-19

ASHER, Steven R., HYMEL, Shelley, RENSHAW, Peter D., (1984), “Loneliness in Children”. **Child Development**, 55, 1456–1464.

ASHER, Steven R., PAGUETTE, Julie, A., (2003), "Loneliness and Peer Relations in Childhood". **American Psychological Society**, 12(3), 75- 78.

BACANLI, Hasan, (2004), **Gelişim ve Öğrenme**. 8. Baskı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.

BALL, Jillian, (2005), "Thinking Your Way Out of Depression." **http: www.blackdoginstitute.org. Au/gettinghelp/helpothers/staywell.cfm#Stress, İndirilme Tarihi: 15. 03. 2008.**

BARRETT, Paula, M., HOLMES, Jane, (2001), "Attachment Relationships as Predictors of Cognitive Interpretation and Response Bias in Late Adolescence". **Journal of Child and Family Studies**, 10 (1), 51-64.

BARTHOLOMEW, Kim, (1990), "Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective". **Journal of Social and Personal Relationships**, 7, 147-178.

BARTHOLOMEW, Kim ve HOROWITZ, L. M., (1991), "Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four Category Model". **Journal of Personality and Social Psychology**, 61, 226-244.

BAUMEISTER, Roy, F., ve LEARY Mark, R., (1995), The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. **Psychological, Bulletin**, 117, 497-529.

BECK, Aaron. T., (1979), **Cognitive Therapy and Emotional Disorders**. New York: A Meridian Book.

BECK, Aaron T., ve WEISHAAR, Mary. E., (1989), Cognitive Therapy. R. J. CORSINI ve D. WEDDING (Eds.). **Current Psychotherapies**. Illinois: F. E Peacock Publishers Inc., 285-320

BECK, Judith, S., (1995), **Cognitive Therapy: Basics and Beyond**. New York: The Guilford Press

BECK Judith, S., (2001), **Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi**. (Çev: N. Hisli ŞAHİN), (Çev. Eds.) F. BALKAYA, A. İlden KOÇKAR, Ankara Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

BECK, Aaron, T., (2005), **Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar**. (Çev. Aysun TÜRKCAN), (Ed.) Tahir ÖZAKKAŞ, İstanbul: Litera Yayıncılık.

BEKİROĞLU, Baybars, (1996), “**Attachment Style, Family Enviroment Depression and Anxiety**”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

BELL, Brad, (1991), “Loneliness and Values”. **Journal of Social Behavior and Personality**, 6 (4), 771-778.

Bell, A. Robert, (1991), Gender Friendship Network Density and Loneliness. **Journal of Social Behavior and Personality**, 6(1), 45-56.

BİLGİN, Suzan, (1989), “**Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi**”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

BİLGİÇ, Necati, (2000), “**Arkadaşlık Becerisi Eğitiminin İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerine Etkisi**”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

BOGAERTS, Stefan; VANHEULE, Stijn ve DESMET, Mattias, (2006), “Feelings of Subjective Emotional Loneliness: An Exploration of Attachment”. **Social Behavior and Personality**, 34 (7), 797-812.

BORYS, Shelley ve PERLMAN, Daniel., (1985), “Gender Differences in Loneliness”. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 11(1), 63-74.

BOWLBY, John, (1951), **Maternal Care and Mental Health**. 2nd ed. Geneva: World Health Organization. Monograph series no. 2.

BOWLBY, John, (1969), **Attachment and Loss: Attachment**. Vol. 1. New York: Basic Books Inc.

BOWLBY, John, (1973), **Seperation: Attachment, Loss, Anxiety and Anger**. Volume II. New York: Basic Books Inc.

BOWLBY, John, (1979), “**The Making and Breaking of Affectional Publications**”. London: Tavistock.

BOYACIOĞLU-ŞENGÜL, İnci, (2006), “**Relationships Among Attachment Anxiety, Avoidance, Accepting The Past, and Autobiographical Memory**.” Unpublished Master Thesis. The Middle East Technical University, Ankara.

BOZANOĞLU, İhsan, (2005), Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Grup Rehberliğinin GÜdülenme, Benlik Saygısı, Başarı ve Sınav Kaygısı Düzeylerine Etkisi. **Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, 38(1), ss. 17-42

BREHM, Sharon, Stephens, (1985), **Intimate Relationships**. New York: Random Hause.

BRENNAN, Tim, (1982), Loneliness at Adolescence. In L. Peplau ve David Perlman (Eds.), **Loneliness A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy** (pp. 269-290). New York: John Wiley.

BULUŞ, Mustafa, (1996), “**Ergen Öğrencilerde Denetim Odağı-Yalnızlık Düzeyi İlişkisi**”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

BURNS, David. D., (1980), **Feeling Good: The New Mood Therapy**. New York: A Signet Book.

