



FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

**BELİREN YETİŞKİNLERDE YALNIZLIĞIN
YORDAYICILARI OLARAK BAĞLANMA STİLLERİ,
REDDİLMEME DUYARLILIĞI VE
MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SANIYE İLAYDA YILDIZ

İSTANBUL, 2021



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**BELİREN YETİŞKİNLERDE YALNIZLIĞIN
YORDAYICILARI OLARAK BAĞLANMA STİLLERİ,
REDDİLMİYE DUYARLILIĞI VE
MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SANIYE İLAYDA YILDIZ
190131025**

**TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. GAYE SALTUKOĞLU**

İSTANBUL, 2021

24/ 06/2021

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı'nda 190131025 numaralı Saniye İlayda YILDIZ'ın hazırladığı “Yalnızlığın Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri, Red Duyarlılığı ve Mükemmeliyetçiliğinin İncelenmesi “ konulu Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 24/06/2021 Perşembe günü saat 12:00 'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **KABULÜNE** karar verilmiştir.

Düzeltilme verilmesi halinde:

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı .../.../20... tarihinde, saat ...:.... da yapılacaktır.

Tez Adı Değişikliği Yapılması Halinde: Tez adının “Beliren Yetişkinlerde Yalnızlığın Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri, Reddedilme Duyarlılığı ve Mükemmeliyetçiliğinin İncelenmesi” şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Tarih	İmza
(Danışman) Doç. Dr. Gaye SALTUKOĞLU	24/06/2021	KABUL
Doç. Dr. İrem ANLI	24/06/2021	KABUL
Dr. Öğr. Üyesi Nevin KILIÇ	24/ 06/2021	KABUL
(İkinci Danışman) *.....	.../ .../20...
*.....	.../ .../20...

*2. Danışman varsa doldurulacak

BEYAN/ ETİK BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

SANIYE İLAYDA YILDIZ

TEŞEKKÜR

Bu alıŐma boyunca desteği ve ilgisi ile her zaman yanımda, bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşmıŐ olan çok kıymetli hocam ve tez danıŐmanım Doç. Dr. Gaye Saltukoğlu'na ve sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Melek Astar'a teşekkür ediyorum. Bir bilimsel çalıŐmasının nasıl olmasına dair öğrendiğim birçok bilgi için değerli hocam Doç. Dr. Arkun Tatar'a teşekkür ederim.

Son olarak desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili aileme, başta meslektaŐım ve arkadaŐım Uzm. Kl. Psk. Behmen elikbaŐ ile tüm arkarkadaŐlarıma ve en önemlisi çalışmanın gerçekleştirilmesinde gönüllü olarak çalışmaya katılım sağlayan tüm katılımcılara teşekkür ediyorum.

SANIYE İLAYDA YILDIZ

**BELİREN YETİŞKİNLERDE YALNIZLIĞIN YORDAYICILARI
OLARAK BAĞLANMA STİLLERİ, REDDEDİLME
DUYARLILIĞI VE MÜKEMMELİYETÇİLİĞİN İNCELENMESİ
SANİYE İLAYDA YILDIZ**

ÖZET

Son yıllarda çok boyutlu bir fenomen olarak yalnızlığın birey üzerindeki yıkıcı etkileri dikkat çekmektedir. Bu çalışmanın amacı bağlanma stilleri, reddedilme duyarlılığı ve mükemmeliyetçilik eğilimlerinin evrensel ve psikolojik bir fenomen olan yalnızlık olgusu üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Ek olarak, bu değişkenler üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa neden olacağı düşünülen çeşitli sosyo-demografik değişkenler, yalnızlık puanı açısından yorumlanmıştır. Bu amaçla, 18 - 29 yaş aralığında, üniversite öğrenimine devam etmekte olan toplam 410 öğrenci çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Elde edilen veri, katılımcıların kişisel bilgi formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri - II, Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği ile Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nden aldıkları puan üzerinden değerlendirilmiştir. Katılımcıların ilgili dört değişkenden elde ettikleri puanlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan Korelasyon Analizi sonucuna göre yalnızlık ile yetişkin bağlanma stilleri, reddedilme duyarlılığı ve mükemmeliyetçilik arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Bununla birlikte katılımcıların ölçek ve alt boyut toplam puanlarının yalnızlık puanı üzerindeki etkisi Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile incelenmiştir. Buna göre, yetişkin bağlanma boyutlarının (öz., kaygılı bağlanma), reddedilme duyarlılığının ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğinde yer alan çeşitli alt boyutların (örn., yaptığından emin olamama, hata yapma endişesi ve düzen) yalnızlık düzeyini yordadığı bulunmuştur. Son olarak, elde edilen analiz sonuçları ilgili alan yazın ışığında yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler; yalnızlık, bağlanma stilleri, reddedilme duyarlılığı ve mükemmeliyetçilik, beliren yetişkinlik

**EXAMINATION OF ATTACHMENT STYLES, REJECTION
SENSITIVITY AND PERFECTIONISM AS PREDICTORS OF
LONELINESS IN EMERGING ADULTS
SANIYE İLAYDA YILDIZ**

ABSTRACT

In recent years, the destructive effects of loneliness on the individual as a multidimensional phenomenon have attracted attention. The aim of this study was to examine the effects of individual's attachment styles, rejection sensitivity and perfectionism tendencies on the phenomenon of loneliness, which universal and psychological phenomenon. In addition, various socio-demographic variables, that are thought to cause a statistically significant difference on these variables were interpreted in terms of loneliness score. For this purpose, 410 students who are continuing their university education, aged 18 - 29, participated in the study on a voluntary basis. The data obtained were interpreted on the points participants got from the socio demographic form, Short Form UCLA Loneliness Scale, Experiences in Close Relationship Inventory - II, Rejection Sensitivity Scale and Frost Multidimensional Perfectionism Scale. According to the results of the Correlation Analyses conducted to examine the relationship between the scores obtained by the participants from the four related variables, a positive statistically significant relationship was found between loneliness and adult attachment styles, rejection sensitivity and perfectionism. In addition, the effect of participants' total and sub - dimensions scores of the scale on the loneliness score was examined Multiple Linear Regression Analysis. As hypothesized, it was found that adult attachment dimensions (esp., anxious attachment), rejection sensitivity and various sub-dimensions in the multidimensional perfectionism scale (e.g., concern over mistakes, doubts about

actions and organization) predicted the level of loneliness. Finally, the results of the analysis were discussed in the light of the literature.

Key Words; loneliness, attachment styles, rejection sensitivity, perfectionism, emerging adulthood

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın amacı, günlük yaşantımızın yaklaşık dörtte üçünün sosyal ilişki ağı içerisinde olduğu düşünüldüğünde, evrensel ve psikolojik bir fenomen olarak yalnızlık olgusunun incelenmesidir. Psikoloji alan yazınında daha fazla çalışılması gerektiği düşünülen ilgili kavramla ilişkili olabilecek potansiyel değişkenler ele alınmıştır. Çalışma sonucunda mevcut alan yazındaki sonuçlar genişletilerek, yalnızlık için kırılabilir faktörü olduğu düşünülen yetişkin bağlanma stilleri, reddedilme duyarlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeyleriyle ilişkisine ışık tutulması amaçlanmıştır. Son olarak bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde emeği geçen herkese teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR	xiii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	4
1. GENEL BİLGİLER.....	4
1.1. YALNIZLIK	4
1.1.1. Tarihçe ve Tanımlama	4
1.1.2. Risk Faktörleri ve Grupları	8
1.1.3. Patolojik / Psikolojik Çıkarımlar ve Tedavi	10
1.2. BAĞLANMA KURAMI VE STİLLERİ	11
1.2.1. Tarihçe ve Genel Bir Bakış.....	11
1.2.2. Erken Dönem Bağlanma Kuramları	12
1.2.3. Yetişkin Bağlanma Kuramları.....	16
1.2.4. Yalnızlık ile İlişkisi.....	18
1.2.5. Psikolojik Çıkarımlar ve Tedavi.....	20
1.3. REDDEDİLME DUYARLILIĞI	21
1.3.1. Kabul Edilme ve Reddedilme.....	21
1.3.2. Tanımlama ve Etiyoloji	22
1.3.3. Risk Grupları.....	24
1.3.4. Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık ile İlişkisi	25
1.3.5. Psikolojik Çıkarımlar ve Tedavi.....	27
1.4. MÜKEMMELİYETÇİLİK	28
1.4.1. Tarihçe ve Tanımlama	28
1.4.2. Etiyoloji	31

1.4.3.	Risk Grubu, Psikopatoloji ile İlişkisi ve Tedavi	32
1.4.4.	İlgili Değişkenlerle İlişkili Alan Yazına Kısa Bir Bakış.....	34
1.5.	ARAŞTIRMANIN AMACI	36
İKİNCİ BÖLÜM		38
2.	YÖNTEM	38
2.1.	KATILIMCILAR	38
2.2.	VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	38
2.2.1.	Kişisel Bilgi Formu.....	38
2.2.2.	UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS - 8).....	39
2.2.3.	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri - II (YİYE - II)	39
2.2.4.	Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ)	40
2.2.5.	Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ)	40
2.3.	UYGULAMA.....	40
2.4.	VERİ ANALİZİ	41
2.5.	SONUÇLAR	42
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM		58
3.	TARTIŞMA.....	58
SONUÇ.....		70
KAYNAKÇA		73
EKLER.....		90

TABLolar LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo - Demografik Bilgileri İçin Sayı ve Yüzde Dağılımları	42
Tablo 2. Araştırma Ölçek ve Alt Boyutlarının İç Tutarlılık Katsayılarının İncelenmesi	43
Tablo 3. Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri.....	44
Tablo 4. Ölçeklerden Elde Edilen Puanlar Arası Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	45
Tablo 5. Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	48
Tablo 6. Kadın Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 7. Erkek Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	50
Tablo 8. Ekonomik Durumunu Kötü - Orta Olarak Bildiren Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	51
Tablo 9. Ekonomik Durumunu İyi Olarak Bildiren Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	52
Tablo 10. Romantik İlişkisi Olmayan Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	53

Tablo 11. Romantik İlişkisi Olan Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	54
Tablo 12. İlişkilerinden Memnun Olmayan Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	55
Tablo 13. İlişkilerinden Memnun Olan Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	56
Tablo 14. Demografik Değişkenler Açısından Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları Özet Tablosu	57

KISALTMALAR

bkz.	Bakınız
yy.	Yüzyıl
örn.	Örneğin
öz.	Özellikle
e.g.	Örneğin
esp.	Özellikle
vb.	Ve benzeri
YBG	Yetişkin Bağlanma Görüşmesi
AAI	Adult Attachment Interview
EMDR	Eye Movement Desensitization and Reprocessing
ULS - 8	UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu
YİYE - II	Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri - II
RDÖ	Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği
FÇBMÖ	Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
n	Kişi Sayısı
k	Madde Sayısı
Ort.	Ortalama
s	Standart Sapma
t	t Testi İstatistiği
F	F Testi İstatistiği
R ²	Belirlilik Katsayısı
B	Eğim Katsayısı
β	Standartlaştırılmış Eğim Katsayısı

GİRİŞ

Doğası gereği sosyal bir varlık olarak yaşamını devam ettiren birey, diğerleriyle güvenli bağ geliştirerek iletişim ve etkileşim kurma - sürdürme arzusu içerisindedir (DiTommaso, Brannen - McNulty, Ross ve Burgess, 2003; Mund, Freuding, Möbius, Horn ve Neyer, 2020). Kişilerarası ilişki dinamiğini etkileme potansiyeli olan birçok durum bireyin biyolojik, sosyal, psikolojik ve fizyolojik sağlıklı yaşam döngüsünün devamı için kritik roledir (Heinrich ve Gullone, 2006). Yaşamda sahip olunan veya algılanan çeşitli faktörler, sosyal ilişkilerin başlatılmasında veya devam ettirilmesinde kolaylaştırıcı ya da zorlaştırıcı olabilmektedir. İçinde bulunulan toplum ya da küçük grup tarafından kabul görme, bireyin sağlıklı yakın ilişkiler geliştirmesine katkıda bulunarak, aidiyet ve sevgi ihtiyacının doyurulmasındaki ana belirleyicilerden birisini oluşturmaktadır. Bu dinamiği engelleyen birçok etmen ise, çalışma boyunca görüleceğe üzere, patolojiyle de doğrudan ya da dolaylı ilişkisi olduğu bilinen, bireyi istenmeyen yalnızlık duygularıyla karşı karşıya bırakabilmektedir (Baumeister ve Leary, 1995; Sarıçam, Gençdoğan ve Erözkan, 2012).

Yalnızlığın farklı perspektiflerden birçok operasyonel tanımı psikoloji yazınında yer almaktadır. Mevcut araştırma kapsamında ele alınan algılanan sosyal izolasyon / yalnızlık, temelde bireyin sosyal ilişki ağında sahip olduğu ve aslında arzuladığı arkadaş sayısı veya kalitesindeki standartların tutarsızlığından kaynaklanmaktadır. Öznel bir yaşantı deneyimini ifade eden yalnızlık çoğu zaman duygusal, bilişsel ve davranışsal olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilen psikolojik sağlığın bozulması ile bilinmektedir (Holt - Lunstad, Smith, Baker, Harris ve Stephenson, 2015; van Roekel, Ha, Scholte, Engels ve Verhagen, 2016). Yalnızlığın gelişmesi ve sürdürülmesinde çeşitli psikolojik olguların etkileri özellikle dikkat çekicidir. Bu değişkenlerden en önemli tahmin edici olarak, kişilerarası ilişkilerin de temelini oluşturan *yetişkin bağlanma stilleri* göze çarpmaktadır. Erken dönem temel bakım veren ile kurulan bağ, benlik ve başkaları hakkında olumlu veya olumsuz içsel

temsilleri oluşturarak yaşam boyu önemli diğerleriyle ilişkilerde nispeten kalıcılığını sürdüren dinamikleri inşa etmektedir (Pascuzzo, Cyr ve Moss, 2013). Yetişkin bağlanma kategorileri hakkında ilgili yazın çeşitli sınıflandırma sistemlerine sahip olmasına rağmen son dönem araştırmalarında kaygı ve kaçınma olmak üzere iki boyuta indirgenen modelin tercih edildiği görülmektedir (Wei, Mallinckrodt, Russell ve Abraham, 2004). Bu modele göre bağlanma kaygısı, onay ihtiyacı içerisinde olan bireyin terk edilme - reddedilme korkularıyla başa çıkmak için abartılı biçimde yakın ilişki arayışı içerisinde olmasını ifade etmektedir. Bağlanmadan kaçınma boyutu ise bireyin sosyal ilişkilerden bilinçli olarak uzaklaşmasıdır. Bu duruma geçmiş dönem terk edilme / reddedilme deneyimlerinin yol açtığı düşünülmektedir. Güvensiz bağlanmayı içeren kaygı ve kaçınma alt boyutlarında görülen yüksek seviyelerin, artan yalnızlık düzeyleri ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Helm ve ark., 2020; Prunas, Di Pierro, Huemer ve Tagini, 2019).

Güvensiz bağlanma stilleri ile de ilişki olan, yalnızlık düzeylerini yordamada bir diğer önem teşkil eden değişken *reddedilme duyarlılığıdır*. İnsan motivasyonun temel bileşenlerini oluşturan kabul edilme ve reddedilme, psikososyal işlevselliği olumlu veya olumsuz yönde etkileme kapasitesine sahip iki ayrı dinamiktir (Hafen, Spilker, Chango, Marston ve Allen, 2014; Chango, Watson ve Nesdale, 2012). Reddedilme yaşantıları olumsuz duygulanımda artışla belirgin değersizlik / suçluluk düşünceleri, bazen saldırgan bazen de geri çekilme davranışları ile alakalıdır. Erken dönem reddedilme deneyimlerinin zemin hazırladığı reddedilme duyarlılığı, ileriki yaşam dönemlerinde kişilerarası ilişkilerde çoğu zaman kesin olmayan durumların dahi olası reddedilme algısı olarak yanlış değerlendirilmesine neden olmaktadır. Bununla birlikte sürekli ve yoğun şekilde reddedilme hakkında endişeli beklentiler, hoş olmayan duygulara ve sağlıksız tepkilere yol açmaktadır (Marston, Hare ve Allen, 2010). Sonuç olarak sosyal ilişkilerin doğasını oluşturan ait olma ihtiyacı, yalnızlık duygularına karşı tamponlayıcı etkisiyle iyi oluş ve sağlıklı gelişimi olumlu yönde desteklerken; reddedilme duyarlılığı sosyal sorunlarla (örn., uzaklaşma ve yalnızlık) beraber ruhsal ve fiziksel sağlık problemlerini de beraberinde getirmektedir (Hawkley ve Cacioppo, 2010; Ibrahim, Rohner, Smith ve Flannery, 2015).

Güvensiz bağlanma (Ko, Hewitt, Cox, Flett ve Chen, 2019) ve reddedilme duyarlılığı düzeylerindeki (Chen, Hewitt ve Flett, 2015) yükselmelerle ilişkili olan *mükemmeliyetçilik eğiliminin*, yalnızlık duygularındaki farklılıkların anlaşılmasına yardımcı olan bir diğer önemli psikolojik öge olduğu düşünülmektedir (Chang Sanna, Chang ve Bodem 2008). Bu çalışma kapsamında ele alınan Frost ve arkadaşlarının mükemmeliyetçilik modeli altı alt boyutu içermektedir. Kişisel standartlar (kişinin kendisi için belirlediği yüksek hedefler), düzen (organizasyon), hata yapma endişesi (hata yapmanın kusurlu olma ile eş değer görülmesi), ebeveyn eleştirisi (anne babanın yargılayıcı olumsuz söylemleri), ebeveyn beklentileri (anne babanın kişiden yüksek düzey performans bekleme) ve yaptığından emin olamamadır (bir işin kişinin belirlediği standartları karşılayamayacağından duyulan kaygı). Yüksek mükemmeliyetçi eğilimler ile artan yalnızlık düzeyleri arasındaki karşılıklı etkileşimin, olumsuz duygusal sonuçları beraberinde getirdiği bilinmektedir (Arslan, Hamarta, Üre ve Özyeşil, 2010).

Özetle korelasyonel çalışma sonuçlarında *güvensiz bağlanma stillerinin* (Benoit ve DiTommaso, 2020), artan *reddedilme duyarlılığının* (Downey, Feldman ve Ayduk, 2000) ve *mükemmeliyetçilik düzeylerinin* (Arce ve Polo, 2017) yüksek *yalnızlık* düzeylerini yordadığı görülmüştür. Yalnızlığın yıkıcı sonuçlarını etkileme potansiyeli olan birçok belirleyici değişken de (örn., cinsiyet ve medeni durum) yorumlama açısından ayrıca önemlidir (White, Taylor ve Cooper, 2020). Sonuç olarak yalnızlık düzeyleri ile güvensiz bağlanma stilleri, reddedilme duyarlılığı ve mükemmeliyetçilik eğilimleri arasında pozitif ilişki olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın birinci bölümünde ele alınacak olan ilgili değişkenler, ilişkili alan yazında yer alan bilgilere yer verilerek tanıtılmıştır. Akabinde araştırmanın temel ve alt amacından bahsedilmiştir. İkinci bölümünde katılımcıların tanıtılması, uygulanan ölçekler hakkında bilgi, uygulama ve verilerin istatistiksel analizleri mevcuttur. Tartışmayı oluşturan üçüncü bölümde ise ulaşılan sonuçlar ile alan yazındaki mevcut sonuçlar yorumlanmıştır. Sonuç bölümü ile ulaşılan sonuçlar kısaca toparlanarak, araştırmanın sınırlılıkları ve ileride yapılacak araştırmalar için birtakım önerilerde bulunulmuştur. Son olarak kaynakça bölümünde araştırma boyunca yararlanılan ilgili kaynaklara yer verilerek çalışma sonlandırılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GENEL BİLGİLER

1.1. YALNIZLIK

1.1.1. Tarihçe ve Tanımlama

Biyopsikososyal bir varlık olan insan, sağlıklı yaşam döngüsünün devamı için yaşamı boyunca temel gereksinimlerini karşılamakla sorumludur. Bu ihtiyaçların en önemlilerinden biri de sevgi ve aidiyet ihtiyacıdır (Baumeister ve Leary, 1995; Teneva ve Lemay, 2020; Uziel, Seemann ve Schmidt - Barad, 2020). Erken dönem teorisyenleri, işlevselliği doğrudan etkileme potansiyeli olan yakın ilişkiler ve karşılanması ile ilişkili önemli çıkarımlarda bulunmuştur. Örneğin, doğada insanları sosyal temas arayan ‘sosyal hayvanlar’ (Shovestul, Han, Germine ve Dodell - Feder, 2020) olarak nitelendiren H. S. Sullivan ile insanın ‘doğuştan sosyal bir tür olarak dünyaya geldiğini’ savunan A. Adler’e göre birey, diğerleriyle sürdürdüğü yakın ilişkilerle birlikte sağlıklı bir bütündür. Öyle ki Adler bir kişinin sağlıklı olma kapasitesini, o kişinin ne kadar sosyal olduğu ile açıklanabileceğini ileri sürmektedir. Sonuç olarak duygu, düşünce ve davranışları biçimlendiren diğerleriyle olan yakın sosyal bağlantıların sürdürülmesi, temel sevgi ve aidiyet ihtiyacının karşılanmasında kritik önem taşımaktadır. Aksi durumda, sosyal temasın var olmaması veya eksikliği, bireyde istenmeyen *yalnızlık* duygularının gelişimine zemin hazırlayarak psikolojik ve fizyolojik sağlık problemlerini de beraberinde getirebilir (Akdoğan, 2017; Bekhet, Zauszniewski ve Nakhla, 2008; Detrixhe, Samstag, Penn ve Wong, 2014; Hawkey ve Cacioppo, 2010; van Roekel ve ark., 2016).

Yalnızlık araştırma konusu olarak, ancak 20. yüzyılın (yy.’ın) son çeyreğinde araştırmacıların dikkatini çekerek, bağımsız bir çalışma konusu olarak psikoloji alan yazınında yerini almıştır (Nilsson, Lindström ve Nâden, 2006). Dolayısıyla çok eski bir çalışma tarihine sahip değildir. Zamanla diğer birçok önemli araştırmacının

çalışma odağına girmesi sonucu, içeriği genişletilerek çok yönlü bir kavram olarak alan yazında yer edinmiştir. Örneğin erken dönem psikanalistlerinden S. Freud, Sullivan ve G. Zilboorg gibi birçok araştırmacı, ilgili kavram hakkında çeşitli tanımlamalar yapmışlardır (Bekhet ve ark., 2008). Aynı ve / veya farklı disiplinler tarafından çeşitli yönleri ele alınarak değişik tanımlamalara sahip olan yalnızlığın ilgili yazındaki akademik çalışma konuları sıklıkla üç farklı kavramsallaştırması üzerinde durmaktadır. Bunlar farklı durumları ve deneyimleri ifade eden *algılanan sosyal izolasyon / yalnızlık (perceived social isolation / loneliness)*, *sosyal izolasyon (social isolation)* ve *arzu edilen yalnızlıktır / yalnızlık tercihidir (solitude)* (Matthews ve ark., 2021).

Yalnızlığın yalnızca bir yönünü açıklamada yeterli olan, R. Weiss tarafından *algılanan sosyal izolasyon* olarak kavramsallaştırılan (Cacioppo, Cacioppo ve Boomsma, 2014) *yalnızlık*, temelde kişinin sosyal çevresinde olmasını arzuladığı ve aslında var olan ilişkilerindeki doyum ve nicelik arasındaki dengesizlikten kaynaklanan, kişiye acı veren olumsuz duyguları ifade etmektedir. Bu deneyimin öznel ve biricik duygusal bir durumu ifade etmesi ise ilgili kavramın ayırıcı özelliğidir (Arslan ve ark., 2010; Holt - Lunstad ve ark., 2015; van Roekel ve ark., 2016). Benzer açıklamaları ile bilişsel kuram da, kısmen sosyal bağlantı eksikliğinin, daha belirleyici olarak istenen ve gerçekte sahip olunan ilişki deneyimindeki uyumsuzluğun, yalnızlık duygularına zemin hazırladığını açıklamaktadır (Dykstra ve Fokkema, 2007). Filogenetik ve ontogenetik çalışmalarla, yalnızlığı yordamada yalnızca diğerleriyle olan etkileşimde niceliksel ilişkinin veya bireyin fiziksel olarak tekliğinin temel alınmasının yetersiz kalacağı sonucuna ulaşılmıştır. Hawthorne da yalnızlığı ayırt etmede sayısal azlık veya çokluktan ziyade (Kearns, Whitley, Tannahill ve Ellaway, 2015) kişinin güvenebileceği, onu değerli hissettiren ve birlikte paylaşımında bulunabileceği diğerleri ile yakın ve yeterli temasın önemine dikkat çeken araştırmacılardan birisidir (Masi, Chen, Hawkley ve Cacioppo, 2011). Sonuç olarak tüm açıklamalar üç ortak ana özellik üzerinde uzlaşmaktadırlar. İlki ve en önemlisi şüphesiz yalnızlık duygusunun öznel ve biricik bir deneyimi yansıtmasıdır. Bir diğeri mevcut ilişkiler ile beklentiler arasındaki dengesizliktir. Sonuncusu ise kişiye acı veren olumsuz duyguları içermesidir (Bekhet ve ark., 2008).

Yalnızlığın çok boyutlu kategori sistemlerine ayrılması incelendiğinde, bu konudaki ilk araştırmacılardan biri Weiss'dır. Oluşturduğu modele göre *duygusal* ve *sosyal yalnızlık* olarak ayrılan yalnızlık türleri, farklı sosyal durumlara yanıt olarak gelişen iki farklı olguyu (Heinrich ve Gullone, 2006) betimlemektedir. *Duygusal yalnızlık* bireyin özel bir kişi arkadaş, partner gibi yakın ilişkilerde bağlanma figürünün olmamasından veya kaybından kaynaklanırken; *sosyal yalnızlık* daha geniş bir kitleyi yansıtan, arkadaş grubu gibi bir sosyal ilişki ağındaki iletişim ve etkileşimde görülen eksiklikleri ifade etmektedir (Knoke, Burau ve Roehrle, 2010; Pereira, Taysi, Orcan ve Fincham, 2014; Russell, Cutrona, Rose ve Yurko, 1984).

Yalnızlığın *bilişsel*, *duygusal* ve *davranışsal* olmak üzere ayırt edici üç yönünden de bahsedilebilir. Sıfatlarla yapılan çalışmalar *duygusal* yönün dört faktörde özetlenebileceğini göstermektedir: Bunlar çaresizlik, depresif duygulanım, can sıkıntısına eşlik eden sabırsızlık ve aşağılık duygularıdır. Düşük benlik saygısı başta olmak üzere, benlik ve diğerleri hakkında olumsuz atıflar ise *bilişsel* yönünü ifade eder. *Davranışsal* olarak ise sosyal ilişkilerde utangaçlık sonucu geri çekilme veya kendini açma ve ifade etme gibi (Maitland, 2020) zorluklardan bahsedilebilir (Heinrich ve Gullone, 2006).

Yalnızlık yaşantısında geçirilen süre ile bağlantılı olarak yalnızlık *kronik*, *geçici* ve *durumsal yalnızlık* olmak üzere üç gruba ayrılmaktadır. *Geçici yalnızlık*, kısa süreli ve gündelik yaşamı olumsuz etkilemediği düşünülen yönüdür. Daha önce tatmin edici kişilerarası ilişkilere sahip olan kişilerin yakın zamanda doyurucu sosyal ilişkilerinin yerini 'yetersiz sıcak ilişkilerle' yer değiştirmesi olarak tanımlanan *durumsal yalnızlık*, stresli yaşam olaylarından (örn., boşanma) hemen sonra ortaya çıkması ile ayrılmaktadır. Stresli yaşam olayının kişinin hayatını bloke etmeyi bırakıp sonlanması ile ilgili yalnızlık duygularının da ortadan kalkacağı varsayılmaktadır. *Kronik yalnızlık* ise durumsal yalnızlığın süresinin uzaması sonucu en az iki yıl süre ile sosyal etkileşimlerdeki memnuniyetsizliği ifade etmektedir (Heinrich ve Gullone, 2006; Martín - María ve ark., 2020; Nicolaisen ve Thorsen, 2014).

Çoğu zaman birbirinin yerine kullanılan algılanan sosyal izolasyon ve sosyal izolasyon (Petersen, König ve Hajek, 2020) arasında zayıf (Algren ve ark., 2020) veya orta düzeyde ilişki bulunsa da içerikleri gereği farklı parametrelere göre değerlendirilmektedir. Sırasıyla, biri yalnızlığın öznel algısını oluştururken, bir diğeri nesnel ölçümünü yansıtmaktadır. Algılanan sosyal izolasyonun öznel deneyiminin anlaşılmasında örnek olarak, bazı kimselerin asgari düzeyde insan ilişkilerinden memnun olup yalnızlık hissetmezken, diğerlerinin ise kalabalıklar içinde kendisini yalnız görebilmesi verilebilir (Detrixhe ve ark., 2014; Matthews ve ark., 2021; Mund ve ark., 2020; Petersen ve ark., 2020). Çoğu zaman ilgili olgular eş zamanlı olarak ortaya çıkabilse de, her zaman birlikte deneyimlenmesi kural değildir (Algren ve ark., 2020). İki kavram arasındaki ayrımın ilgili çalışma sonuçlarını etkilemede ve yorumlamada ayrıca önemli olduğu bilinmektedir (Badcock, Adery ve Park, 2020; Käll, Backlund, Shafran ve Andersson, 2020a; Matthews ve ark., 2016). *Sosyal izolasyon* daha sıklıkla yaşlı bireylerde karşılaşılan genellikle psikolojik, fizyolojik sağlıktaki bozukluklar veya sosyal, kültürel ve çevresel engellerin ilişki kopukluklarına neden olduğu deneyim ile karakterizedir. Badcock, Adery ve Park (2020) kavramı daha basit ifadeyle sosyal temas ve etkileşimlerdeki sınırlılık veya yokluk olarak tanımlamaktadırlar. Petersen, König ve Hajek (2020) ise sosyal izolasyonu, sosyal dışlanmanın bir çıktısı olarak ele alan araştırmacılarıdır.

Yalnızlığın bir diğer yönü de, kötü sağlıkla ilişkilendirilen sosyal izolasyon ile algılanan sosyal izolasyondan farklı olarak, kişiye pozitif değer kattığı iddia edilen *yalnızlık tercihidir* (Quadt, Esposito, Critchley ve Garfinkel, 2020). İlgili konunun ilk savunucularından birisi olan D. W. Winnicott'a göre yalnızlık, deneyimlenmesi gereken bir olgudur. Ayrıca bu deneyimin, bağımsız bir birey olmanın ve sağlıklı gelişimin bir gerekliliği olduğunu düşünmektedir. Maslow da benzer açıklamalarıyla bağımsız hareket edebilen kendini gerçekleştiren bireyin, yalnızlığın olumlu yönünü deneyimlediğinden bahsetmektedir. Açıklamalar doğrultusunda yalnızlığın mutlaka bir psikopatoloji ile sonuçlanacağı yönünde ileri sürülen görüşler de çürütülmektedir (Detrixhe ve ark., 2014; Uziel ve ark., 2020).

1.1.2. Risk Faktörleri ve Grupları

Birçok kişinin zaman zaman günlük yaşamında kendisini yalnız hissetmesi oldukça sık rastlanan ve olağan bir gerçektir. Temastan uzak durmak ya da arkadaş sayısına bağlı olarak bir kişinin yalnız olduğuna dair çıkarım yapmak her zaman kişinin yalnız olduğunu düşündürmemelidir (Hawkley ve Cacioppo, 2010). Sosyal ilişkilerde karşılaşılan durumların kime nasıl etki edeceğini belirleyen birçok faktör vardır (Matthews ve ark., 2021).

Alan yazın yalnızlık için en güçlü ve tek anlamlı yordayıcısının sosyal anksiyete bozukluğu olduğunu bildirmektedir (de Jong - Gierveld, 1987). Bununla birlikte diğer psikopatolojilerin (örn., depresyon, paranoya) (Solmi ve ark., 2020) veya daha çok ileri yetişkin grubunda karşılaşılan demans / alzheimer gibi bilişsel bozuklukların varlığı (Shovestul ve ark., 2020) ya da fiziksel sağlığın bozuk olması da diğer risk faktörleri arasında yer almaktadır. Aynı zamanda olumsuz çocukluk deneyimleri (Peltzer ve Pengpid, 2017), güvensiz bağlanma (Badcock ve ark., 2020; Knoke ve ark., 2010; Nicolaisen ve Thorsen, 2014), yüksek düzeyde reddedilme beklentileri (Käll ve ark., 2020a; Nowland, Talbot ve Qualter, 2018; Singh, 1991), mükemmeliyetçi eğilimler (Chen ve ark., 2015) ve düşük benlik saygısını (Teneva ve Lemay, 2020) da içeren dinamikler de diğer psikolojik durumları kapsayan savunmasızlık yaratıcı etmenler arasında sıralanabilirler. Son olarak sıklıkla karşılaşılan risk faktörleri içerisinde sosyal geri çekilme (Heinrich ve Gullone, 2006), kendini ifşa etme, yetersiz sosyal destek, (Maitland, 2020), yoğun stres yaşantısıyla birlikte (Algren ve ark., 2020) yakın acı bir kayıp veya yeni sosyal durumlara yol açan sayısız önemli olay ve hayat koşullarındaki değişiklikler (Masi ve ark., 2011) yer almaktadır.

Eğitim seviyesinin (Franssen, Stijnen, Hamers ve Schneider, 2020) veya sosyo ekonomik durumun yüksek olması (Özdemir ve Tuncay, 2008; Peltzer ve Pengpid, 2017), yaşamdan duyulan tatmin, ebeveynlerin birlikteliği (boşanmamış olmaları), evli olma, romantik partnere sahip olma veya beraber yaşama gibi diğer faktörler ise yalnızlığa karşı koruyucu rolde olduğu düşünülen diğer durumlara örnek olarak verilebilirler (Barreto ve ark., 2020; Dykstra ve Fokkema, 2007).

Cinsiyet kategorileri açısından yalnızlık düzeyleri kıyaslandığında eski çalışmalarla tutarlı olarak, güncel çalışmalar anlamlı bir farklılık olmadığını desteklemektedir (Franssen ve ark., 2020; Maes, Qualter, Vanhalst, van den Noortgate ve Goossens, 2019). Bazı kaynaklar da yaş farkı gözetmeksizin kadınların erkeklerden daha fazla yalnızlık bildirdiğini (Nicolaisen ve Thorsen, 2014; Solmi ve ark., 2020), diğer kaynakların sonuçları ise bu durumun tersini yansıtan erkeklerin kadınlardan daha fazla yalnızlık deneyimlediğini göstermektedir (de Jong - Gierveld, 1987; Demirli ve Demir, 2014; Heinrich ve Gullone, 2006; Ponzetti, 1990).