BURNS, David. D., (1985), **Intimate Connections**. New York: A Signet Book

BÜYÜKŞAHİN, Ayda, (2001), “**Yakın İlişki Kuran ve Kurmayan Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Sosyal Psikolojik Etkenler Yönünden Karşılaştırılması**”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

CHIPUER, Heather, M., ve PRETTY, Grace, H., (2000), “Facets of Adolescents’ Loneliness: A Study of Rural and Urban Australian Youth”. **Australian Psychologist**, 35(3), 233-237

COLLINS, Nancy, L. ve READ, Stephen, J., (1990), “Adult Attachment, Working Models and Relationship Quality in Dating Couples”. **Journal of Personality and Social Psychology**, 58, 644-693

COREY, M. S., (2005), **Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamalar**, Ankara, Metis Yayıncılık

CRAMER, M. Kenneth ve NEYEDLEY, A. Kimberley, (1998), “Sex Differences in Loneliness: The Role of Masculinity and Femininity”, **Sex Roles**, 38 (718), 645-653

CRICK, Nicki. R. ve LADD, Gary. W., (1993), “Children’s Perceptions of Their Peer Experiences: Attributions, Loneliness, Social Anxiety and Social Avoidance”. **Developmental Psychology**, 29, 244-254

CUTRONA, E. Carolyn, (1982), “Transition to College: Loneliness and the Process of Social Adjustment”. In L.A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy**, 291-309. Newyork: Wiley-Interscience

ÇAKIL, Nazmiye, (1998), “**Grupla Sosyal Beceri Eğitiminin Yalnızlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi**”. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

ÇAMURLU-KESER, Cansu, (2006), “**Annenin Bağlanma Düzeyi ve Çocuk Yetiştirme Sürecinin Çocuğun Bağlanma Düzeyine Etkisi**”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

ÇELİK, Hilal, (2006), “**Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Saldırganlık Tepkileri, Bağlanma Tarzları ve Kişiler arası Şemaların İncelenmesi.**” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

ÇETİNGÖZ, Figen, (1993), “**Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği’nin Geçerliği Üzerine Bir Çalışma**”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir

ÇETİNKAYA, Bünyamin, (2005), “**Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki.**” Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

ÇİFTÇİ, Seçil, (1997), “**Sigara İçen ve İçmeyen Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Uyum Düzeyleri**”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

ÇİVİTÇİ, Asım, (2003), **“Akılcı Duygusal Eğitimin İlköğretim Öğrencilerinin Mantıkdışı İnanç, Sürekli Kaygı ve Mantıklı Karar Verme Düzeylerine Etkisi”**. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

DAMARLI, Özge, (2006), **“Ergenlerde Toplumsal Cinsiyet Roller, Bağlanma Stilleri ve Benlik Kavramı Arasındaki İlişkiler.”** Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

DAVIS, H. Mark ve FRANZOI, L. Stephen, (1986), “Adolescent Loneliness, Self-Disclosure and Private Self-Consciousness: A Longitudinal Investigation”. **Journal of Personality and Social Psychology**, 51 (3), 595-608

DELEN-KOÇAK, Ülkiye, (2003), **“Erken Ergenlerde Bağlanma Ölçeği Geliştirme Çalışması”**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

DEMİR, Ayhan, (1989), “U.C.L.A. Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği”. **Psikoloji Dergisi**, 7 (23), 14-18

DEMİR, Ayhan, (1990), **“Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler”**. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

DEMİR, Sezai, (2006), **“Arkadaşlık Becerilerini Geliştirmeye Dönük Grup Rehberliği Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Sosyometrik Statülerine Etkisi”**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya

DENİZ, Engin M., HAMARTA, Erdal ve ARİ, Ramazan, (2005), “An Investigation of Social Skills and Loneliness Levels of University Students with Respect to Their Attachment Styles in A Sample of Turkish Students”. **Social Behavior and Personality**, 33 (1), 1

DEVİRİMCİ-ÖZGÜVEN, Halise, (1999), Psikiyatrik Kriz Vakalarında Hatalı Otomatik Düşünceler ve Fonksiyonel Olmayan Tutumların Sıklığı, **Kriz Dergisi**, 7(2), 9-16.

DIGIUSEPPE, Raymond ve BERNARD, Michael, E., (1990), The Application of Rational-Emotive Theory and Therapy to School-Aged Children. **School Psychology Review**, 19 (3), 268-286.

DUY, Baki, (2003), **“Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi”**. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

ELLIS, Albert, (1973), **Humanistic Psychotherapy. The Rational-Emotive Approach**. New York: The Julian Press.

EREN, Ayten, (1994), **“Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi”**. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Gazi üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

ERDEĞER, Nuray, (2001), **“Lise Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi”**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

ERIKSON, Erik, H., (1968), **Identity Youth and Crises**. New York: W. W. Norton and Company.

ERİM, Banu, (2001), **“Yetiştirme Yurtlarında ve aileleri Yanında Yaşayan Ergenlerin Benlik Saygısı, Depresyon ve Yalnızlık Düzeyleri İle Sosyal Destek Sistemleri Açısından Karşılaştırılması”**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

ERYÜKSEL Gül. N., (1996), “**Ana Baba ve Ergen İlişkilerinin Problem Çözme İletişim Becerileri, Bilişsel Çarpıtmalar ve Aile Yapısı Açısından İncelenmesi**”. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

ESKİN, Mehmet, (2001), “Ergenlikte Yalnızlık, Başetme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı İle İlişkisi”. **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 4, ss. 5-11

EYER, Diane, E., (1992), **Mother- Infant Bonding: A Scientific Fiction**. London ve New Haven: Yale University Press.

FABER, Anthony, J., EDWARDS, Anne, E., BAUER, Karlin, S. ve WETCHLER, Joseph, L., (2003), “Family Structure: Its Effects on Adolescent Attachment and Identity Formation”. **The American Journal of Family Therapy**, 31, 243-255

FEENEY, Judith, NOLLER Patricia, (1990), “Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships”. **Journal of Personality and Social Psychology**, 58, 281-291

FROGGATT, Wayne, (2006), **A Brief Introduction to Cognitive Behaviour Therapy**. Auckland: Harper Collins.