Yaş grupları açısından incelendiğinde, her ne kadar yaşlı grup için yalnızlık düzeylerinin daha fazla olacağı beklense de, araştırma sonuçları bunun tersini ifade eden durumun daha yaygın olduğunu göstermektedir (Franssen ve ark., 2020). Buna göre sırasıyla en fazla ergen (öz., erkek) ve genç yetişkin (Matthews ve ark., 2021), daha sonra orta yaş grubunun ve son olarak yaşlı grubu oluşturan popülasyonun yalnızlık deneyimlediği varsayılmaktadır (Barreto ve ark., 2020; Solmi ve ark., 2020). Diğer bir yaygın görüş ise ergen ve genç yetişkinlerde görülen yükselen yalnızlık düzeylerinin, orta yetişkinlikte azalıp, ileri yetişkinlik döneminde tekrar yükseleceğini açıklayan yaş gruplarının 'u' şeklinde dağılım göstereceğidir (Lim, Eres ve Vasan, 2020; Mund ve ark., 2020; Nicolaisen ve Thorsen, 2014; Quadrt ve ark., 2020; Shovestul ve ark., 2020). Güncel çalışma sonuçları, Arnett'in beliren yetişkinlik (emerging adulthood) olarak tanımladığı, aynı zamanda üniversite çağına işaret eden 18 - 25 yaş aralığını içeren grubun, yalnızlığı deneyimlemede daha fazla risk oluşturduğunu göstermektedir (Maitland, 2020). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan birçok araştırma da, her on kişiden en az altısının artan yalnızlık bildirdiğini destekleyen sonuçlara ulaşmıştır (Benoit ve DiTommaso, 2020; Peltzer ve Pengpid, 2017). Son olarak de Jong - Gierveld (1987) genellikle tutarsız sonuçlarla karşılaşılmasından dolayı, yalnızlık düzeyinin yaş grupları açısından bağımsız bir faktör olarak ele alınması gerektiği yorumunda bulunmuştur. Özetle evrensel ve psikolojik bir fenomen olarak yalnızlık, ergenlikten yaşlılığa kadar her yaşam evresinde ve cinsiyet grubunda yaygın bir oranda görülmektedir (Badcock ve ark., 2020; Ponzetti, 1990; Singh, 1991).

1.1.3. Patolojik / Psikolojik Çıkarımlar ve Tedavi

Yalnızlık duyguları düşük benlik saygısı, utangaçlık, sosyal anksiyete bozukluğu (de Jong - Gierveld, 1987; Ponzetti, 1990), depresyon, yaygın anksiyete bozukluğu, (Masi ve ark., 2011), aleksitimi ve güvensizlik gibi çok çeşitli psikolojik durum ve bozukluklara neden olabilir (Qualter, Quinton, Wagner ve Brown, 2009). Ayrıca sosyal ve bilişsel işlevlerdeki olumsuz sonuçlarının yanı sıra kardiyovasküler sağlık, obezite, uyku problemleri (Heinrich ve Gullone, 2006; Peltzer ve Pengpid, 2017), yeme bozukluklarını (Levine, 2012) içeren fiziksel bozukluklar (Kearns ve ark., 2015) için de bir tehdit unsuru olmasıyla kişinin yaşam standartlarında bozulmalara yol açmaktadır (Bangee, Harris, Bridges, Rotenberg ve Qualter, 2014; Maitland, 2020; Ponzetti, 1990). Sıralanan faktörler karşılıklı tehdit oluşturarak yalnızlığın bir sonucu olarak ortaya çıkabileceği gibi, yalnızlığa sebep olabilen durumlara da yol açabilirler.

Yalnızlık duygularının bireyin sağlığında bir şekilde olumsuz sonuçlara yol açtığı, hatta en kötü sonuçlardan biri olarak, ölüm tehditi için bir risk etkeni olduğu ileri sürülmektedir (Balter ve ark., 2019; Maitland, 2020). Ek olarak, alan yazında daha yüksek yalnızlık düzeylerinin, ölüm oranlarını (mortalite) dörtte bir kadar arttırdığı bilgisine ulaşılmıştır (Holt - Lunstad ve ark., 2015; van Roekel ve ark., 2016; White ve ark., 2020). Yakın zamanda yapılan çalışmalar, sağlık üzerinde alkol - madde bağımlılığı, obezite (Franssen ve ark., 2020; Hawkey ve Cacioppo, 2010) ve aşırı sigara tüketiminden daha kötü sonuçlara yol açan yalnızlık oranlarındaki hızlı yükselişin, toplum sağlığı üzerinde hayati bir tehdit oluşturduğunu rapor etmektedir (Balter ve ark., 2019). Küresel bir sağlık endişesi haline gelen ve psikolojik sağlık alanında araştırma eksikliği olan ilgili konunun (Nilsson ve ark., 2006) sağlık profesyonelleri tarafından, özellikle psikolojik problemlerin doğasındaki zararlı etkileri dikkate alındığında, bağımsız bir araştırma konusu olduğu düşünülmektedir. Ayrıca tedavide bireysel ihtiyaçlara yönelik müdahale çeşitliliğinin / etkililiğinin çalışılması gerektiği açıktır (Heinrich ve Gullone, 2006). İyi oluş, psikolojik ve fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkileri açıkça görülen artan yalnızlık duygularının, kişinin işlevselliğinin geri kazanımı için bilhassa önemli

olduğu düşünölmektedir (Badcock ve ark., 2020; Ejlskov, Bøggild, Kuh ve Stafford, 2020; Käll ve ark., 2020a; Maitland, 2020).

Sıklıkla komorbid hastalıkla beliren yalnızlığın tedavisinde, farmakolojik destek ve psikososyal tedavi seçenekleri (Teneva ve Lemay, 2020) içerisinde psikoterapinin önemi göz ardı edilmemelidir. Käll ve meslektaşları (2020b), sekiz hafta süreli internet tabanlı yürüttükleri bilişsel davranışçı terapi uygulamalarının tedaviye katılan ve yalnızlık duygusu bildiren grupta, bu duyguların tedaviye olumlu geri dönüt sağlayarak azaldığını aynı zamanda katılımcıların yaşam memnuniyetlerinde bir artış da sağladıklarını görmüşlerdir. Benlik ve diğerleri hakkında yerleşik olan olumsuz otomatik düşüncelerin sağlıklı ve uyarlanabilir olanlar ile değiştirilmesine odaklanma, özellikle genç yetişkin grup için (Ponzetti, 1990; Teneva ve Lemay, 2020), tedavi sonuçlarında daha etkin müdahaleler olarak düşünölmektedir (Matthews ve ark., 2016). Masi, Chen, Hawkey ve Cacioppo (2011) tarafından yapılan çalışma sonucu, yukarıda bahsedilen müdahalenin diğer birçok seçenekten (örn., sosyal beceri gelişimi ve sosyal destek programları) daha yararlı olduğunu desteklemektedir. Salo, Junttila ve Vauras (2020) ise kişinin hangi yalnızlık boyutundan rahatsız olduğu dikkate alınarak önerilecek ve uygulanacak tedavi opsiyonunun çok daha sağlıklı olacağını düşünmektedirler.

1.2. BAĞLANMA KURAMI VE STİLLERİ

1.2.1. Tarihçe ve Genel Bir Bakış

20. yy.'ın başlarında, henüz bağlanma kuramının çerçevesi net olarak çizilmeden önce, Amerika'da başlayan ve hızla diğer ülkelere yayılan Mental Hygiene Movement ile erken dönem uyumsuz / sağlıklı olmayan sosyal ilişkilerin, zihinsel sağlıkta yarattığı olumsuz etkilere dikkat çekilmiştir. Bu hareket ile yetişkinlik döneminde olası olumsuz sağlık sonuçlarının önüne geçilmesi amacıyla, çocukluk döneminde sağlıklı sosyalleşmenin gerekliliğine vurgu yapılmıştır. Klasik psikoanalitik kuramı ile Freud da (van der Horst, Nelson, van Rosmalen ve van der Veer, 2020) yaşamın ilk altı yılını, kişiliğin oluştuğu ve yaşam boyu etkisinin biliş, duygu ve davranışlarda görüleceği kritik bir dönem olarak açıklamaktadır. II. Dünya Savaşı sırasında (1940'lar) Toronto'da W. E. Blatz ve Birleşik Krallık'ta J. Bowlby,

çocukların sağlıklı gelişimlerinde, özellikle yaşamın erken dönemlerinde birincil bakım verenin (genellikle anne) oynadığı kritik rol üzerinde benzer açıklamalarda bulunmuşlardır. Her iki araştırmacı da çocuğun sağlıklı sosyal ve psikolojik gelişimi için anne - bebek arasında kurulan ve devam ettirilen sağlıklı duygusal bağın gerekliliğine vurgu yapmışlardır. Ayrıca bakım veren ile oluşan sağlıklı duygusal bağın, kişilik gelişimi başta olmak üzere yaşamın tüm alanlarında (bilişsel, duygusal ve davranışsal) yıkıcı sonuçlara neden olabileceğini de eklemiştir (van Rosmalen ve ark., 2016; Waters ve Waters, 2006).

Bağlanma teorisinin gelişmesinde önemli katkıları olan, *güvenlik teorisinin* (*security theory*) öncüsü Blatz, çalışma arkadaşı olan M. Ainsworth ile çocuklar üzerinde uzun yıllar birlikte çalışmıştır. Daha sonrasında Bowlby ile bir araya gelen Ainsworth, bağlanma kuramının çerçevesini Blatz'in fikirleri ile genişletmiştir. Bununla birlikte Harlow'un al yanaklı maymunlar (rhesus) üzerinde yürüttüğü anne yoksunluğunun olumsuz sosyal sonuçlarını gösteren meşhur deneyi ile K. Lorenz'in bağlanma davranışının doğuştan var olduğunu gösteren yavru ördeklerle gerçekleştirdiği çalışma sonuçları (yalnızca fizyolojik ihtiyaçların yeterli olmadığı) Bowlby'ye ilham kaynağı olmuştur. Aynı zamanda 44 suçlu çocuk ile yaptığı görüşmelerden edindiği sonuçlar (anne ile uzun bir ayrılığın kalıcı uyumsuz davranışlarla ilgili olduğu) ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından danışman olarak atanması ile evsiz çocuklar üzerinde gerçekleştirdiği çalışma sonuçlarının (birincil bakıcı ile ayrılığın uzun süreli sosyal - duygusal çıktıları) kuramı geliştirmesine yardımcı olduğu bilinmektedir. Böylece Bowlby psikoanalitik kuram, evrimsel psikoloji, gelişim psikolojisi ve etoloji gibi multidisipliner alanlardaki bilgisi ve klinik gözlemlerinden yola çıkarak 1950'li yıllarda, erken dönemde temel bakım veren ile bebek arasındaki duygusal bağı açıklayan *bağlanma kuramını* oluşturmuştur (Bretherton, 1992; Shaver ve Mikulincer, 2005; Silverman, 1991; van Rosmalen ve ark., 2016).

1.2.2. Erken Dönem Bağlanma Kuramları

Bakıma muhtaç olarak dünyaya gelen yeni doğanın bakım vereni tarafından, fizyolojik ihtiyaçlarına ek olarak, korunmaya ve sevildiğini hissetmeye dair psikolojik ihtiyaçları vardır. Olası tehdit ve tehlikelere karşı onu koruyacak,

sakinleştirecek güvenli bir yetişkinle kurulan ilk ilişkinin, ileride sağlıklı psikososyal gelişim için mutlak bir öneme sahip olduğu bilinmektedir (Mathes, Timpano, Raines ve Schmidt, 2020; Pascuzzo ve ark., 2013; Shaver ve Mikulincer, 2005; van der Horst ve ark., 2020). Bağlanma kuramının iddiası, kişilerin diğerleriyle sıcak ve samimi bağlar kurmasında doğal bir yönelimi olduğu temeli üzerinedir (Helm ve ark., 2020; Obeid ve ark., 2019).

Bowlby'nin *bağlanma* olarak adlandırdığı, yaşam boyu çeşitli alanlarda etkisini gösteren anne bebek arasındaki duygusal bağın, doğum öncesi anne ile fetüs arasında başlayıp geliştiği ve daha sonra değişime dirençli hale geldiği düşünülmektedir. Annenin düşük benlik saygısının, doğum öncesi depresyon, anksiyete gibi psikopatolojilerin varlığının veya evlilik ilişkisindeki doyumunun düşük olmasının dahi, dolaylı olarak fetüs ile bağlanma kalitesini olumsuz anlamda etkilediğine inanılmaktadır (Brandão, Brites, Pires, Hipólito ve Nunes, 2019; Silverman, 1991). İlk olarak anne - çocuk ayrılığına odaklanan Bowlby, Ainsworth ile birlikte çalışarak bebeklerin ve temel bakım verenlerin / annelerin (bağlanma figürlerinin) ihtiyaç duyulan zamanda ulaşılabilir ve destekleyici olma durumuna göre, temelde *güvenli* ve *güvensiz bağlanma* olarak sınıflandırılan, üç farklı olası yanıtı bahsetmiştir. *Güvenli bağlanma* bebeğin ihtiyaçlarını karşılayan, ona güven veren bir annenin varlığında gelişir. Çocuk böylece diğerlerine ilgi duymayı, çevreyi keşfetmeyi ve olası tehditlerde karşı olgun savunmalar geliştirmeyi öğrenir. Aynı zamanda sürdürülen güvenli bağın psikopatoloji riskine karşı koruyucu bir faktör olduğu belirtilmektedir (Ciocca ve ark., 2020; Prunas ve ark., 2019; Shaver ve Mikulincer, 2005). Güvenli bağ gelişmediğinde ise benlik ve / veya diğerleri hakkında uygun olmayan şüpheler sonucu oluşan *güvensiz bağlanma*, yetişkinlik döneminde iki farklı stratejinin kullanımı ile kişilerin rahatlamalarını sağlamaktadır. Bu stratejiler *hiperaktivasyon - yüksek etkinleştirme (hyperactivation)* ve *deaktive edici - düşük etkinleştirme (deactivation)* olmak üzere iki alt boyuta karşılık gelmektedir. *Yüksek etkinleştirme*, reddedilme duyarlılığı yüksek olan ancak aynı zamanda ilişkilerinde yakınlık arayan kişilerin kullandığı, diğerlerinin ilgisini ve sevgisini kazanmak için gösterilen yoğun çabayı ifade eden yöntemleri açıklamaktadır. *Düşük etkinleştirme* stratejileri ise benlikleri hakkında olumlu

imajlarını korumak amacı ile üzücü ve travmatik anıları bastırma, geri çekilme, izolasyon, diğerlerine karşı güvensizlik ve tehditkarlıkla sonuçlanabilen durumları içermektedir (Ciocca ve ark., 2020; Özen, Sümer ve Demir, 2011).

Çağdaş psikodinamik temelli bağlanma kuramı, erken dönemde bağlanma figürü ve bebek arasında kurulan ilişki ve etkileşimin niteliğine göre, bireyin *içsel temsiller / içsel çalışma modelleri (internal working models)* oluşturduğunu bildirmektedir. Kuramın temel kavramı olan içsel temsiller, kişinin kendisi ve diğerleri hakkında algılarını - beklentilerini şekillendiren bilişsel ve duygusal yapılarıdır (Bretherton, 1992; Koh, Park ve Park, 2021). Kişilik yapısının bir parçasını oluşturan bu temsillerin kişinin gelecekteki kişilerarası ilişkilerinde duygularını, düşüncelerini, davranışlarını, beklentilerini ve savunmalarını etkileyeceği; hatta psikopatolojinin olası varlığını öngörebileceği bilinmektedir. Daha basit ifadeyle içsel temsillerin dış dünyayı yorumlamada zihinsel bir filtre görevi gördüğü söylenebilir (Dewitte ve De Houwer, 2011; Hudson ve Fraley, 2017; Kang, Lee ve Kang, 2014; McWilliams, 2017; Obeid ve ark., 2019; Pascuzzo ve ark., 2013). Bununla birlikte yeni bilgilerin işlenmesinde var olan bilgilerden yararlanarak daha hızlı işlem sağlanması gibi olumlu katkılarının yanı sıra, kişiyi yorum ve önyargılara karşı daha açık hale getirerek çoğu durumda kişinin olumsuz sonuçlarla karşılaşmasına neden olmaktadır (Levy ve Johnson, 2019; Shaver ve Mikulincer, 2005; Waters ve Waters, 2006).

Bağlanma kuramına bir diğer katkısı olan psikolog ve bağlanma hakkında ilk deneysel çalışmaları gerçekleştiren *Ainsworth*, 1965 yılında 'Yabancı Ortam (Strange Situation)' olarak adlandırdığı deneysel çalışmasını gerçekleştirmiştir. Bowlby tarafından geliştirilen kuramı genişleterek, çocukluk dönemi bağlanma stillerini açıklamada hala bugün bile geçerliliğini koruyan bir başka bakış açısı geliştirmiştir (van der Horst ve ark., 2020). Çalışmasında bir yaşında bir bebek, ona bakım veren annesi ve daha sonra onlara katılan bir yabancı yer almaktadır. Yaklaşık yirmi dakika süren deneyde anne, bebek ve yabancı bir arada olduğu ortamda, sırası ile annenin odadan ayrılıp bebek ve yabancı tek kaldığı, daha sonra annenin gelip yabancı ortamdan ayrıldığı ve bebeğin tek kaldığı bir sistem formüle edilmiştir. Deneyde tekrar annesi ile bir araya getirilen bebeklerin ayrılık kaygısı tepkilerine ve keşif

davranışlarına odaklanılmıştır. Böylece Ainsworth ve meslektaşları, Bowlby'nin fikirleriyle paralellik gösteren, çocukların bağlanma stillerindeki bireysel farklılığı açıklayan ilgili modeli alan yazına kazandırmışlardır (Bretherton, 1992; Goodwin, 2003; Granqvist ve ark., 2017). Ainsworth ilk olarak *güvenli* ve *güvensiz bağlanma* temelinde oluşturduğu teorisini toplamda üç kategori ile tanımlamıştır.

İlerleyen süreç ve çalışmalar sonucu, M. Main ve arkadaşları, bu üç kategori içerisinde tanımlanamayan grup için yeni bir bağlanma stilini daha psikoloji yazınına kazandırmışlardır. Ainsworth'un üç boyutlu modeli, dört kategoriye genişletilmiştir (Granqvist ve ark., 2017; Watkins Jr ve Riggs, 2012). *Güvenli (secure) bağlanan* çocuklar, ayrılık sonrası biraz huzursuz olmalarına karşın tekrar anneleri ile bir araya getirildikten sonra kolayca sakinleşip oyuna devam eden çocuklardan oluşuyordu. Bu duruma yol açan, bebeğin ihtiyaç duyduğu anda annenin uygun, tatmin eden ve hızlı yanıtı sonucu bebeğin bakım verenine (ve daha sonra diğerlerine) geliştirdiği güvenidir (Bretherton, 1992; Granqvist ve ark., 2017). Bakım veren ile gelişen güvenli bağlanma sonucu çocuk diğerleriyle ilgilenir, çevreyi keşfetmeye meraklıdır ve olası tehlike karşısında destek alacağı güvenilir birisinin olduğunu bilir. Ainsworth'un çalışmasında güvenli bağlanma en büyük yüzdeyi oluşturmasına rağmen her çocuk güvenli bağlanma geliştiremeyebilir (Silverman, 1991). Bakım veren çocuğun ihtiyaçlarına duyarsız olduğunda veya zamanında uygun ve yeterli geri dönüt sağlayamadığında, bakım veren ve çocuk arasında gelişmesi gereken güvenli duygusal bağ kurulamaz. *Güvensiz bağlanma*, üç alt başlıkta toplanmaktadır: *Kaçınan (avoidant)*, *kaygılı - kararsız (anxious - ambivalent)* ve daha sonra dahil edilen *dezorganize / karışık (disorganized) bağlanma*.

Kaçınan bağlanma annenin varlığında ilgisiz gibi duran ayrılık sırasında ise az miktarda gergin olan grubu oluşturan çocuklardır. Yeniden anne ile bir araya gelen bu çocukların dikkati annelerinin üstünde olmasına rağmen, annelerine karşı duyarsız görünerek onların ilgisini görmezden gelirler. *Kaygılı - kararsız bağlanma* geliştiren çocuklar, ayrılma sırasında yüksek derecede endişeli görünen, yeniden anneleriyle birleşme sonrasında kolayca sakinleşmeyen, anneleri ile teması istemelerine rağmen, çatışan duyguları arasında bocalayan gruptur (Ainsworth, 1979). Son olarak kötü muamele gören çocuklarda daha fazla karşılaşılabileceği

düşünülen *dezorganize bağlanan* çocuklar normal olmayan tezat duygu ve davranışlar sergileyen (örn., önce annesine sarılıp sonra ağlayan, bağırان, donuk duruş, şaşkın yüz ifadesi vb.) grubu oluşturmaktadır (Bretherton, 1992).

Bakım veren - çocuk arasında kurulan ilişki örüntüsünün, kişinin yaşamı boyunca kuracağı sosyal ilişkilerinde (örn., aile, arkadaşlık, romantik ilişkiler) etkili ve kalıcı olacağı (Benoit ve DiTommaso, 2020) görüşü ile Bowlby oldukça destek görmüştür. Örneğin, Fraley de erken dönemde kurulan güvenli duygusal bağın, bireyin daha sonra karşılaacağı sosyal ilişkilerinde devamlılığını sürdüreceği görüşünü desteklemektedir. Bunun yanı sıra ilgili yazında erken dönemde geliştirilen bağlanma stilinin yaşamın sonraki evrelerinde kararlı olarak devam etmeyeceği fikrine de rastlamak mümkündür. Bu açıklamaya göre önemli diğerlerinin yaklaşımları, kişinin yerleşik bağlanma stilini olumlu veya olumsuz anlamda değiştirmede etkili olabilir (Ejlskov ve ark., 2020; Goodwin, 2003; Koh ve ark., 2021; Masi ve ark., 2011; Olufowote, Fife, Schleiden ve Whiting, 2020; Shaver ve Mikulincer, 2005).

1.2.3. Yetişkin Bağlanma Kuramları

1950'lerin sonunda başlayan bağlanma çalışmaları yaklaşık 35 sene boyunca bebek / çocuk ve birincil temel bakım vereni üzerinde yürütülmüştür. *Main* ve *meslektaşları* Ainsworth'un kategorize ettiği bağlanma stilleri ile kavramsal olarak eş değer görülen sınıflandırmayı *yetişkin* davranışlarına uyarlayarak *Yetişkin Bağlanma Görüşmesi'ni* (YBG) / *Adult Attachment Interview* (AAI) geliştirmişlerdir. Yarı yapılandırılmış YBG, bireyin ebeveynleri ile erken dönem ilişkilerini konu alarak açık uçlu sorular yardımıyla yetişkin kişiliğine yansımalarını tahmin etmektedir. Üç kategorili ((*özzerk - güvenli (autonomous - secure)*, *kaygılı (preoccupied)*, *kaçınan (dismissing)*) olarak geliştirilen görüşme sınıflandırmasına, daha sonra iki kategori daha ((*çözümlememiş (unresolved)* ve *sınıflandırılmayan (cannot classify)*) eklenmiştir. Kısa bir süre sonra *Hazan* ve *Shaver* da, Bowlby ve Ainsworth'un bebek ve bakım vereni üzerinde geliştirdiği üç kategorili bağlanma tipolojisini, yetişkinlerin temelde benzer bağlanma örüntülerine sahip olduğu hipoteziyle yetişkin *romantik* ilişkilerine adapte etmişlerdir. Bu araştırmacılar, yetişkin bağlanmasını bireyin duygu, düşünce ve eylemlerine yön veren, stresle başa çıkmasında ve güvenliğinin korunmasında kullandıkları bireysel savunmalar olarak açıklamışlardır (Bretherton,

1992; Levy ve Johnson, 2019; Man ve Hamid, 1998; Spencer, Keilholtz ve Stith, 2020; Waters ve Waters, 2006).

İlerleyen yıllarda, yetişkin bağlanmasına artan ilgi pek çok araştırmacının dikkatini çekerek çalışma konusunu oluşturmuştur. Bu çalışmalardan biri de *Bartholomew* ve *Horowitz'in*, kişinin benliği ve başkaları hakkındaki içsel temsillerinin olumlu veya olumsuz değerlendirmelerinin karşılıklı durumuna göre oluşabilecek, temelde güvenli ve güvensiz bağlanmaya karşılık gelen dört farklı kategoriye içeren modelidir (Kang ve ark., 2014; van Monsjou ve ark., 2015). *Güvenli (secure) bağlanan* bireyler kendileri ve diğerleri hakkında olumlu imaja sahiplerdir (Dewitte ve De Houwer, 2011). Gerçek ve ideal benlikleri arasında uyum yakalayan (Chen ve ark., 2015) bu yetişkinler gerçekçi ve doyurucu ilişkileri olan, samimi / sıcak ilişkiler kurabilen (van Monsjou ve ark., 2015), olası belirsizlik ve tehlike karşısında diğerlerinden yardım isteme ve sosyal destek arama konusunda rahat (Spencer ve ark., 2020), benlik saygısı yüksek (Kawamoto, 2020; Obeid ve ark., 2019), seilmeyi ve ilgi görmeyi hak ettiklerini düşünen kişilerdir. *Güvensiz (insecure) bağlanma stilleri* ise genel olarak kişinin kendisi ve / veya diğerleri hakkında olumsuz zihinsel inançlarının kombinasyonunu içeren bağlanma farklılıklarını kapsamaktadır (Kang ve ark., 2014): Kendilik modeli olumsuz ancak diğerlerini olumlu algılayan *saplantılı (preoccupied)*, kendilik modeli olumlu olup diğerleri hakkında olumsuz tutumları içeren *kayıtsız (dismissing)* ve son olarak her iki durum için de (kendilik ve diğerleri) olumsuz temsilleri içeren *korkulu (fearful) bağlanma stilleridir* (DiTommaso ve ark., 2003). Kuramsal olarak, ilgili modelde yer alan saplantılı ve kayıtsız bağlanmanın; Hazan ve Shaver'in kategorizasyon sisteminde yer alan kaygılı / kararsız ve kaçınan bağlanmasına denk geldiği düşünülmektedir.

Yetişkin ilişkilerinde bireysel farklılıkları hedef alan daha güncel bir model, *bağlanma kaygısı / kaygılı bağlanma (attachment anxiety)* ve *bağlanmadan kaçınma / kaçınan bağlanma (attachment avoidant)* olmak üzere, temelde güvensiz bağlanma alt kategorilerine ışık tutan iki farklı alt boyutu açıklamaktadır. Bağlanma kaygısı ve kaçınma puanlarının her ikisinin veya iki boyuttan birisinin *yüksek* olması *güvensiz bağlanma* olarak ele alınabilirken, elde edilen *düşük* puanlar *güvenli bağlanmış* bir

yetişkini ifade eder. *Bağlanma kaygısı* kişinin olası tehlike ve tehdit anında destek alamayacağı konusundaki endişesini yansıtır. Yüksek bağlanma kaygısı geliştirmiş kişilerin benlikleri hakkındaki olumsuz değerlendirmeleri ve diğerleri hakkında oluşturdukları olumlu temsilleri, kişilerarası ilişkiler üzerinde çok fazla diğerlerine bağımlı yaşamalarına, hatta reddedilme korkularından dolayı çevresindeki kişileri memnun etmeyi kendilerine görev bilmelerine neden olmaktadır (Akdoğan, 2017; Benoit ve DiTommaso, 2020; Kawamoto, 2020; Mathes ve ark., 2020). Yetişkin bağlanmasının diğer bir ucu olan *kaçınma* ise diğerlerinin iyi niyeti hakkında oluşan şüphe ve güvensizlikle ayırt edilmektedir. Bu yetişkinler kendileriyle daha mutlu ve güvencedirler. Ayrıca diğerlerinin iyi niyeti hakkında gerçeği yansıtmayan olumsuz inanışları yakın ilişkilerden uzaklaşma isteklerine, duygularını bastırmalarına ve diğerlerine karşı mesafeli tutumlarına neden olmaktadır (Knoke ve ark., 2010).

Bağlanmadan kaçınmanın altında yatan mekanizmaları açıklamada psikodinamik bakış açısı projeksiyondan (yansıtma) yararlanır. Buna göre ilgili kişiler aslında benlikleri hakkında var olan olumsuz değerlendirmelerini, diğerlerine aktarmaktadırlar. Bir diğer görüş de geçmiş dönem travmatik ayrılık ve reddedilme deneyimleri sonucu oluşan bastırılmış düşüncelerin tekrar bilince çıkmasının önüne geçilmesidir (Shaver ve Mikulincer, 2005). Aynı fenomenin erken dönem bağlanma stillerindeki yansıması ise şu şekildedir: Bakım veren çocuğun ihtiyaçlarına karşı duyarsız olduğunda, çocuk tek başına sorunlarının üstesinden gelmeyi öğrenerek sadece kendine güvenebileceğini içselleştirir. Böylece bağlanma figürüne, dolayısıyla diğer kişilere, karşı güvensiz bir bağ geliştirir. Ayrıca çocukluk çağında gelişen kaçınan bağlanma tarzının, yetişkinlik süresince, ilişkilerden kaçınma ile istikrarlı bir şekilde sürdürülebileceğinin olası olduğunu gösteren çalışmalara rastlamak mümkündür (Helm ve ark., 2020).

1.2.4. Yalnızlık ile İlişkisi

Birçok birey zaman zaman kendisini yalnız hissetse de, Kang, Lee ve Kang (2014)'e göre güvensiz bağlanan kişilerin benlikleri veya başkaları hakkındaki uyumsuz - çarpık fikirleri ve davranışları, bu kişilerde yalnızlık süresinin uzamasına ve patolojik etkilere yol açmasında kritik öneme sahiptir. Aynı zamanda güvensiz bağlanma stiline sahip yetişkinlerin genel olarak öz değerlendirmeleri ve / veya

önemli diğerleri hakkında yerleşmiş olan negatif algıları sonucu kişilerarası ilişkilerde ilişkiyi başlatma ve sürdürme yeteneği açısından daha zayıf oldukları bilinmektedir (Spencer ve ark., 2020). Bununla birlikte sosyal destek arama konusunda daha çekingen (Obeid ve ark., 2019) davranan aynı yetişkinler, erken dönemde sosyal becerilerinin sağlıklı gelişmemesinden dolayı, yetişkinlik boyunca devam eden sağlıksız sosyal etkileşimlerini kısmen sürdürürler. Açıklamalarla bağlantılı olarak güvensiz bağlanma geliştiren bu kişilerin ilgili yazında daha fazla yalnızlık bildirmelerine yol açacağı görülmektedir (Benoit ve DiTommaso, 2020; Carr, Colthurst, Coyle ve Elliott, 2013; DiTommaso ve ark., 2003; Ejlskov ve ark., 2020; Givertz, Woszidlo, Segrin ve Knutson, 2013; Knoke ve ark., 2010).

Yetişkin bağlanmasının iki boyutu yalnızlık düzeyleri açısından kıyaslanacak olursa, spesifik olarak çevresindeki kişilere karşı uzaklaşma stratejileri geliştirerek bir bakımdan kendisini izole eden kaçınan bağlanan bireylerin, diğerleri ile ilişki kurmayı arzulayan ancak istediği sonucu elde edemeyen kaygılı bağlanan yetişkinlere göre yalnızlık duygularına daha az rastlanacağı tahmin edilmektedir (Wei, Shaffer, Young ve Zakalik, 2005). Bağlanma kaygısı yüksek yetişkinler kendilerini sevilmeye değer biri olarak algılayabilmeleri için diğerlerinin varlığına bağımlı şekilde ihtiyaç duyarlar. İlişkilerine zarar verebilecek denli güçlü yakınlık isteği (Clark, Rock, Clark ve Murray - Lyon 2020; Hudson ve Fraley, 2017) bu kişilerin her istedikleri zaman kendilerine destek olabilecek birilerinin varlığını mümkün kılmamaktadır. Bu nedenle daha fazla olumsuz duygu ve düşünce geliştiren bu yetişkinler, dolayısıyla kendilerini daha yalnız hissedebilirler (Pereira ve ark., 2019). Aynı zamanda sosyal ilişkilerindeki iletişim kurma ve sürdürme eksiklikleri, uzayan yalnızlık duygularına zemin hazırlayıcı ve sürdürücü önemli bir faktör olarak, yalnızlık bildirme olasılıklarını daha da arttırmaktadır (Akdoğan, 2017; Helm ve ark., 2020; Levy ve Johnson ,2019; Mathes ve ark., 2020).

1.2.5. Psikolojik Çıkarımlar ve Tedavi

Erken dönemde bakım veren ile sağlıklı kurulamayan ilişki, yetişkinlikte kişilerarası zorluklar gibi birçok sosyal problemle birlikte fiziksel (Pereira ve ark., 2014) ve psikolojik bir dizi soruna yol açmaktadır (Eagle, 2006; Koh ve ark., 2021). Duygu düzenlemeleri zayıf olan güvensiz bağlanma stiline sahip yetişkinler (Kawamoto, 2020), erken dönem bakıcılarının duygusal semptomlardan çok fiziksel semptomlara yanıt verdiğini öğrenmeleri sonucu, yetişkinlikte tıbbi bir nedeni olmayan kronik ağrıların yaşanmasını tanımlayan fibromiyalji gibi somatik belirtilerin görülmesine (öz., bağlanma kaygısı) neden olduğu ilgili yazında yer almaktadır (Lin ve ark., 2020; McWilliams, 2017). Ayrıca alkol kötüye kullanımı (Obeid ve ark., 2019), aleksitimi (Ciocca ve ark., 2020), depresyon, anksiyete (Clark ve ark., 2020), kişilik bozuklukları (öz., sınır kişilik bozukluğu) ve yeme bozuklukları gibi çeşitli psikopatolojilerin görülme riskine yatkınlık oluşturduğu bilinmektedir (Pascuzzo ve ark., 2013). Sonuç olarak güvensiz bağlanma stillerinin daha az yaşam doyumu ve daha fazla sosyal (örn., yalnızlık) / psikolojik problemlerle ilişkili olduğu anlaşılmaktadır (Akdoğan, 2017; Levy ve Johnson ,2019; Mathes ve ark., 2020; Mikulincer ve Nachshon 1991; Wei ve ark., 2005).