FROMM-REICHMAN, Freida, (1980), Loneliness In J.Hartog, J. R Audy & Y. A. Cohen (Eds.), **The Anatomy of Loneliness** (338-361). New York: International Universities Pres.

FURMAN, Wyndol, SIMON, A. Valerie, SHAFFER, Laura ve BOUCHEY, Heather, A., (2002), “Adolescents’ Working Models and Styles for Relationships with Parents, Friends and Romantic Partners”. **Child Development**, 73(1), 241-255.

GEÇTAN, Engin, (1999), **İnsan Olmak**. 20. Basım. İstanbul, Remzi Kitabevi.

GEZER, Ülkü, Zeynep, (2001), **“The Relationship Between Attachment Styles of Adolescents and Their Family Environments”**. Unpublished Master Thesis, The Middle East Technical University, Ankara.

GREENBERGER, Ellen ve MC LAUGHLIN, S., Caitlin, (1998), “Attachment, Coping and Explanatory Style in Late Adolescence”. **Journal of Youth and Adolescence**, 27(2), 121-139

GÖRÜNMEZ, Melih, (2006), **“Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zeka Yetenekleri”**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

HAMARTA, Erdal, (2000), **“Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Sosyal Beceri Düzeylerinin Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi”**. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya

HAMAMCI, Zeynep, (2002), **“Bilişsel Davranışçı Yaklaşımla Bütünleştirilmiş Psikodrama Uygulamasının Kişiler arası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Temel İnançlar Üzerine Etkisi”**. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

HARVEY, B., ve BYRD, Mark, (2000), “Relationships Between Adolescents’ Attachment Styles and Family Functioning”. **Adolescence**, 35, 138, 345-357.

HAZAN, Cindy ve SHAVER, Phillip. R., (1987), “Romantic Love Conceptualized as An Attachment Process”. **Journal of Personality and Social Psychology**, 52, 511-524.

HAZAN, Cindy ve SHAVER, Phillip. R., (1994), “Attachment as An Organizational Framework for Research on Close Relationships”. **Psychological Inquiry**, 5, 1-22.

HAZAN, Cindy ve SHAVER, Phillip. R., (1998), Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili araştırmalar İçin Bir ereve. (ev. Ali Dönmez.). **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**. 31, (1), 1-49.

HERZBERG, David, S., ve HAMMEN, Constance., (1999), “Attachment Cognitions Predict Perceived and Enacted Social Support During Late Adolescence”. **Journal of Adolescent Research**, 14, 387- 405.

HOGLUND L. Collette ve COLLISON B., Brooke, (1989), “Loneliness and Irrational Beliefs Among College Students”. **Journal of College Student Development** 30, 53-58.

HOJAT, Mohammadreza, (1982), “Loneliness as a Function of Selected Personality Variables”. **Journal of Clinical Psychology**, 38, 137-141

HOJAT, Mohammadreza, (1983), Comparison of transitory and chronic Loners on Selected Personality Variables. *British Journal of Psychology*, 74, 199-202.

HOROWITZ, Leonard, M., ve de Sales FRENCH, Rita, (1979), Interpersonal Problems of People Who Describe Themselves as Lonely. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 762-764

HORTAÇSU, Nuran, (2003), **ocuklukta İlişkiler; Ana Baba, Kardeş ve Arkadaşlar**. Ankara, İmge Kitabevi.

INDERBITZEN-PISARUK, Heidi, CLARK, M.L. ve SOLANO, Cecilia, H., (1992), Correlates of Loneliness in Midadolescence. **Journal of Youth and Adolescence** 21(2), 151-166.

JACKSON, Todd, FRITCH, April, NAGASAKA, Takeo ve GUNDERSON, Jennifer, (2002), “Towards Explaining the Association Between Shyness and Loneliness: A Path Analysis with American College Students”. **Social Behavior and Personality**, 30 (3), 263-270

JONES- NELSON, R. (Çev. Füsün AKKOYUN, Süleyman DOĞAN ve ark.), (1982), **Danışma Psikolojisi Kuramları**. Cassel Educational Limited.

JONES, Warren, H., FREEMON, J. E., ve GOSWICK Ruth, Ann, (1981), “Loneliness, Self-Concept and Adjustment”. **The Journal of Psychology**, 107, 237-240

KAHRAMAN, Sibel, (1995), “Cinsiyetleri, Yalnızlık, Başarı ve Sınıf Düzeyleri Farklı Yatılı Olan ve Olmayan Meslek Lisesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Becerilerinin İncelenmesi.” Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

KARASAR, Niyazi, (1999), **Bilimsel Araştırma Yöntemi**. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

KAYA, Alim, (2005), “Farklı Sosyometrik Statülerdeki İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Benlik Kavramı ve Yalnızlık Düzeyleri”. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**. 3 (23), 7-15

KILIÇCI, Yedigir, (2000), **Okulda Ruh Sağlığı**. Ankara: Anı Yayıncılık

KILINÇ, Hicran, (2005), “Ergenlerin Yalnızlık Düzeyleri ve Kişiler arası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

KILINÇ, Hicran ve SEVİM, A. Seher, (2005), “Ergenlerde Yalnızlık ve Bilişsel Çarpıtmalar”. **Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi**, cilt: 38, Sayı: 2, 67-89.