Güvensiz bağlanma stillerinin yaşam kalitesi ve sosyal ilişkiler üzerinde kalıcı olumsuz etkileri düşünüldüğünde, araştırmacılar bireylerin bağlanma stillerinde değişime katkı sağlayacak olası faktörlerden bahsetmektedirler. Bunlardan biri, destekleyici partner ilişkileridir. Partner, arkadaş veya anlayışlı ve cesaretlendirici bir terapist gibi yeni bağlanma figürünün bir model olarak rolü ile olumlu duygusal desteği tedaviye eşsiz katkılar sağlamaktadır (Koh ve ark., 2021; Olufowote ve ark., 2020; Watkins Jr ve Riggs, 2012). Bir diğeri ise başa çıkma becerileri gibi teknikleri içeren psikoterapötik müdahalelerdir. Psikodinamik terapi (Holmes, 2015), bilişsel davranışçı terapi (Levy ve Johnson, 2019), diyalektik davranış terapisi (Eagle, 2006), göz hareketleriyle yeniden duyarsızlaştırma (Eye Movement Desensitization and Reprocessing - EMDR) gibi farklı yaklaşımlar bireysel, grup veya çift terapisi şeklinde yararlanılabilir.

İlgili yazında güvensiz bağların yerini sağlıklı güvenli bağlar ile değiştirilmesi olarak kavramsallaştıran *güvenliği kazanma / kazanılmış güvenlik (earned secure)* yer almaktadır. Güvensiz bağlanma stilleri, sağlıklı ilişkiler, değişen yaşam koşulları ve olumlu deneyimler sonucu güvenli bağlanma stili ile değişim gösterebildiği gibi, daha önce güvenli bağlanma geliştiren bir bireyin sağlıklı, travmatik ve yıkıcı yaşantı deneyimlerinin, bağlanma stilini olumsuz şekilde etkileyebilmesi söz konusudur. Özetle, erken dönemde geliştirilen bağlanma örüntüleri sonraki yıllarda bireysel deneyimler sonucu maruz kalınan yaşam dinamikleri tarafından değişim gösterebilmektedir (Goodwin, 2003; Koh ve ark., 2021; Levy ve Johnson, 2019; Olufowote ve ark., 2020; Silverman, 1991).

1.3. REDDEDİLME DUYARLILIĞI

1.3.1. Kabul Edilme ve Reddedilme

Geniş bir yelpaze içerisinde yer alan ve farklı kaynaklardan beslenen motivasyonel güç, ihtiyaçların karşılanmasına bağlı olarak, kişiyi olumlu veya olumsuz anlamda etkileyebilir. Bir ucunda, kişiye çok yönlü olumlu değer ve işlevsellik kattığı düşünülen kabul ve ait olma ihtiyacı yer almaktadır. Birey diğerleri tarafından kabul görme, sevilme, ilişki ve gruplarına dahil edilme ile birlikte; kurulan yakın ilişkilerin devamlılığını sürdürmeye karşı güçlü bir arzu içerisinde (Schaan, Schulz, Bernstein, Schächinger ve Vögele, 2020; Zimmer - Gembeck ve Nesdale, 2013). Önemli diğerleri tarafından kabul edilmenin, özgüveni ve benlik saygısını arttırarak yaşam doyumunun üst düzeye çıkmasına katkıda bulunduğu bilinmektedir. Diğer ucunda ise kişilik başta olmak üzere bireyin psikolojik iyilik haline ket vuran, olumsuz bilişlerin, duygu ve davranışların yoğunlukta olduğu, genellikle sosyal etkileşimlerde geri çekilme ile karakterize edilen belirsiz veya gerçek durumlara karşı reddedilme beklentileri yer almaktadır (DeWall ve Bushman, 2011; Natarajan, Somasundaram ve Sundaram, 2011). Reddedilme yaşantıları, sevgi ve aidiyet ihtiyacının karşılanmasında bir engel oluşturarak öfke ve değersizlik duygularına, olumsuz davranışlara (örn., saldırganlık) ve rahatsız edici düşüncelerin iyilik hali için tehdit oluşturmasına yol açmaktadır (Romero - Canyas, Downey, Berenson, Ayduk ve Kang, 2010; Sarıçam ve ark., 2012; Staebler, Helbing, Rosenbach ve Renneberg, 2011). Kısacası kabul edilme ve reddedilmenin kişilerarası etkileşimlere yön veren,

sağlıklı ilişkilerin kurulmasında belirleyici rolü olan ve kişinin psikolojik işlevselliği hakkında bilgi veren çok önemli iki kavram olduğu düşünülmektedir (Khaleque, Uddin, Hossain, Siddique ve Shirin, 2019; Nowland ve ark., 2018; Watson ve Nesdale, 2012).

1.3.2. Tanımlama ve Etiyoloji

Kuram ilk olarak yakın diğerlerinden algılanan reddedilmelerin kişinin daha sonraki kişisel ve kişilerarası tutumuna yönelik etkilerinin incelenmesi amacıyla ortaya çıkmıştır. Kavramsal olarak bağlanma kuramı ile sosyal bilişsel kuramdan ayrılan (Worley ve Samp, 2018), ancak bu iki kuramın izlerinin görüldüğü *reddedilme duyarlılığı kuramı* (Norona ve ark., 2018; Zimmer - Gembeck ve Nesdale, 2013) Downey ve Feldman tarafından geliştirilmiştir. Kuram, daha önce deneyimlenen reddedilme yaşantılarının, bireyde diğerleri tarafından gerçek ipuçları olmamasına veya belirsiz olmasına rağmen ‘kabul edilmeyeceği’ düşüncesinin ortaya çıkmasına neden olduğu temeli üzerinedir (Romero - Canyas ve ark., 2010). Sreehari ve Natarajan (2014) otomatik olarak gelişen bu olumsuz düşüncelerin normal olmayan bir kaygı yaratarak, reddedilmeye karşı uygunsuz tepkilere yol açacağını belirtmektedirler. Bununla birlikte belirsiz - hayali durumlarda dahi kişinin tetikte olmasının ve beraberinde gösterilen olumsuz tutumlarla karakterize artan reddedilme duyarlılığı düzeylerinin, ilişkilere zarar verecek şekilde sonuçlandığı yer almaktadır (Natarajan ve ark., 2011). Yeni dönem araştırmalarla birlikte reddedilme duyarlılığı, kişiliğin bir parçası olarak kabul edilmektedir (İbrahim ve ark., 2015). Marston, Hare ve Allen (2010)’a göre reddedilme duyarlılığı zaman içinde değişime dirençli bir kişilik özelliği halini almaktadır.

Kabul ve reddedilme beklentilerine karşı duyguların yoğunluğu ve buna verilen tepkiler açısından, kişilerarası farklılıklar mevcuttur (Hafner, Pepping ve Wertheim, 2019; Worley ve Samp, 2018). Reddedilme duyarlılığı düzeylerindeki farklılık, ilişkilerde incinmemek ve benliğin korunmasına yönelik iki temel stratejinin kullanımı ile ilişkilidir. Bunlardan ilki koşulsuz sevgi ve yakınlık konusunda *güvence aramakken*, diğeri yakın *ilişkilerden kaçınmaktır* (Staebler ve ark., 2011). Yüksek reddedilme duyarlılığı seviyeleri, geçmiş reddedilmelerin tekrar benliğe zarar vermesini engellemek adına ilişkilerden kaçınma davranışı ile

karakterizeyken; daha düşük düzey reddedilme duyarlılığı olumsuz duygu ve düşüncelerin yaşanıp yerini pozitif durumlarla yer değiştirmesine neden olan diğerleriyle yakın ilişki kurma çabalarını yansıtmaktadır. Dolayısıyla yüksek seviyelerde reddedilme duyarlılığının yalnızlık duygularıyla bağlantılı olduğu düşünüldüğünde (Stafford, 2007), daha düşük duyarlılık düzeylerinin sosyal temas arayışı için kişiyi harekete geçireceği varsayılmaktadır (Schaan ve ark., 2020).

Diğerleri tarafından olası reddedilme beklentilerine karşı geliştirilen iki farklı duygusal tepkiden (*öfke* ve *kaygı*) de bahsedilebilir: *Öfke*, kişilerde saldırganlığa neden olurken; *kaygı* kişilerin sosyal etkileşimden uzak durmasına yol açmaktadır. Reddedilme beklentilerine karşı gösterilen her iki duygusal tepkinin de yakın ilişkilerde iletişim ve etkileşimi zayıflatarak bireyde artan yalnızlık duyguları için risk oluşturduğu bilinmektedir (Zimmer - Gembeck ve Nesdale, 2013).

Reddedilme beklentilerinin *etiyojisinde* farklı bakış açıları öne çıkmaktadır. Örneğin, biyopsikososyal varlık olarak insan, hayatta kalmayı kolaylaştıracak biçimde olası tehditlere karşı otomatik olarak savunmaya geçmeyi öğrenmiştir. Daha önce öğrenilen kabul edilme - reddedilme beklentileri, kişinin belirli durumlara, spesifik kişilere veya gruplara özgü reddedilme kaygısını ortaya çıkarabilmektedir. Böylece geçmiş dönem reddedilme yaşantılarının, gelecekte olası reddedilmelere karşı kişiyi koruyarak bir savunma olarak kullanıldığı olumlu yönünden bahsedilebilir. Ancak bu yorumun durumsal bağlam dikkate alındığında uygun tepkilerin verilmesi şartıyla mümkün olduğu tahmin edilmektedir (Romero - Canyas ve ark., 2010; Zimmer - Gembeck ve Nesdale, 2013). Bağlanma ve bilişsel kuramın etkilerinin görüldüğü reddedilme duyarlılığı modelinde, kişiliğin oluştuğu erken dönemde yaşanan travmatik deneyimlerin (istismar / ihmal, aile içi şiddet ve koşullu ebeveyn tutumları) veya bağlanma figürü tarafından reddedilen - güvensiz bağlanma geliştiren bireylerin bu beklentilere eğilimlerinin daha fazla olacağı iddia edilmektedir (Butler, Doherty ve Potter, 2007; Ibrahim ve ark., 2015; Staebler ve ark., 2011). Başta Bowlby olmak üzere Horney, Erikson ve Sullivan gibi birçok psikolog da erken dönem bakım verenler ile yaşantılanan olumsuz deneyimlerin, ilerleyen süreçte çok yönlü biçimde işlevselliğe zarar vererek reddedilme duyarlılığına karşı bu kişileri daha yatkın kılacağı hakkında benzer fikirlere

sahiptirler. Kişilerarası ilişkiler kuramı ile Sullivan, erken dönemde gelişen olumsuz benlik imajının, gelecekte kurulması beklenen sosyal ilişkilerde sevilme istenme gibi olumsuz düşüncelere yol açacağını ifade etmiştir. Böylece bu kişilerde, artan düzeyde reddedilme beklentileriyle karşılaşmanın çok daha olası olacağı açıktır (Stafford, 2007). Horney de kişiliğin biçimlenmesinde ve zihinsel sağlık için çocukluk yaşantılarının, özellikle ebeveyn - çocuk etkileşiminin (Natarajan ve ark., 2011), önemine dikkat çekmiştir (Zimmer - Gembeck ve Nesdale, 2013). Daha az kanıt sağlayan çalışma sonuçlarına göre sosyal öğrenmeyle birlikte genetik yatkınlığın reddedilme duyarlılığına karşı bu kişileri daha savunmasız hale getireceğidir (Butler ve ark., 2007).

Kişilerarası kabul red kuramı da geçmiş dönemde yaşanan ebeveyn (İbrahim ve ark., 2015) tarafından reddedilme yaşantılarının kişinin yaşamı boyunca karşılaşacağı ilişkilerde potansiyel tehdide karşı savunmada olmasını ya da belirsiz ipuçlarını çarpık yorumlayarak olumsuz otomatik düşüncelerini ve şemalarını etkinleştirmesine neden olduğunu açıklamaktadır. Dolayısıyla kabul görmeme kaygısı duygu, düşünce ve davranışların olumsuz yönde etkilenmesine neden olarak, benzer duyarlılıkların devamına yol açabilir. Ayrıca ilgili kişilerin olumsuz değerlendirilme kaygıları, yalnızlığı da içeren psikososyal işlevsellikte bozulmalara neden olabilir (Khaleque ve ark., 2019; Romero - Canyas ve ark., 2010; Zimmer - Gembeck ve Nesdale, 2013).

1.3.3. Risk Grupları

Reddedilme duyarlılığı düzeylerinin cinsiyet grupları açısından farklılık gösterip göstermediği konusunda kesin kanıt sağlayan sonuçlara ulaşılamamıştır. Birçok çalışma sonucu, kadın ve erkeklerin reddedilme duyarlılığı düzeylerinin farklılaşmadığını göstermektedir (Bowker, Thomas, Norman ve Spencer, 2011; Khaleque ve ark., 2019; Staebler ve ark., 2011). Bununla birlikte farklı çalışma sonuçları arasında yetişkin kadınların daha az düzeyde reddedilme duyarlılığı bildirdikleri bilgisinin (Hafen ve ark., 2014) yanı sıra; İbrahim, Rohner, Smith ve Flannery (2015)'in çalışma sonucu, yetişkin kadınların yakın ilişkilere daha fazla önem vermelerinin, reddedilme duyarlılığına karşı daha hassas olmalarına neden olacağı yorumunu getirmiştir.

Yaş grupları açısından reddedilme duyarlılığı düzeyleri ele alındığında çok farklı sonuçlar göze çarpmaktadır. Daha yaygın kabul gören görüşe göre ergenlik döneminden yetişkinliğe doğru reddedilme duyarlılığı düzeylerinde düşüş görüleceğidir. İlgili yazında çokça karşılaşılan kesitsel araştırmalara ek olarak, reddedilme duyarlılığının yaşam evreleri boyunca kıyaslandığı ve zaman içinde değişebilme ihtimalini ileri süren boylamsal iki araştırmaya rastlanmıştır. Araştırma sonuçları ergenlik döneminde reddedilme duyarlılığı düzeylerindeki yükselmelerin, gelecekte kişilerin romantik ilişkilerini iki farklı yönde etkileyebileceğini kanıtlamıştır. İlki bu kişilerin yakın ilişkilerden uzak kalmayı tercih ettikleridir. İkincisi ise kaygılı biçimde yakın ilişki kurma isteğinde olan kişilerin, boyun eğici davranışlar geliştirdiğidir (Hafen ve ark., 2014; Norona ve ark., 2018). Ayrıca çalışma sonuçları genç yetişkinlerde rastlanan psikopatolojileri, artan reddedilme duyarlılığı düzeyleri ile ilişkilendirmiştir (Bowker ve ark., 2011).

1.3.4. Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık ile İlişkisi

Çocukluk döneminde oluşan içsel temsillerin daha ileriki yaşam evreleri için bir temel oluşturduğu fikrine dayanan bağlanma kuramı ile reddedilme duyarlılığı modeli arasındaki ilişkiye birçok çalışma değinmiştir. Erken dönemde gelişen kabul görmeme / reddedilme düşünceleri içselleştirilerek ilerleyen yaşam evrelerinde kurulan ilişkilere genelleştirilir (İbrahim ve ark., 2015; Norona ve ark., 2018). *Kaygılı bağlanma stili* geliştiren bireyler, benlikleri hakkındaki olumsuz algıları ve diğerleri hakkındaki yüceltilmiş duygularının bir araya gelmesi sonucu kendilerini sevmeye değer görmezler (DiTommaso ve ark., 2003). Kang ve arkadaşları (2014) bu değersizlik hissinin kişilerin sürekli olarak diğerlerinin onayına ihtiyaç duymalarına sebep olduğunu ifade etmiştir. Yakınlık kurma isteklerine karşın reddedilme korkularının ağır basması ilişki kurmada güçlükleri ortaya çıkarabilmektedir (DiTommaso ve ark., 2003; van Monsjou ve ark., 2015). *Kaçınan bağlanma* sürdüren yetişkinler, sevmeyi hak ettiklerini düşünseler de, abartılmış öz güvenleri ve reddedilme hassasiyetlerinden dolayı kişilerarası ilişkilerde yakınlık kurma konusunda güçlükler yaşayabilirler (Dewitte ve De Houwer, 2011; Hudson ve Fraley, 2017; Lin, Yang, Elliott ve Green, 2020). Böylece güvensiz bağlanmanın reddedilme duyarlılığı üzerinde zemin hazırlayıcı ve sürdürücü bir faktör olarak

ilişkisi anlaşılabilir. Sonuç olarak aşırı ve uyumsuz davranışlarıyla yaşam işlevselliklerini bozan güvensiz bağlanma geliştiren reddedilme duyarlılığı yüksek bireylerin (Downey ve ark., 2000) kişilerarası ilişkilerindeki tutumlarının artan yalnızlık duygularıyla ilişkili olduğu bilinmektedir (Natarajan ve ark., 2011; Özen ve ark., 2011).

Reddedilme duyarlılığı ve yalnızlık düzeylerinin pozitif yönlü ilişkisini aydınlatan çalışmalar (London, Downey, Bonica ve Paltin, 2007; Nowland ve ark., 2018) gösteriyor ki, ergen grup için artan reddedilme duyarlılığı düzeyleri (Bowker ve ark., 2011; Watson ve Nesdale, 2014) özellikle kaygılı bağlanan kişilerde utangaçlık, sosyal kopukluk ve yalnızlık ile ilişkili olumsuz sosyal sonuçlara yol açmaktadır (Natarajan ve ark., 2011). Yetişkin popülasyonu üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre reddedilme duyarlılığı düzeyi yüksek kişilerin olumsuz ve yıkıcı tutumları (Khaleque ve ark., 2019; Romero - Canyas ve ark., 2010) sosyal çevrelerinde daralmaya neden olarak daha fazla yalnızlık bildirme olasılıklarını arttırmaktadır (Masi ve ark., 2011; Stafford, 2007; Teneva ve Lemay, 2020; Zimmer - Gembeck ve Nesdale, 2013).