KLEIN, Melanie, (1980), On the Sense of Loneliness. In. J. Hartog, J. R Audy & Y. A. Cohen (Eds.), **The Anatomy of Loneliness** (362-376). New York: International Universities Press.

KOBAK, Roger, ve SCEERY, Amy, (1988), “Attachment in Late Adolescence: Working Models, Affect Regulation, and Representations of Self and Others”. **Child Development**, 59, 135-146.

KOENING, Linda. J., ISAACS, Ann. M., ve SCHWARTZ, Jennifer, A. J., (1994), Sex Differences in Adolescent Depression and Loneliness: Why are Boys Lonelier If Girls are more Depressed? **Journal of Research in Personality**, 28, 27-43

KOZAKLI, Hatice, (2006), “Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması”. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin

KUIPER, A., Nicholas, OLINGER, L., Joan ve AIR, A., Paula, (1989), Stressful Events, Dysfunctional Attitudes, Coping Styles and Depression. **Personality Individual Difference**, 10 (2), 229-237

KULAKSIZOĞLU, Adnan, (2000), **Ergenlik Psikolojisi**. (3. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

LAU, S., ve GRUEN, Gerald, E., (1992), “The Social Stigma of Loneliness: Effect of Target Person’s and Perceiver’s Sex”. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 18(2), 182-189.

LEAHY, Robert, L., (2007), **Bilişsel Terapi Yöntemleri, Uygulamacının El Kitabı**. (Çev. Ed. Hakan TÜRKÇAPAR ve Ertuğrul KÖROĞLU), Ankara, HYB Basım Yayın.

LEIDERMAN, P. H., (1980), Pathological Loneliness: A Psychodynamic Interpretation. In. J. Hartog. J. R. Audy ve Y. A. Cohen (Eds.). **The Anatomy of Loneliness** (377-393). New York: International Universities Press.

LEVIN, Ira ve STOKES, Joseph P., (1986), An Examination of the Relation of Individual Difference Variables to Loneliness. **Journal of Personality** 54(4), 717-733.

LEVITT, Mary. J., SILVER, Marcia. E. ve FRANCO, Nathalie, (1996), “Troublesome Relationships: A Part of Human Experience”. **Journal of Social and Personality Relationships**, 13, 523-536

LIEBERMAN, M., DOYLE, Beth, Anna., ve MARKIEWICZ, Dorothy, (1999), “Developmental Patterns in Security of Attachment to Mother and Father in Late Childhood and Early Adolescence: Associations with Peer Relations”. **Child Development**, 70 (1), 202-213.

LÖKER, Özlem, (1999), “**Differential Effects of Parent and Peer Attachment on Social and Emotional Loneliness Among Adolescents**”. Unpublished Master Thesis, Orta doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

LYDDON, William, J., BRADFORD, Evan. ve NELSON, J.P., (1993), “Assessing Adolescent and Adult Attachment: A Review of Current Self-Report Measures”. **Journal of Counselling and Development**, 71, 390-395

MAHON, E. Noreen, YARCHESKI Adela ve YARCHESKI J. Thomas, (1993), Health Consequences of Loneliness in Adolescents. **Research in Nursing and Health**, 16, 23-31

MAHONEY, M. John, (1999), Alienation and Irrational Beliefs in a Nonclinical University Population. **Psychological Reports**, 84, 137-140

MAIN, Mary. ve SOLOMON, Judith, (1990), "Procedures for Identifying Infants as Disorganized/Disoriented During the Ainsworth Strange Situation. In M. Grenberg, D. Cicchetti ve E. M. Cummings (Eds.), **Attachment in the Preschool Years: Theory, Research and Intervention**, 121-160. Chiago: University of Chiago Press.

MARANGONI , Carol, ve ICKES, William, (1989), "Loneliness: A Theoretical Review with Implications for Measurement". **Journal of Social and Personal Relationships**, 6, 93-128

MARKIEWICZ, Dorothy; LAWFORD, Heather; DOYLE Beth, Anna ve HAGGART Natalie, (2006), "Developmental Differences in Adolescents' and Young Adults' Use of Mothers, Fathers, Best Friends and Romantic Partners to Fulfill Attachment Needs". **Journal of Youth and Adolescence** 35 (1), 127-140

MARQUES, Sylvie, (2005), "The Relationships Between Attachment Style and Coping Strategies in Late Adolescence". **ProQuest Information and Learning Company**, 7-152.

MATSUSHIMA, Rumi, ve SHIOMI, Kunio, (2001), "The Effect of Hesitancy Toward and The Motivation for Self-Disclosure on Loneliness Among Japanese High School Students". **Social Behavior and Personality**, 29 (7), 661-670.

MCCUTCHEON, Lynn, E., SCOTT, Vann, B. Jr., ARUGUETE, Mara, S., ve PARKER, Jennifer, (2006), "Exploring the Link Between Attachment and the Inclination to Obses About or Stalk Celebrities". **North American Journal of Psychology**, 8, 289-300.

MCWHIRTER, Benedict. T., (1990), “Loneliness: A Review of Current Literature With Implications for Counseling and Research”. **Journal of Counselling and Development**, 68, 417-423.

MCWHIRTER, Benedict. T., BESETT-ALESCH, M. Tricia, HORIBATA, Jarrett ve GAT, Irit, (2002), “Loneliness in High Risk Adolescents: The Role of Coping, Self -Esteem and Empathy”. **Journal of Youth Studies**, 5 (1), 69-84.

MOORE, Dewayne ve SCHULTZ, R. Norman, (1983), “Loneliness at Adolescence: Correlates, Attributions and Coping”. **Journal of Youth and Adolenscence**, Vol. 12, No.2, 95-100.

MORSÜN BÜL, Ümit, (2005), “**Ergenlikte Kimlik Statülerinin Bağlanma Stilleri, Cinsiyet ve Eğitim Düzeyi Açısından İncelenmesi**”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

MOUSTAKAS, Clark, (1961), **Loneliness**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall

NEWMAN, M. Barbara ve NEWMAN R. Phillip, (1995), “**Development Through Life: A Psychosocial Approach**”. New York: Brooks/Cole Publishing Company

NURMI, Jari-Erik ve SALMELA-ARO, Katariina, (1997), “Social Strategies and Loneliness: A Prospective Study”. **Personality Individual Differences**, 23 (2), 205-215

ODACI, Hatice, (1994), “**Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Yalnızlık, Benlik Saygısı ve Yakın İlişkiler Kurabilme Düzeylerinin ve Bu Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

ONUR, Nükhet, (2006), “**Lise  ğrencilerinin Bağlanma Stilleri ile Atılgnlık Düzeyleri Arasındaki İlişki**”. Yayınlanmamış Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

ÖZODAŞIK, Mustafa, (1989), “**Yalnızlığın  eşitli Değişkenlerle İlişki**”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya

ÖZTÜRK, Meral, (1997), “**10-13 Yaşları Arasındaki  ocuklardaki Umutsuzluk ve Yalnızlığın Bazı Değişkenlerle İlişkinin İncelenmesi**”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana

PARKER, Jeffrey, G., ve ASHER, Steven, R., (1993), “Friendship and Friendship Quality in Middle Childhood: Links with Peer Group Acceptance and Feeling of Loneliness and Social Dissatisfaction”. **Developmental Psychology**, 29 (4), 611-621

PEPLAU, Letitia, Anne, M CEL , Maria ve MORASCH, Bruce, (1982), Loneliness and Self Evaluation”, In. L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy** (p. 135-151). New York: Wiley.

PERLMAN David ve PEPLAU, Letitia, Anne, (1982), Theoretical Approaches to Loneliness. In L. Peplau ve David Perlman (Eds.), **Loneliness A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy** (pp. 123-134). New York: Wiley

PONZETTI, James. J., ve CATE, Rodney, M., (1988), “The Relationships of Personal Attributes and Friendship Variables in Predicting Loneliness”. **Journal of College Student Development**, 29, 292-298

QUALTER, Pamela, (2003), “Loneliness in Children and Adolescents: What Do Schools and Teachers Need to Know and How Can They Help?” **Pastoral Care**, June, 10-18

QUELLETTE, M. David, (2001), The Social Network and Attachment Bases of Loneliness. **Unpublished Master Thesis**, Commonwealth University, Virginia Bachelor of arts in Psychology.

ROKACH, Ami ve BROCK, H., (1997), "Loneliness and the Effects of Life Changes". **Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied**, 131 (3), 284-299

ROKACH, Ami ve BACANLI, Hasan, (2001), "Perceived Causes of Loneliness: A Cross Cultural Comparison". **Social Behavior and Personality**, 29 (2), 169-182

ROKACH, Ami, (2004), "Loneliness Then and Now: Reflections on Social and Emotional Alienation in Everyday Life". **Current Psychology**, 23 (1), 24-40

ROOK, Karen. S., (1984), "Promoting Social Bonding: Strategies for Helping the Lonely and Socially Isolated". **American Psychologist**, 39, 1389-1407.

RUBENSTEIN, Carin. M., ve SHAVER, Phillip, (1982), The Experience of Loneliness. In L. A. Peplauve D. Perlman (Eds.). **Loneliness: Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy** (pp. 206-223) New York:Wiley

RUBIN, Alan. M., PERSE, Elizabeth. M., ve POWELL, R. A, (1985), "Loneliness Parasocial Interaction and Local Television News Viewing". **Human Communication Research**, 12, 155-180

RUSSELL Dan, PEPLAU, Letitia. Anna ve FERGUSON, Mary. Lund, (1978) "Developing a Measure of Loneliness". **Journal of Personality Assessment**, 42 (3), 290-294

RUSSELL, Dan, PEPLAU, Letitia, A., ve CUTRONA Carolyn, E., (1980), "The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence". **Journal of Personality and Social Psychology**, 39, 472-480

RUSSELL, Dan; CUTRONA, E Carolyn; ROSE, Jayne ve YURKO Karen, (1984), “Social and Emotional Loneliness: An Examination of Weiss’s Typology of Loneliness”. **Journal of Personality and Social Psychology**, 46 (6), 1313-1321

SADLER, William, A., (1987), “Dimensions in the Problem of Loneliness: A Phenomenological Approach in Social Psychology”. **Journal of Phenomenological Psychology**, 9, 157-187.