Romantik ilişkilerde de benzer örüntülere rastlamak mümkündür. Kaygılı biçimde reddedilme korkuları partnerlerinin niyetini kötü yorumlamalarına yol açarak (Worley ve Samp, 2018) kişilerin ilişki kalitesine zarar verebilir. Diğer yandan reddedilme duyarlılığı yüksek yetişkinler olası reddedilmelere karşı kendilerini korumak için romantik ilişkide bulunmayabilirler. Ancak yine aynı yetişkinlerin daha yüksek yalnızlık duygusu bildirdikleri bilinmektedir (Hafner ve ark., 2019; Khaleque ve ark., 2019; Romero - Canyas ve ark., 2010). Sonuç olarak reddedilme beklentilerinin kişinin tutumunda yarattığı olumsuz tutumlar ile geri çekilme davranışları, kendini gerçekleştiren kehanete dönüşerek, diğerleri tarafından gerçekten istenmemeye - reddedilmeye yol açabilir (Sreehari ve Natarajan, 2014; Zimmer - Gembeck ve Nesdale, 2013). Böylece kişilerarası ilişkilerde yüksek reddedilme duyarlılığı düzeylerinin, yalnızlık duygularındaki artışla karakterize olduğu söylenebilir (Marston ve ark., 2010; Schaan ve ark., 2020; Watson ve Nesdale, 2014).

1.3.5. Psikolojik Çıkarımlar ve Tedavi

Sosyal kabulün gerçekleşmemesi ve dışlanmış hissetme, olumsuz bilişsel, duygusal, davranışsal psikolojik sonuçlarının yanı sıra biyolojik sisteme ve sinir sistemine de zarar vermektedir (DeWall ve Bushman, 2011). Özellikle düşük benlik saygısı ile formüle edilen reddedilme duyarlılığı düzeylerindeki yükselmelerin (Khoshkam, Bahrami, Ahmadi, Fatehizade ve Etemadi, 2012) dışlanma, terk edilme, geri çekilme ve yalnızlıkla sonuçlanan sosyal çıktılarıyla (Romero - Canyas ve ark., 2010; Sarıçam ve ark., 2012) birlikte sosyal anksiyete bozukluğu (Watson ve Nesdale, 2012), depresyon ve sınır kişilik bozukluğu (Khaleque ve ark., 2019) gibi çeşitli psikolojik bozuklukların gelişimiyle ilişkili olduğu yer almaktadır (Butler ve ark., 2007; Schaan ve ark., 2020).

Bireyin kişilerarası etkileşimine ve psikolojik / fizyolojik işlevselliğine ket vurarak bu denli olumsuz sonuçlara neden olan reddedilme duyarlılığı tedavisi hakkında fikir birliğine varılmış birkaç terapi tekniğinden söz etmek mümkündür. Öncelikle temel inançlar, otomatik düşünceler gibi bilişsel yapılar üzerinde çalışan ve bilimsel geçerliği kanıtlanmış bilişsel davranışçı terapi tekniklerden bu anlamda yararlanmanın fayda sağladığı hakkında kanıt gösteren pek çok çalışmaya rastlanmıştır. Örneğin, diğerlerinin davranışlarını tehdit edici algılayan bireyler için alternatif düşünce oluşturma, algılanan reddedilmeye karşı gösterilen tepkilerin farkına varma ve öfke kontrolü kazandırılabilir. Ayrıca birey destekleyici sosyal ilişkiler için cesaretlendirilebilir (Sreehari ve Natarajan, 2014). Daha yeni tedavi teknikleri arasında farkındalık temelli müdahaleler yer almaktadır. Yargılamadan, duruma özgü daha esnek tepkiler geliştirebilme becerisini açıklayan farkındalık (mindfulness) ve reddedilme duyarlılığı üzerine yapılan çalışmalar, farkındalık düzeyi az, dolayısıyla dürtüsel davranışta bulunma eğilimi fazla olan bireylerin olası reddedilme senaryolarına karşı zarar verici davranışlarda bulunma olasılığının daha fazla olduğunu göstermiştir. Reddedilme duyarlılığı ile ortak semptomları bulunan sosyal kaygı, sınır kişilik bozukluğu gibi psikopatolojilerin tedavisinde etkililiği kanıtlanmış diyalektik davranış terapisi de bir diğer seçenektir. Temelde şimdi ve buraya odaklanarak yargılayıcı tutumu değiştirmeyi amaçlamayan diyalektik davranış terapisi müdahaleleri, olası reddedilme düşüncelerini ve bunun sonucunda

oluşan yıkıcı duygu ve davranışları en aza indirmeye yardımcı olmaktadır (Peters, Eisenlohr - Moul ve Smart, 2016). Yüksek reddedilme duyarlılığı eğiliminin olumsuz sonuçları göz önüne alındığında, ilgili yazın tedavi protokolünde daha net müdahalelerin geliştirilmesi gerekliliğini vurgulamaktadır (Sreehari ve Natarajan, 2014).

1.4. MÜKEMMELİYETÇİLİK

1.4.1. Tarihçe ve Tanımlama

Psikoloji alan yazınında mükemmeliyetçilik üzerine ilk çalışmaların kavramın olumsuz çıktıları hakkında olduğu göze çarpmaktadır. Artan araştırma bulguları ile tek boyutlu yapı olarak yalnızca olumsuz çıktılılarıyla ele alınan mükemmeliyetçiliğin araştırma sonuçları ya da genellemeler hakkında yorum yapmada yetersiz kaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Kişiliğin daha çok olumsuz yönünü oluşturan ve genellikle araştırmacılar tarafından geri planda kalmış mükemmeliyetçilik kavramının, ilk işlevsel tanımını yapan teorisyenlerden birisi olan *Hollander'e* göre mükemmeliyetçilik, potansiyelinin üstünde aşırı yüksek hedefler belirleyen kişinin kusursuz olma çabasıdır. *Hamachek* ise ilgili konu üzerine araştırmaları genişleterek, olumsuz olarak nitelendirilen tek boyutlu olgunun olumlu sonuçlarla da ilişkilendirilebileceğini düşünerek ilgili kavramı, *normal (adaptive)* ve *nevrotik (maladaptive / neurotic)* olmak üzere alan yazına çok boyutlu bir kişilik özelliği olarak tanıtan erken dönem araştırmacıları arasındadır (Arslan ve ark., 2010; Hewitt ve Flett, 1991; Rice ve Mirzadeh, 2000; Shafran ve Mansell, 2001). *Adler* de mükemmeliyetçilik kavramına, insan olmanın gerekliliğini ifade eden bir kavram olarak yaklaşmıştır. Açıklananlarla benzer olarak bazı durumlarda kişiye olumlu anlamda katkısının olabileceğini eklemiştir (Mathew ve ark., 2014). Tarihsel açıdan pek çok farklı terim ve boyutla kavramsallaştırılan, ortak bir tanım üzerinde uzlaşılamayan *mükemmeliyetçilik*, farklı araştırmacılar tarafından çeşitli biçimlerde ifade edilmesine rağmen, araştırmacıların temelde benzer noktalara atıfta buldukları görülebilir. Ortak görülen özelliklerden yola çıkarak mükemmeliyetçi eğilimler kişisel veya kişilerarası öğeleri içeren ya hep ya hiç şeklinde düşünme, benlik hakkında acımasız eleştirilerde bulunma (Dodd ve ark., 2019) ve kapasiteyi aşan ulaşılması zor yüksek standartlar belirleme gibi uzayan sağlıklı bilişsel,

duygusal bileşenler ile erteleme gibi davranışsal öğelerden oluşmaktadır. Özetle benlik ve / veya diğerleri hakkında kalıplaşmış mükemmele ulaşma ihtiyacını içeren çok boyutlu bir kişilik yapısı olarak tanımlanabilir.

Mükemmeliyetçilik çoğu zaman psikopatoloji ve / veya olumsuz durumları tahmin etme veya bazı durumlarda olumlu çıktılar (örn., motivasyon) ile ilişkilendirilen transdiagnostik bir fenomeni ifade etmektedir (Chang, 2000). Klinik veya klinik olmayan grupta sıklıkla görülebilen (Chen ve ark., 2019; Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams ve Winkworth, 2000; Hewitt ve Flett, 1991; Lopez, Fons - Scheyd, Morúa ve Chaliman, 2006; Robinson, Divers, Moscardini ve Calamia, 2021) mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu doğası, ilk olarak *Frost* ve *arkadaşları* olmak üzere *Hewitt* ve *Flett* gibi farklı araştırmacılar tarafından ele alınmıştır. Çeşitli görüşler çerçevesinde şekillenen birçok popüler model ve bu modellerle ilişkili birden çok kategorizasyon sistemi ve hala yaygın olarak birçok araştırmada kullanılan ölçme aracı geliştirilmiştir.

Frost, *Marten*, *Lahart* ve *Rosenblate* (1990)'a göre mükemmeliyetçilik altı alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlardan *kişisel standartlar* ve *düzen* daha çok mükemmeliyetçiliğin olumlu (sağlıklı); *ailesel beklentiler / ebeveyn beklentileri*, *ail / ebeveyn eleştirisi*, *yaptığından emin olamama* ve *hata yapma endişesi* alt boyutlarının ise sağlıksız yönüne atıfta bulunduğu tahmin edilmektedir. *Kişisel standartlar*, kişinin kendisi için belirlediği yüksek standartlarının olması ve bu standartların karşılanmasına yönelik gösterilen özen ve hassasiyet olarak açıklanabilir. Araştırmacılar bu alt boyutun, mükemmeliyetçiliğin hangi alt boyutunu (sağlıklı / sağlıksız) kesin olarak temsil ettiğine dair farklı görüşler bildirmektedirler. Örneğin, olumlu duygulanımda artış, yüksek akademik başarı, başarı ihtiyacı için motivasyon ve başarı tatmini gibi pozitif sonuçlarla bağlantılı olacağını destekleyen çalışmalarla birlikte (*Dakanalis* ve ark., 2014; *Dunkley* ve ark., 2000) aşırı öz eleştiri ve başarısızlık korkusu gibi olumsuz bileşenlerle bir araya gelerek psikopatoloji için risk faktörü olabileceğini gösteren çalışmalara da rastlamak mümkündür (*Rice* ve *Mirzadeh*, 2000; *Shafran* ve *Mansell*, 2001). Bir diğer sağlıklı boyutu temsil ettiği düşünülen *düzen* ise, organizasyon, programlı olma ve düzene fazla önem verme gibi nitelikleri kapsamaktadır. *Ebeveyn beklentileri* ve *ebeveyn eleştirisi* sırasıyla, anne

babadan kendileri hakkında yüksek performans standartlarının beklenmesi şeklinde algılanan beklentiler ile bu standartların karşılanmamasıyla ilişkili olarak ebeveynlerin sürekli olumsuz eleştirilerde bulunmasını içerir. *Yaptığından emin olamama* alt boyutu, kişilerin bir işi yeterince iyi ve kusursuz yapamayacaklarından duydukları endişeyi tarif eder. Bir diğeri ve sonuncusu *hata yapma endişesi* sağlıklı kişilerin hatalar karşısında bir şeyler öğrendiği durumun aksine, hataları bir başarısızlık ölçütü ve kusur olarak algılama eğilimini açıklamaktadır (Arslan ve ark., 2010). Alt boyutlar incelendiğinde, özellikle yaptığından emin olamama (Muyan ve Chang, 2015; Shafran ve Mansell, 2001) ve hata yapma endişesi alt boyutunun (Frost ve ark., 1990) olumsuz duygulanım ve durumlarla (örn., intihar ve yalnızlık) birlikte psikopatoloji için daha fazla risk faktörü oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Hewitt ve Flett, Kapsamlı Mükemmeliyetçilik Davranış Modeli (Comprehensive Model of Perfectionistic Behavior) ile mükemmeliyetçiliği, *mükemmeliyetçi özellik (perfectionist trait)*, *mükemmeliyetçi kendini sunum (perfectionistic self - presentation)* ve *içsel (interpersonal) yapı* olmak üzere, üç farklı düzeyi ifade eden çok boyutlu bir yaklaşım olarak açıklamışlardır. Aynı zamanda Frost ve meslektaşlarının geliştirdikleri ölçek gibi, hala çok fazla araştırmada kullanılan çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeğini psikoloji yazınına tanıtmışlardır. Modelde kişilik özelliği olarak ele alınan üç temel alt boyut bulunmaktadır: Benliğe atıfta bulunan *kendine yönelik mükemmeliyetçilik (self - oriented perfectionism)*, kişinin benlik bütünlüğüne ilişkin kusursuz olma çabalarını yansıtırken; mükemmeliyetçiliğin sosyal yönü olarak yorumlanabilen *diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik (other - oriented perfectionism)* başkalarının mükemmel olmaları gerektiğine dair beklentilere karşılık gelmektedir. Mükemmeliyetçi özelliğin bir diğer sosyal yönünü açıklayan *sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçilik (socially prescribed perfectionism)*, mükemmel olma çabalarının başkaları için önemli olduğu gerekçesiyle, diğerlerinin bireyden kusursuzluk beklediğine yönelik bireyin kaygılarını yansıtmaktadır. Diğer iki boyuta göre ilgili yazında daha fazla olumsuz sonuçlar (örn., daha az yaşam tatmini / artan yalnızlık düzeyleri) ve psikolojik bozukluklar ile ilişkilendirilmiştir (Flett, Hewitt ve De Rosa, 1996; Hewitt ve Flett, 1991). Araştırma sonuçları da kendine yönelik

mükemmeliyetçiliğin daha çok olumlu duygu, davranış ve artan yaşam kalitesiyle; sosyal olarak öngörülen mükemmeliyetçiliğin ise yaşamın çeşitli alanlarındaki problemlerle bağlantılı olduğunu göstermektedir (Chang ve ark., 2008; Flett ve ark., 1996; Shafran ve Mansell, 2001). Modelin bir diğer boyutunu içeren, kusursuz görünme isteğini ve ihtiyacını ifade eden *mükemmeliyetçi öz sunum* üç alt kategoriyi içermektedir: Kusursuz görünümün diğerlerine gösterilmesi *mükemmeliyetçi kendini tanıtmaya (perfectionistic self promotion)*, algılanan kusurun davranışsal ve sözlü ifadesinden kaçınma; sırası ile *kusurun gösterilmemesi (non display of imperfection)* ve *kusurun ifşa edilmemesidir (nondisclosure of imperfection)*. İçsel yapı ise kendini suçlama, sert eleştiriler ve olumsuz otomatik mükemmeliyetçi düşünceler gibi bilişleri içermektedir (Hewitt, Mikail, Dang, Kealy ve Flett, 2020).

1.4.2. Etiyoloji

Farklı teoriler çerçevesinde açıklanan mükemmeliyetçiliğin *etiyojisi* hakkında çeşitli görüşler yer almaktadır. Yaygın kabul gören görüş, erken dönem bağlanma, kişilik gelişimi ve olumsuz duygusal durumlar hakkındaki çalışmaların geliştirilerek ‘mükemmeliyetçilik ile sosyal sorunlar ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişkiyi formüle eden’ *Mükemmeliyetçilik Sosyal Bağlantısızlık Modelidir - MSBD (Perfectionism Social Disconnection Model - PSDM)*. Model aşağıda yer alan yaşantılardan birini erken dönemde deneyimleyen bireyin, olumsuz duygulardan ve olası reddedilmelerden kaçınmak, temel ihtiyaçlarına cevap alabilmek için kusursuz olma eğilimleri geliştirmesine (Chang, 2000) neden olduğunu açıklamaktadır: Bunlar güvensiz bağlanma (Chen ve ark., 2015; Wei ve ark., 2005), ebeveyn tarafından algılanan yüksek beklentiler (Hewitt ve ark., 2020), reddedilme, aşağılık ve değersizlik duyguları, erken dönemde istismar ve ihmal gibi uyumlu olmayan çocukluk yaşantıları ya da akran zorbalığı gibi olumsuz yaşam deneyimlerini içermektedir. Miller ve Vaillancourt (2007)’e göre erken dönemde yaşantılanan bu olumsuz deneyimler, kişide ‘kusursuz olursam diğerleri beni incitemez’ veya ‘mükemmel olursam sevilirim ve kabul görürüm’(Wilson, Hunter, Rasmussen ve McGowan, 2015) gibi ara inançların yerleşmesine yol açmaktadır. Böylece mükemmeliyetçi eğilimler, uzun yıllar boyunca cevap alınamayan temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması amacıyla hizmet eden bir başa çıkma stratejisi

olarak ortaya çıkabilir. Birçok araştırmacı da mükemmeliyetçiliğın kökenlerinin daha çok ebeveyn kaynaklı erken dönem travmatik yaşantılar sonucu geliştiğini desteklemektedir (Chen ve ark., 2019; Hewitt ve ark., 2020; Ko ve ark., 2019). Bir diğeri yaygın kabul gören görüş ise ebeveyn *taklidini* içeren *sosyal öğrenmedir*. Buna göre anne babanın mükemmeliyetçi eğilimleri, çocukluk döneminde model alınarak *taklit* yolu ile gelişebilir. Ayrıca çalışma bulguları ebeveyn mükemmeliyetçilik düzeylerinin, bireylerde de benzer seviyelerde görülmesini, *nesiller arası aktarım* olarak açıklamaktadır (Chen ve ark., 2015; Curran, Hill, Madigan ve Stornæs, 2020; Ko ve ark., 2019; Wei ve ark., 2005).