SADLER, William, A. ve JOHNSON, Thomas, B., (1980), From Loneliness to Anomia. In J. Hartog, J. R. Audy ve Y. A. Cohen (Eds.). **The Anatomy of Loneliness** (34-64). New York: International Universities Pres

SARDOĞAN, Mehmet, Emin, (1998), “**Florida İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Modelinin Grup Üyelerinin Kaygı, Yalnızlık, Atılganlık, Kendini Açma ve Empatik Beceri Düzeylerine Etkisi.**” Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun

SARAÇOĞLU, Yasemin, (2000), “**Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi**”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

SAVAŞIR, Işık ve ŞAHİN, Nesrin. Hisli, (Eds.), (1997), **Bilişsel-Davranışçı Terapilerde Değerlendirme: Sık Kullanılan Ölçekler**. Ankara: Türk Psikoloji Derneği Yayınları

SAVAŞIR, Işık ve BATUR, S., (1998), Depresyonun Bilişsel-Davranışçı Tedavisi. (Ed. I. SAVAŞIR, G. BOYACIOĞLU ve E. KABAKÇI). **Bilişsel Davranışçı Terapiler**. Ankara, Türk Psikologlar Derneği Yayını, 17-50.

SAYA, Pelin, (2006), “**The Relationship Between Attachment Styles and Perfectionism in High School Students**”. Unpublished Master Thesis. Middle East Technical University, Ankara.

SELÇUK, Ziya, (1989), “**Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışları**”. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

SCHULTZ, Norman, R., ve MOORE, DeWayne, (1986), “The Loneliness Experience of College Students: Sex Differences”. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 12 (1), 111-119.

SHANE, Estelle ve SHANE Morton, (1989), “**Mahler, Kohut and Infant Research: Some Comparisons**”. In Self Psychology: Comparisions and Contrast. (Eds.). Douglas W. Detrick ve Susan P. Detrick, Hillsdale, NJ: The Analytic Press, 395-

SINCLAIR, Stacey, L., ve NELSON, Eileen, S., (1998), “The Impact of Parental Divorce on College Students’ Intimate Relationships and Relationships Beliefs”. **Journal of Divorce and Remarriage** 29 (1/2), 103-129

STACKERT, R. A., ve Bursik, Krisanne, (2003), “Why am I Unsatisfied? Adult Attachment Style, Gendered Irrational Relationships Beliefs, and Young Adult Romantic Relationships Satisfaction.” **Personality and Individual Differences**, 34, 1419-1429

STOKES, Joseph. P., (1985), “The Relation of Social Network and Individual Difference Variables to Loneliness.” **Journal of Personality and Social Psychology**, 48, 981-990

SULLIVAN, Harry, Stack, (1953), **Interpersonal Theory of Personality**. New York: Norton Company Inc.

SUNGUR, Mehmet. Z., (1997), **Bilişsel-Davranışçı Terapilerin Gelişim Öyküsü**. (Ed. A. GÜNGÖR), Psikoterapiler El Kitabı, Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları, İzmir, EÜ Basımevi, s. 50-66

SÜMER, Nebi ve GÜNGÖR, Derya, (1999a), “Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kùltürlerarası Bir Karşılaştırma”. **Türk Psikoloji Dergisi**, 14 (43), 71-109.

SÜMER, Nebi ve GÜNGÖR, Derya, (1999b), “Çocuk Yetiştirme Stilleri Bağlanma Sitilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi”. **Türk Psikoloji Dergisi**, 14 (44), 35-62.

ŞAHİN Nesrin Hisli ve ŞAHİN N., (1991), Bir Kùltürde Fonksiyonel Olan Tutumlar Bir Başka Kùltürde de Öyle midir?. **Psikoloji Dergisi**, 7 (26), 30-40

ŞAHİN, Nesrin, Hisli, ŞAHİN, N., (1992), “Reliability and Validity of The Turkish Version of The Automatic Thoughts Questionnaire”. **Journal of Clinical Psychology**, 48, 51-57.

THOMPSON, A. Ross, (Çev. Melike SAYIL, Gözde ÖZDİKMENLİ-DEMİR), (2002), **Erken Dönemde Bağlanma ve Sonraki Gelişim Üzerindeki Etkileri**. http://www.psikon06.hacettepe.edu.tr/index_files/Page5315.htm, İndirilme Tarihi: 16.03.2008

TÜRKÜM, Sibel, BALKAYA, Ayşen ve KARACA, Erol, (2005), Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği'nin Lise Öğrencilerine Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. **Türk PDR Dergisi**, 23, 77-85.

UNGAR, Michael, (2004), “The Importance of Parents and Other Caregivers to the Resilience of High-Risk Adolescents”. **Family Process**, Vol. 43, No.1, 23-41.

WEISS, Robert. Stuart, (1973), **Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation**. Cambridge, MA: The MIT Pres.

WHEELER, Ladd, REIS, T., Harry ve NEZLEK, John, B., (1983), “Loneliness, Social Interaction and Sex Roles”. **Journal of Personality and Social Psychology**, 45, 943-953

WHISMAN, Mark, A., ve FRIEDMAN, Michael, A., (1998), Interpersonal Problem Behaviors Associated With Dsycfunctional Attitudes. **Cognitive Therapy and Research**, 22(2), 149-160

WILBERT R., Jeffrey ve RUPERT, A., Patricia, (1986), “Dysfunctinonal Attitudes, Loneliness, and Depression in College Studends”. **Cognitive Therapy and Research**, 10 (1), 71-77.

WILKINSON, B., Ross, (2004), “The Role of Parental and Peer Attachment in The Psychological Heath and Self-Esteem of Adolescents”. **Journal of Youth and Adolescence**. 33 (6), 479-493

WITTENBERG T., Mitchell ve REIS, T. Harry, (1986), Loneliness, Social Skills, and Social Perception. **Personality and Social Psychology Bulletin**, Vol. 12, No.1, 121-130.