1.4.3. Risk Grubu, Psikopatoloji ile İlişkisi ve Tedavi

Mükemmeliyetçilik düzeylerini gelişim evreleri açısından karşılaştıran Chang (2000), genç yetişkin grubu temsil eden örneklemin yaşlı gruba kıyasla, artan düzeyde mükemmeliyetçi eğilimlere (Robinson ve ark., 2021) sahip olduğunu ifade etmiştir. Bunun bir nedeni olarak genç yetişkinlerin karşılaştırılan gruba göre daha az sosyal desteğe (Dunkley ve ark., 2000) sahip olması söylenebilir. Aynı zamanda psikopatolojinin en önemli yordayıcılarından ikisini oluşturan mükemmeliyetçilik ve artan yalnızlık düzeylerinin birlikte yüksek oranlarda görülmesinin, kişiyi psikolojik rahatsızlıklara karşı daha da savunmasızlaştıracağı veya süregelen bozukluğun gidişinde daha fazla zorluklara neden olacağı düşünülmektedir. Yakınlık kurmak için geliştirilen çabaların, istenen sonucun aksine uzun dönemde daha fazla yalnızlık / dışlanma gibi kaçınılan sosyal sonuçlarla birlikte, psikopatoloji için tetikleyici veya sürdürücü bir faktör olduğu görülmektedir (Arce ve Polo, 2017; Arslan ve ark., 2010; Flett ve ark., 1996; Harper ve ark., 2020; Ko ve ark., 2019; Muyan ve Chang, 2015).

Güvensiz bağlanma, artan reddedilme duyarlılığı (Chen ve ark., 2019; Dakanalis ve ark., 2014; Harper ve ark., 2020; Ko ve ark., 2019; Lopez ve ark., 2006; Wei ve ark., 2004) ve düşük benlik saygısı ile karakterize mükemmeliyetçiliğın (Hewitt ve Flett, 1991) klinik ve kişilik bozuklukları ile ilişkisinde bazı psikolojik rahatsızlıklar dikkat çekmektedir (Shannon, Goldberg, Flett ve Hewitt, 2018): Özellikle sosyal kaygı bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluk (Shafran ve Mansell, 2001) başta olmak üzere, depresyon (Harper ve ark., 2020; Mathew ve ark., 2014; Rice ve Mirzadeh, 2000), anksiyete bozuklukları (Curran ve ark., 2020), yeme

bozuklukları (Dakanalis ve ark., 2014), sınır, çekingen ve obsesif kompulsif kişilik bozuklukları sıralanabilir (Shafran ve Mansell, 2001).

Zihinsel sağlık alanında artan düzeyde giderek toplumsal bir sorun haline alan (Curran ve ark., 2020) ve nispeten değişime dirençli bir kişilik faktörü olarak mükemmeliyetçi eğilimlerin (Mathew ve ark., 2014; Podina, 2020) özellikle üniversite öğrencileri arasında dramatik düzeyde hızlı artışı dikkat çekmektedir (Robinson ve ark., 2021). Psikopatoloji gelişimi ve seyrinde kötü prognoz, tedavi sürecini engelleme gibi yaşamın farklı alanlarında psikososyal zorluklarla transdiagnostik süreci oluşturan mükemmeliyetçiliğin tedavisinde, tek başına uyumsuz mükemmeliyetçi eğilimler çalışılabileceği gibi, eşlik eden veya sürdürülen psikopatoloji için çeşitli psikoterapötik müdahale seçeneklerinin birlikte kullanımının sürece daha faydalı olacağı belirtilmektedir (Dodd ve ark., 2019; Podina, 2020). Profosyonel psikolojik destek alma konusunda ilgili bireyin kusurlarının ortaya çıkartılarak mükemmel biri olmazsa kabul edilmeyeceği varsayımları sonucunda, psikolojik yardım arama davranışında daha çekimser ve isteksiz olacağı unutulmamalıdır (Shannon ve ark., 2018). Danışanların bu tutumları tedavi sürecini ve sonucunu doğrudan etkileyen danışan ile terapistin işbirliğine dayanan terapötik ittifakın / alyansın kurulmasını zorlaştırabileceği gibi (Hewitt ve ark., 2015), tedaviyi yarıda bırakma olasılıklarını da arttırabilir (Lopez ve ark., 2006; Podina, 2020; Shafran ve Mansell, 2001).

Hewitt, Mikail, Dang, Kealy ve Flett (2015) psikoterapötik müdahalelerin klinik semptomatolojiye vurgusundan ziyade, bu klinik duruma zemin hazırlayan ve sürdüren kişilik faktörlerine daha çok önem verilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Tedavi seçenekleri içerisinde yaygın olarak sonuç alınan, psikodinamik terapiler ile bilişsel davranışçı terapilerdir (Arce ve Polo, 2017). Dinamik terapilerin odağında kişinin erken dönemde kurduğu sağlıklı bağlanma ile ilişkili olarak, geçmişte bir savunma olarak geliştirilen ancak kişinin tüm yaşam alanında kısıtlama ve zorluklara neden olan mükemmeliyetçiliğin kökenleri vardır. Danışanın dile getirdiği / getiremediği veya birbiriyle uyuşmayan her söylem terapist tarafından dikkatle ele alınır (Hewitt ve ark., 2020). Psikodinamik terapilere kıyasla, zaman ve maliyet açısından daha fazla tercih edileni ise, benlik ve / veya diğerleri hakkında yerleşik

olan uyumsuz ve olumsuz düşüncelerin (örn., hata yapmamalıyım) yerini, daha sağlıklı ve uyarlanabilir olanlarla (örn., hata yapmış olmam başarısız olduğum anlamına gelmiyor) değiştirilmesini sağlayan, aynı zamanda değişimde kritik rol oynayan davranışsal ödevleri (öz., değişim için kritik) içeren, bilişsel davranışçı terapilerdir (Rozenal, 2020). Yüz yüze (bireysel veya grup) veya çevrim içi (online) olarak müdahale edilmesi mümkündür. Bilişsel davranışçı model çerçevesinde gelişen kabul ve kararlılık terapisi de bir diğer seçenektir. Farklı olarak burada doğrudan düşüncelerin ve davranışların değişimine odaklanmak yerine kişinin gerçekçi olmayan yüksek standartlarına ve kendileri hakkındaki yıkıcı eleştirilerine daha esnek bakış açısı geliştirmesi amaçlanmaktadır (Chang ve ark., 2008; Dodd ve ark., 2019; Rozenal, 2020).

1.4.4. İlgili Değişkenlerle İlişkili Alan Yazına Kısa Bir Bakış

Bağlanma stillerinde görülen ayrımın (güvenli / güvensiz) mükemmeliyetçilik düzeylerinde farklılığa neden olduğu ilgili çalışmalarda yer almaktadır. Güvensiz bağlanma ile karakterize edilen düşük benlik saygısı ile diğerlerinin eleştirilerine karşı hassasiyet, bireyin kişisel imajı hakkında istenmeyen olumsuz bilişlerini önlemek ve benlikleri hakkındaki düşüncelerini korumak amacıyla mükemmeliyetçi eğilimler geliştirmesine zemin hazırlayabilir (Arslan ve ark., 2019; Dakanalis ve ark., 2014; Ko ve ark., 2019). Örneğin, kaçınan bireylerin diğerleri hakkındaki olumsuz temsilleri ve benlikleri hakkında yüceltici algıları sonucu diğer kişilerle teması en aza indirerek kendilerini mükemmel birey olarak görmek ve göstermek istemeleri muhtemeldir. Böylece birey duygusal rahatlama için güvensiz bağlanma ve acı verici anıların neden olduğu sorunlarla başa çıkmada, duygusal deneyimlerin bastırılması veya diğerlerinden kaçınma gibi başa çıkma stratejileri kullanabilir (Clark ve ark., 2020; Shaver ve Mikulincer, 2005; Watkins Jr ve Riggs, 2012; Wei ve ark., 2005a). Bir diğer örnek de kaygılı bağlanma stiline sahip veya reddedilme duyarlılığı yüksek yetişkinlerin, reddedilmekten kaçınma, yakın ilişkiler kurma, kabul edilme ve sevilmeye değer birisi olmanın bir çözüm yolu olarak mükemmeliyetçi eğilimler (örn., kendisini kusursuz olarak gösterme, yapılan hataları başarısızlıkla eş değer görme) geliştirebileceğidir. Ancak bu eğilimlerin beklenen ve istenen sonucun aksine daha fazla yalnızlık duygularına neden olan

reddedilme yaşantıları ve sosyal dışlanmayla sonuçlanma olasılığı çok daha yüksektir (Chen ve ark., 2015; Ko ve ark., 2019; Wei ve ark., 2004). Harper, Eddington ve Silvia (2020)'ye göre mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireyler, artan reddedilme ve yakın ilişkilerdeki olumsuz yaşantıların tekrarlanmasının önüne geçilmesi amacıyla kişilerarası ilişkilerden kaçınmaktadırlar. Dolayısıyla bu sonuç ilgili kişilerin artan yalnızlık bildirimini ile ilişkilendirilebilir.

Mükemmeliyetçilik ve yalnızlık arasındaki iki yönlü ilişki, mükemmeliyetçiliğin yalnızlığın hem bir yordayıcısı hem de bir sonucu olduğunu göstermektedir. Erken dönem araştırma sonuçlarında da görüldüğü gibi sosyal kabul için bir çözüm yolu olarak gelişen (Flett, Besser ve Hewitt, 2014) yüksek düzey sağlıklı mükemmeliyetçilik (örn., ebeveyn eleştirisi) beklenen durumun aksine, kişilerin sosyal çevrelerinin daralmasına neden olarak daha fazla yalnızlık duygularını öngörmektedir. Benzer biçimde daha fazla yalnızlık düzeyleri, bireylerde diğerleri tarafından kabul edilme - sevilme ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına işlevsiz inançlar geliştirerek (örn., kusursuz olursam kabul edilir ve sevilirim) mükemmeliyetçi eğilimlerin gelişmesi ve sürdürülmesine neden olabilir (Arslan ve ark., 2010; Flett ve ark., 1996; Wilson ve ark., 2015). Bununla birlikte kendi çıkarlarını göz ardı ederek sürekli diğerleri tarafından talep edildiği düşünülen beklentileri karşılama konusunda şartlanan bireyin doğal olmayan davranışları çoğu zaman diğerleri tarafından hoş karşılanmaz. Böylece daha fazla reddedilme ile karşılaşacağı beklenen bireyin bu tutumlarının, yalnızlık duygularındaki artışla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Harper, Eddington ve Silvia, 2020).

Özetle bağlanma stilleri, reddedilme duyarlılığı ve mükemmeliyetçilik eğilimleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki bağlamında iki farklı sonuç göze çarpmaktadır. Kaygılı bağlanan mükemmeliyetçi yetişkinler diğerleri ile yakın ilişkiler geliştirme, onaylanma ihtiyacı içerisinde birtakım stratejilere başvurmaktadırlar. Ancak bu başa çıkma yolları kişilerde algılanan sosyal izolasyon düzeylerinin artmasına yol açmaktadır (Chen ve ark., 2015). Kaçıran mükemmeliyetçi yetişkinler ise reddedilme yaşantılarını en aza indirmek amacıyla diğerlerinin olumsuz imajları, artan kendine güven ve kusursuz olma çalışmaları sonucu, yakın ilişkilerden kaçınabilirler. Dolayısıyla yetişkin güvensiz bağlanma

boyutları ile mükemmeliyetçi eğilimler, yetişkin yalnızlık duyguları ile yakından ilişkidir (Arce ve Polo,2017; Harper ve ark., 2020; Ko ve ark., 2019; Muyan ve Chang, 2015; Wei ve ark., 2004).

1.5. ARAŞTIRMANIN AMACI

Yaşamın dörtte üçünün diğerleriyle iletişim ve etkileşim içerisinde geçirildiği düşünüldüğünde, yalnızlık olgusu modern toplumlarda sıklıkla refah ve genel sağlık için tehdit oluşturma potansiyeli içermektedir (Badcock ve ark., 2020; Baumeister ve Leary, 1995). Birçok rahatsızlığın gizli habercisi olan (Singh, 1991) veya prognozun kötüleşmesinde rol oynayan yalnızlık duygusu aynı zamanda tedavi seyrini olumsuz yönde etkilemede önemli bir dinamiktir (Heinrich ve Gullone, 2006; Ponzetti, 1990). Yalnızlık duygusu bildiren kişilerin oranlarında görülen hızlı artış, olgunun giderek küresel bir salgın halini aldığı (Lim ve ark., 2020) ve alan yazında daha fazla üzerinde çalışılması gereken bir araştırma konusu olduğunu göstermektedir.

Aidiyet ihtiyacının karşılanamaması sonucu ortaya çıkan yalnızlık duygularında görülen farklılığın arka planında etkili olduğu düşünülen ilgili psikolojik değişkenlerle alakalı olarak alan yazında yer alan çalışmalar daha çok ikili ilişkiler şeklinde incelemelerde bulunmuştur. Bu dört değişkenin birarada ele alındığı hiçbir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca Türkçe kaynaklarda yalnızlık ile reddedilme duyarlılığı ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkiye çok az çalışmanın değindiği görülmüştür. Sonuç olarak bu duyguların hangi koşullar altında daha fazla meydana geldiğini ve müdahale seçeneklerini araştırmanın güncel alan yazına yeni bir bakış açısı sağlayacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle patolojik ya da psikososyal olumsuz sonuçları göz önüne alındığında (Nilsson ve ark., 2006) yalnızlığa neden olabileceği veya sürdürülmesinde rol oynayabileceği düşünülen bu üç olası ve birbirleriyle karşılıklı ilişkileri bulunan psikolojik olguların incelenmesi ve ilgili yazına daha geniş katkı sağlanması amaçlanmıştır. Bu araştırma boyunca beliren yetişkin grubu içerisinde yer alan bireylerin yalnızlık puanının en fazla güvensiz bağlanma stilleri (öz., bağlanma kaygısı) tarafından açıklanacağı tahmin edilmektedir. Daha sonra eklenen yüksek reddedilme duyarlılığı düzeylerinin ve olumsuz mükemmeliyetçilik eğilimlerinin yalnızlık duygularını açıklamada varyans oranlarını arttıracığı düşünülmektedir. Ayrıca ele alınan potansiyel değişkenlerin

hem yalnızlık hem de birlikte gelişen veya var olan psikopatolojinin sürdürülmesindeki rolü ile tedavide iyileşme sürecini ve sonucunu etkilemedeki öneminin gösterilmesi amaçlanmıştır. Böylece sınırlı / eksik müdahalelerden dolayı, yeni tedavi protokollerinin geliştirilmesi gerekliliğine (Käll ve ark., 2020a; Solmi ve ark., 2020) dikkat çekilmek istenmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Gönüllülük esasına dayanan ilgili çalışma, üniversite öğreniminin devam etmesi ön koşulu ile beliren yetişkin grubundaki tüm bireyler (anakütle) için erişime sunulmuştur. Çevrim içi hazırlanan form üzerinden, kartopu örnekleme yöntemi ile mümkün olduğunca çok kişiye ulaşılmaya çalışılmıştır. Böylece ilgili çalışmaya üniversitelerin farklı bölümlerinde lisans / yüksek lisans öğrenimini sürdüren toplam 475 kişi katılım sağlamıştır. Çeşitli sebeplerden dolayı veri setini bozan kişiler ise analize dahil edilmemiştir. Böylece araştırmanın örneklemini 167'si (%40,70) erkek ve 243'ü (%59,30) kadın olmak üzere 18 - 29 yaş aralığını içeren 410 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 22,13 ve standart sapma değeri 2,78'dir.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma kapsamında kişisel bilgi formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS - 8), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri - II (YİYE - II), Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçi Ölçeği (FÇBMÖ) kullanılarak katılımcıların değerlendirilmesi gerçekleştirilmiştir.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmanın amacına uygun olarak hazırlanan formda, ilgili değişkenler üzerinde etkili olabilecek, sosyo - demografik özelliklerin belirlenmesi için çeşitli değişkenler yer almaktadır. Bu değişkenler cinsiyet grupları, algılanan gelir durumu, romantik ilişkinin varlığı ve yakın ilişkilerde bildirilen memnuniyet düzeyini anlamaya yönelik soruları içermektedir.

2.2.2. UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS - 8)

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu, orijinal 20 madde içeren UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin (ULS - 20), Hays ve DiMatteo (1987) tarafından 8 maddeye indirgenerek oluşturulan kısa formudur. İlgili formun yalnızlık düzeyinin belirlenmesinde, ULS - 20 ve dört maddeyi içeren kısa formuna (ULS - 4) kıyasla çok daha hassas ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir. Türkçe güvenilirlik - geçerlilik çalışmaları Doğan, Çötök ve Tekin (2011) tarafından gerçekleştirilen ölçek, dörtlü likert tipindedir. Buna göre puanlama '1 = hiç uygun değil' ve '4 = tamamen uygun' olacak şekilde, ters yönlü (madde 3 ve 6) maddelerin uygun şekilde değiştirilmesiyle elde edilmektedir. Toplam puan ile yorumlama yapılan ölçekte, alınabilecek en düşük puan 8 iken en yüksek puan 32'dir. Kesme puanı bulunmayan ölçekte elde edilen puanlarda görülen yüksek düzeyler, kişilerin artan yalnızlık duyguları ile ilişkilendirilmektedir. Ölçeğin psikometrik bulgularının, bireyin yalnızlık düzeylerini tahmin etmede, alan yazındaki sonuçlarla karşılaştırılabilecek düzeyde güvenilir ve geçerli olduğu kanıtlanmıştır. Uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,72 olarak belirlenmiştir.