VAUX, Alan, (1988), “Social And Personal Factoris in Loneliness”. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 6(3/4), 462-471.

YAPAREL, Recep, (1984), “**Sosyal İlişkilerdeki Başarı ve Başarısızlık Nedenlerinin Algılanması ile Yalnızlık Arasındaki Bağlantı**”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara

YAVUZER, Haluk, (2002), **Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi**. 22. Basım. İstanbul, Remzi Kitabevi.

YILDIRIM, İbrahim, (2000), “Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Yalnızlık, Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek”. **Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi**, Ankara, 18, s. 167–176

YILMAZ, Banu, (2000), Bilişsel Terapilerin Tarihsel ve Felsefi Temelleri. **Türk Psikoloji Bülteni**, Sayı, 19. Aralık, Syf. 49-58.

YILMAZ, Emel, YILMAZ, Ela ve KARACA, Fatoş, (2008), Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. **Genel Tıp Dergisi**, 18(2), 71-79.

YOUNG, Jeffrey, E., (1982), Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. In L. A. Peplau ve David Perlman (Eds.), **Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy** (p. 379-406). New York: Wiley

YOUNG, Jeffrey, E., (1990), **Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-focused Approach**. Sarasota, Florida: Professional Resources Exchange Inc.

YÜKSEL, Fulya, (1991), “İçsel Yada Dışsal Denetimli Olmanın ve Bazı Değişkenlerin Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyine Etkisi”. Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EKLER

Ek-1. Erken Ergenlerde Bağlanma leği

Ek-2. UCLA Yalnızlık leği

Ek-3. Fonksiyonel Olmayan Tutumlar leği (FOTÖ-A)

Ek-1

ERKEN ERGENLERDE BAĞLANMA ÖLÇEĞİ

Adınız-Soyadınız:	Sınıfınız:	Okul Numaranız:
Okulunuz:	Cinsiyetiniz: Erkek () ; Kız: ()	

Açıklama: Aşağıda sizin anne-baba ve arkadaşlarınızla ilişkilerinizi kapsayan bazı maddeler yer almaktadır. Her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve son altı ay içerisindeki durumunuzu göz önünde bulundurarak, her bir maddenin size ne derece de uygun olduğunu yanındaki kutucuklara (x) işareti koyarak belirtiniz. Lütfen aynı maddeye birden fazla işaret koymayınız. Bu ölçekte doğru ya da yanlış söz konusu değildir. Önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. Ölçekteki maddeler sizlere not olarak yansımayacaktır, bu nedenle lütfen maddeleri içten, samimi olarak yanıtlayınız, hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

İlginiz için teşekkür ederim
Sümeyye HALİLOĞLU

MADDELER	Bana Uygun Değil	Bana Kısmen Uygun	Bana Uygun
1. Anne-babamın bildiğinden daha fazla problem yaşıyorum.			
2. Hiç kimseyle yakınlık kuramam.			
3. Anne-babam problemlerimi onlarla paylaşmam için beni cesaretlendirirler.			
4. Anne-babam yapmak istediklerimi engellerler.			
5. Arkadaşlarımın bana güvenmesinden rahatsız olurum.			
6. Anne-babamın beni anlamadığını düşünürüm.			
7. Arkadaşlarıma güvenmem.			
8. Anne-babam sorunlarımla yakından ilgilenir.			
9. Arkadaşlarımın benimle yaklaşmasından rahatsız olurum.			
10. Anne-babam ev ile ilgili kararlarda benim görüşlerimi alırlar.			
11. Anne-babam sorunlarımı çözmemde beni cesaretlendirirler.			

Ek-2
UCLA Yalnızlık Ölçeği

AÇIKLAMA: Aşağıdaki ölçekte kendinize ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyunuz. Bu ifadelerin üstünde yer alan " bu durumu **HIÇ** yaşamam" " bu durumu **NADİREN** yaşarım" , " bu durumu **BAZEN** yaşarım", "bu durumu **SIK SIK** yaşarım" durumlarından hangisi size daha çok uyuyorsa, o durumun altında yer alan parantezin içine bir çarpı (X) işareti koyunuz. Okuduğunuz cümlelerin doğru veya yanlış cevapları yoktur, önemli olan sizin kişisel görüşünüzdür. İlginiz ve vereceğiniz samimi cevaplarınız için teşekkür ederim.
Sümeyye HALİLOĞLU

1. Bu durumu hiç yaşamam.
2. Bu durumu nadiren yaşarım.

3. Bu durumu bazen yaşarım.
4. Bu durumu sık sık yaşarım.

	HIÇ yaşamam	NADİREN yaşarım	BAZEN yaşarım	SIK SIK yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Arkadaşım yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Başvuracağım kimse yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Kendimi tek başımaymışım gibi hissetmiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Kendimi bir arkadaş gurubunun bir parçası olarak hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Çevremdeki insanlarla birçok ortak yönüm var.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Dışa dönük bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Kendimi grup dışına itilmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Konuşabileceğim insanlar var.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	(1)	(2)	(3)	(4)

Ek-3
Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği (FOTÖ)
FOTÖ

AÇIKLAMA: Bu ölçek insanların zaman zaman savunduğu ya da inandığı tutumların bir listesini içermektedir. Lütfen **HER CÜMLEYİ** ayrı ayrı dikketle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz. Lütfen seçimlerinizin **SİZİN GENEL OLARAK** nasıl düşündüğünüzü yansıtmasına özen gösteriniz.

Sümeyye HALILOĞLU

	Ne kadar katılıyorsunuz?						
	Tümüyle	Genellikle	Oldukça	Biraz	Ender	Çok az	Hiç
1. Bir insanın mutlu olabilmesi için mutlaka ya çok güzel (yakışıklı), ya çok zengin, ya çok zeki, ya da çok yaratıcı olması gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
2. Mutlu olabilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşüncelerinden çok benim kendimle ilgili duygu ve düşüncelerim önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanların bana değer vermesi için hiç hata yapmamam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
4. İnsanların bana saygı göstermeleri için her zaman başarılı olmam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
5. Risk almak hiçbir zaman doğru bir şey değildir. Çünkü kaybetmek bir felaket olabilir.	1	2	3	4	5	6	7
6. İnsanın herhangi bir alanda özel bir yeteneği olmasa da başkalarının saygısını kazanması mümkündür.	1	2	3	4	5	6	7
7. Mutlu olabilmem için tanıdığım insanların çoğunun hayranlığını kazanmalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
8. Bir başka kişiden yardım istemek aslında zayıflık işaretidir.	1	2	3	4	5	6	7
9. Bir insan olarak yeterli olmam için, başkaları kadar başarılı olmam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
10. İnsan bir işi iyi yapamıyorsa hiç yapmasın daha iyi.	1	2	3	4	5	6	7
11. Bir insan olarak başarılı sayılabilmem için yaptığım işlerde başarılı olmam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
12. Hatalarımdan da bir şeyler öğrenebildiğim sürece hata yapmamda bir sakınca yoktur.	1	2	3	4	5	6	7

13. Beni seven bir insanın benimle aynı fikirde olması gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
14. Bir işte tümüyle başarısız olmak ile yarı yarıya başarısız olmak arasında pek fark yoktur.	1	2	3	4	5	6	7
15. İnsanların bana verdiği önemi yitirmemem için kendimi açmamalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
16. Sevdiğim insan beni sevmediği sürece bir hiç sayılırım.	1	2	3	4	5	6	7
17. Sonucu başarısızlıkta olsa insan yaptığı işten zevk alabilir.	1	2	3	4	5	6	7
18. İnsanın başarılı olacağına ilişkin biraz olsun inancı yoksa herhangi bir işe girişmememlidir.	1	2	3	4	5	6	7
19. Başkalarının benim hakkımdaki düşünceleri bir insan olarak değerimi büyük ölçüde belirler.	1	2	3	4	5	6	7
20. İkinci sınıf bir insan durumuna düşmemem için kendime koyduğum standartların en yüksek olması gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
21. En azından bir yönümle başarılı değilsem değerli bir insan sayılmam.	1	2	3	4	5	6	7
22. İnsanın değerli biri sayılması için iyi fikirleri olması gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
23. Bir hata yaptığım zaman bundan rahatsızlık duymam gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
24. Benim için önemli olan başkalarının benim hakkımdaki düşüncelerinden çok, benim kendimle ilgili düşüncelerimdir.	1	2	3	4	5	6	7
25. İhtiyacı olan herkese yardım etmediğim takdirde iyi bir insan sayılmam.	1	2	3	4	5	6	7
26. Yenilmiş, kaybetmiş duruma düşmemek için soru sormamalıyım.	1	2	3	4	5	6	7
27. İnsanın kendisi için önemli olan kişiler tarafından onaylanmaması çok kötüdür.	1	2	3	4	5	6	7
28. İnsanın mutlu olabilmesi için dayanabileceği, güvenilebileceği başka insanların olması gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
29. Önemli amaçlarıma ulaşabilmem için kendimi çok fazla zorlamam gerekmez.	1	2	3	4	5	6	7
30. İnsan biri tarafından azarlansa da buna üzülmemesi gerekir.	1	2	3	4	5	6	7

Ne kadar katılıyorsunuz?

	Tümüyle	Genellikle	Oldukça	Biraz	Ender	Çok az	Hiç
31. Bana zarar verebileceklerini düşündüğümünden diğer insanlara güvenmem.	1	2	3	4	5	6	7
32. Diğer insanlar tarafından sevilmedikçe mutlu olamazsın.	1	2	3	4	5	6	7
33. İnsanın başka insanları mutlu etmek için kendi ihtiyaçlarından vazgeçmesi gerekiyorsa, bunu yapması gerekir.	1	2	3	4	5	6	7
34. Mutluluğum kendimden çok diğer insanlara bağlıdır.	1	2	3	4	5	6	7
35. Mutlu olmam için diğer insanların beni ve yaptıklarımı onaylaması gerekmez.	1	2	3	4	5	6	7
36. İnsan, sorunlarından uzak durabildiği sürece sorunlarda ortadan kalkar.	1	2	3	4	5	6	7
37. Hayatın güzelliklerinin çoğundan (zenginlik, güzellik, başarı vb.) nasibimi almasam da mutlu olabilirim.	1	2	3	4	5	6	7
38. Başka insanların benim hakkımda ne düşündükleri benim için önemlidir.	1	2	3	4	5	6	7
39. Başkalarından ayrı olmak eninde sonunda mutsuzluğa yol açar.	1	2	3	4	5	6	7
40. Bir başka insan tarafından sevilmesemde mutlu olabilirim.	1	2	3	4	5	6	7