2.2.3. Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri - II (YİYE - II)

Yetişkin bağlanmasının ölçülmesi amacıyla, Fraley, Waller ve Brennan tarafından (2000) alan yazına kazandırılan ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Selçuk, Günaydın, Sümer ve Uysal (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek maddeleri, '1 = hiç katılmıyorum' ve '7 = tamamen katılıyorum' olacak şekilde değişen, yedili derecelendirme sistemi ile değerlendirilmektedir. Toplam 36 maddeye sahip olan ölçeğin kaygı ve kaçınma olmak üzere, iki alt boyutu mevcuttur. Ölçek maddelerinde yer alan tek sayılar kaygı alt boyutunu, çift sayılı maddeler ise kaçınma alt boyutunu içermektedir. Puanlamada öncelikle ters yönlü maddeler (madde 4, 8, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 26, 30, 32, 34 ve 36) yeniden kodlanmalıdır. Daha sonra alt boyutları ifade eden maddelerin ortalama puanları hesaplanarak yorum yapılmalıdır. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları kaygı alt boyutu için 0,86 ve kaçınma alt boyutu için ise 0,90 olarak hesaplanmıştır. Ölçek alan yazında var olan yetişkin bağlanmasının ölçümünde kullanılan diğer ölçeklerle karşılaştırıldığında, psikometrik açıdan çok daha duyarlı ve güncel olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle

araştırmacılar tarafından yetişkin bağlanması için ilgili ölçeğin kullanımının daha uygun olacağı tavsiye edilmektedir.

2.2.4. Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği (RDÖ)

İlgili ölçek üniversite öğrencilerine olası durumlar sunarak, endişe düzeyleri (ölçekte yer alan a şıkkı) ve kabul beklentilerinin (b şıkkı) belirlenmesi, böylece reddedilme hassasiyetinin öngörülmesi amacı ile Downey ve Feldman (1996) tarafından oluşturulmuştur. Puanlamada öncelikle b şıkkı maddelerinin ters yönlü olarak yeniden kodlanmasıyla, her bir madde için a ve b şıklarının çarpımı yapılarak ortalama puan hesaplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 1 iken en yüksek puan 36'dır. Orijinal çalışmada elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,82'dir (Köse, Çıplak, Ulaşan ve Sümer, 2017).

2.2.5. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ)

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir kişilik yapısı olarak ifade eden Frost ve arkadaşları (1990) tarafından alan yazına kazandırılmıştır. Günümüzde hala yaygın olarak kullanılan 35 maddeyi içeren ölçek, 6 alt boyuta (kişisel standartlar, düzen, hata yapma endişesi, yaptığından emin olamama, ebeveyn eleştirisi ve ebeveyn beklentileri) sahiptir. Ters yönlü maddesi bulunmayan, 5'li likert sistemine sahip ölçekte, maddeler '1 = kesinlikle katılmıyorum' ve '5 = tamamen katılıyorum' olacak şekilde toplam puan hesaplanarak puanlanmaktadır. Alt boyutların Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı orijinal çalışmada en düşük 0,64 (yaptığından emin olamama) ve en yüksek 0,94 (düzen) değerleri arasında değişiklik göstermektedir. Psikometrik özellikleri kapsamında gerçekteştirilen çalışmada ölçeğin toplam puanı için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak bulunmuştur (Kağan, 2011).

2.3. UYGULAMA

Çalışma öncesi oluşturulan kişisel bilgi formu ve ilgili ölçekleri içeren anket formları, FSMVÜ Etik Kurul'una sunulmuş ve kurul tarafından uygun bulunmuştur (Etik Kurul Onayı Ek'te yer almaktadır.). Çalışma grubu olarak beliren yetişkin grubu oluşturun üniversite öğrencilerinden oluşan bireyler belirlenmiştir. Çalışma zorlu süreç dolayısıyla kartopu örnekleme yöntemiyle ulaşılabilmesi mümkün

kişilerle çevrim içi hazırlanan formlar yardımıyla internet üzerinden yapılmak zorunda kalmıştır. Gönüllülük esasına dayanan çalışma, katılımcıların bilgilendirilmiş onam formunu okuması ve ardından kabul etmesi ile anket maddelerini cevaplandırmasını içermektedir. Çalışmanın amacı ve verilerin gizliliği konusunda katılımcılara ayrıca bilgilendirme yapılmıştır. Veri toplama süreci yaklaşık bir buçuk ay sürmüştür. Son olarak uygulama süresi bir kişi için yaklaşık olarak 15 dakika olarak belirlenmiştir.

2.4. VERİ ANALİZİ

Bu araştırmanın veri analizi SPSS (IBM Statistical Package for the Social Sciences) 22 versiyonu ile gerçekleştirilmiştir. Uygulamada 475 katılımcıdan veri elde edilmiştir. Öncelikle anket cevaplandırmasına uygun olmayan (örn., yaş değişkeni için isimlerin girilmesi vb.) katılımcılar veri setinden çıkarılmıştır. Katılımcıların yaş aralığı alan yazında ‘beliren yetişkinlik dönemi’ olarak spesifik bir grubu içeren 18 - 29 yaş aralığı ile sınırlandırılmıştır. Son olarak elde edilen toplam puanların z skorları hesaplanmış ve -3 ile +3 değerleri dışında kalan kişilerin değişken değerleri aykırı değer olması nedeniyle veri setinden çıkartılmıştır.

Veri analizinden önce normal dağılım varsayımı incelenmiştir. Buna göre gözlem sayısının yeterli olması, kullanılan ölçeklerin toplam ve alt boyut puanları için z skorlarının, eğiklik ve basıklık değerlerinin uygun aralıklarda olması; mod, medyan ve ortalama değerlerinin birbirine yakın olması; ayrıca kutu, histogram, yaprak ve gövde grafiklerinin incelenmesi sonucunda grafik yorumunun da uygun olması koşuluyla puanların normal dağılımlı varsayılabilceği kabul edilmiştir (Güriş ve Astar, 2015). Tüm işlemler dikkate alındığında veri setinden toplam 65 kişi çıkartılarak, çalışmaya 410 kişi üzerinden devam edilmiştir. Araştırma dahilinde sunulan ölçeklerden ULS - 8 ve RDÖ için toplam puan; YİYE - II ve FÇBMÖ için alt boyut toplam puanları ile çalışılmıştır. Ayrıca maddi durum kategorileri mantıklı birleştirme yapılarak iki gruba (kötü - orta ve iyi) ayrılmıştır. Son olarak en düşük 1 ve en yüksek 10 olacak aralıkta ‘son bir yıl içerisinde yaşanan yakın ilişkilerdeki memnuniyetin’ ölçülmesi amacıyla yöneltilen soruda, elde edilen ortalama puan 6 ve standart sapma değeri 2’dir. Yakın ilişkilerinden memnun olan katılımcılar ‘ortalamadan bir standart sapma üstü’ olarak, ‘bir standart sapma altında’ ve ‘bu iki

puan arasında verilen cevaplandırmalar' ise mantıklı birleştirme ile 'yakın ilişkilerdeki memnuniyetsizliği' ifade eden grubu oluşturmaktadır.

Bu bölümde ayrıca sosyo - demografik değişkenler frekans analizi yapılarak sayı ve yüzde dağılımlarına yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen ölçek toplam ve ölçek alt boyut toplam puanlarının güvenirlik analizleriyle birlikte betimleyici istatistikleri hesaplanmıştır. Bununla birlikte ölçek puanları arasındaki doğrusal ilişkinin incelenmesi açısından Pearson Korelasyon Analizi sonuçları sunulmuştur. Ayrıca bu bölümde söz konusu ölçeklerden elde edilen toplam puan ortalamaları ile sosyo - demografik değişken grupları dikkate alınarak, yalnızlık puanlarındaki anlamlı etkinin anlaşılmasında Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları yer almaktadır. Regresyon analizleri için değişken seçiminde 'Stepwise tekniği' kullanılmıştır.

2.5. SONUÇLAR

Bu bölümde çalışmanın amaçları doğrultusunda elde edilen veri analizi sonuçları tablolaştırılarak yorumlanmıştır. Öncelikle değişkenlerin tanımlayıcı istatistik değerleri yer almaktadır. Bununla birlikte araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen ölçek ve alt boyut toplam puanlarının yalnızlık puanı üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan analiz sonuçlarına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 1.

Katılımcıların Sosyo - Demografik Bilgileri İçin Sayı ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Değişken Grupları	n	%
Cinsiyet	Kadın	243	59,30
	Erkek	167	40,70
Ekonomik Durum	Kötü – Orta	302	73,70
	İyi	108	26,30
Romantik Patner	Romantik Partnere Sahip Olanlar	132	32,20
	Romantik Partnere Sahip Olmayanlar	278	67,80
Yakın İlişki Memnuniyeti	İlişkilerinden Memnun Olmayanlar	245	59,80
	İlişkilerinden Memnun Olanlar	165	40,20

Çalışmaya katılan 410 kişinin %59,30'u (n= 243) kadın ve %40,70'i (n= 167) ise erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcılardan ailelerinin ekonomik durumu değerlendirmelerine göre oluşturulan grupların kendilerine en uygun seçeneği

işaretlemesi istendiğinde, %73,70'i (n= 302) kötü - orta olarak bildirerek büyük çoğunluğu oluşturmaktadır. Aynı grubun geri kalan %26,30'u (n= 108) ekonomik durumunu iyi olarak yanıtlamıştır. Romantik bir ilişkiye sahip olup olmama durumlarına göre kategorize edilen çalışmadaki katılımcıların %32,20'si (n= 132) romantik bir partnere sahip olduğunu bildirirken, çoğunluğu oluşturan %67,80'inin (n= 278) romantik partnere sahip olmadığını bildirdiği görülmektedir. Son olarak katılımcıların %40,20'sinin (n= 165) ilişkilerinden memnun olduğu anlaşılmaktadır. Yakın ilişkilerinden memnun olmayan grup ise tüm katılımcıların %59,80'ine (n= 245) karşılık gelmektedir (Bkz. Tablo 1).

Tablo 2.

Araştırma Ölçek ve Alt Boyutlarının İç Tutarlılık Katsayılarının İncelenmesi

Toplam Puanlar	n	k	Cronbach Alpha Katsayısı
ULS - 8	410	8	0,82
Kaygı	410	18	0,89
Kaçınma	410	18	0,84
RDÖ	410	18	0,86
FÇBMÖ	410	35	0,93
Kişisel Standartlar	410	7	0,80
Düzen	410	6	0,93
Ebeveyn Eleştirisi	410	4	0,75
Ebeveyn Beklentisi	410	5	0,81
Yaptığından Emin Olamama	410	4	0,78
Hata Yapma Endişesi	410	9	0,88

Araştırma ölçek ve alt boyutları için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda ULS - 8 Ölçeği Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,82 olarak hesaplanmıştır. Kaygı alt boyutu için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,89 bulunurken; Kaçınma alt boyutu için bu katsayı 0,84 olarak elde edilmiştir. RDÖ için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,86 olarak elde edilmiştir. FÇBMÖ toplam puanı değerlendirildiğinde Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,93'tür. İlgili ölçek alt boyut toplam puanlarından en düşük elde edilen katsayı 0,75 Ebeveyn Eleştirisi iken, alt boyut toplam puanları arasında en yüksek katsayı 0,93 olan Düzen alt boyutuna aittir. İlgili ölçeğin diğer alt boyutları incelendiğinde Kişisel Standartlar 0,80; Ebeveyn Beklentisi 0,81; Yaptığından Emin

Olamama 0,78 ve Hata Yapma Endişesi Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının 0,88 olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 2).

Tablo 3.

Katılımcıların Ölçek ve Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri

Toplam Puanlar	En Küçük Değer	En Büyük Değer	Ort.	s
ULS - 8	8,00	27,00	13,68	4,23
Kaygı	1,22	6,50	3,45	1,17
Kaçınma	1,00	5,78	3,24	1,03
RDÖ	1,00	20,11	8,31	3,44
FÇBMÖ	35,00	175,00	102,28	25,41
Kişisel Standartlar	7,00	35,00	22,34	6,16
Düzen	6,00	30,00	23,46	6,12
Ebeveyn Eleştirisi	4,00	20,00	8,87	3,94
Ebeveyn Beklentisi	5,00	25,00	13,92	5,20
Yaptığından Emin Olamama	4,00	20,00	10,67	4,06
Hata Yapma Endişesi	9,00	45,00	22,99	8,76

Çalışmaya katılan 410 kişinin ULS - 8 Ölçeği toplam puan ortalaması 13,68 ve standart sapması 4,23 olarak hesaplanmıştır. Katılımcılar aynı ölçek için toplam puanında en küçük 8 ve en yüksek 27 puan almıştır. Kaygı alt boyutu için katılımcıların toplam puan ortalaması 3,45 ve standart sapma değeri 1,17 olarak bulunmuştur. Katılımcılar kaygı alt boyutu için en küçük 1,22 ve en yüksek 6,50 olacak şekilde değişim gösteren puanlara sahiptirler. Aynı ölçeğin bir diğer alt boyutunu oluşturan Kaçınma alt boyutu için ise en küçük ve en büyük değer, sırasıyla 1,00 ve 5,78'dir. Katılımcıların ilgili alt boyuttan elde ettikleri toplam puan ortalaması 3,24 iken standart sapma değeri 1,03 olarak hesaplanmıştır. RDÖ toplam puan ortalamasından elde edilen en küçük değer 1,00 ile en büyük değer 20,11 olmak üzere; katılımcıların ölçek toplam puan ortalaması 8,31 ve standart sapma değeri 3,44 olarak hesaplanmıştır. FÇBMÖ'nin betimleyici istatistikleri yorumlandığında; ölçek toplam puanı ortalaması 102,28 ve standart sapma değeri 25,41 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların ölçek toplam puan ortalamasında en küçük ve en büyük değer 35 ile 175 değer aralığındadır. FÇBMÖ alt boyutları değerlendirildiğinde, Kişisel Standartlar alt boyut toplam puan ortalaması 22,34 ve standart sapma değeri 6,16 olan ilgili alt boyuttan katılımcılar en küçük 7 ve en yüksek 35 puan almıştır. Alt boyut toplam puan ortalaması 23,46 ve standart sapma değeri 6,12 olan Düzen alt

boyutu için katılımcılar en küçük 6 ve en yüksek 30 puan almıştır. Katılımcıların Ebeveyn Eleştirisi ve Yaptığından Emin Olamama alt boyutlarından aldığı puanlar en küçük 4 ve en yüksek 20 olacak şekilde değişiklik göstermektedir. Sırası ile alt boyut toplam puan ortalamaları 8,87 ile 10,67 iken ilgili alt boyutlar için standart sapma değerleri 3,94 ile 4,06'dır. Ebeveyn Beklentisi alt boyutundan katılımcılar en küçük 5 ve en yüksek 25 puan alırken, ölçek puan ortalaması 13,92 ve standart sapma değeri 5,20 olarak hesaplanmıştır. Son olarak katılımcıların Hata Yapma Endişesi alt boyut toplam puan ortalaması 22,99; standart sapma değeri 8,76 olarak elde edilmiştir. İlgili alt boyut için katılımcılar en küçük 9 ve en yüksek 45 puan almıştır (Bkz. Tablo 3).

Tablo 4.

Ölçeklerden Elde Edilen Puanlar Arası Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

n=410	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.ULS - 8	1										
2.Kaygı	0,39**	1									
3.Kaçınma	0,32**	0,17**	1								
4.RDÖ	0,38**	0,22**	0,31**	1							
5.FÇBMÖ	0,21**	0,34**	0,02	0,09	1						
6.Kişisel Standartlar	0,00	0,13*	-0,12*	-0,11*	0,79**	1					
7.Düzen	-0,14**	-0,06	-0,22**	-0,21**	0,55**	0,52**	1				
8.Hata Yapma Endişesi	0,33**	0,46**	0,14**	0,21**	0,85**	0,59**	0,21**	1			
9.Yaptığından Emin Olamama	0,36**	0,40**	0,11*	0,25**	0,73**	0,45**	0,24**	0,67**	1		
10.Ebeveyn Eleştirisi	0,29**	0,33**	0,16**	0,29**	0,66**	0,30**	0,08	0,59**	0,50**	1	
11.Ebeveyn Beklentisi	0,13**	0,25**	0,06*	0,05	0,76**	0,50**	0,31**	0,57**	0,45**	0,61**	1

*p<0,05; **p<0,01.

Araştırmada kullanılan ölçekler arası doğrusal ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Yapılan Korelasyon Analiz sonucunda ULS - 8 Ölçeği toplam puanı ile Kaygı, Kaçınma alt boyut toplam puanı ve RDÖ toplam puanı arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r= 0,39$; $p<0,01$; $r= 0,32$; $p<0,01$; $r= 0,38$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ULS - 8 toplam puanı ve Kişisel Standartlar alt boyut toplam puanı arasında ($r= 0,00$; $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. ULS - 8 toplam puanı ile FÇBMÖ toplam puanı, Ebeveyn Eleştirisi ve Ebeveyn Beklentisi alt boyutu toplam puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde ($r= 0,21$; $p<0,01$; $r= 0,29$; $p<0,01$; $r= 0,13$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. ULS - 8 toplam puanı ile Düzen

alt boyutu toplam puanı arasında zayıf düzeyde negatif yönlü ($r = -0,14$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ULS - 8 toplam puanı ile Hata Yapma Endişesi ve Yaptığından Emin Olamama alt boyut toplam puanı arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r = 0,33$; $p < 0,01$; $r = 0,36$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmiştir.

Kaygı alt boyut toplam puanı ile Kaçınma alt boyut toplam puanı ($r = 0,17$; $p < 0,01$), RDÖ toplam puanı ($r = 0,22$; $p < 0,01$), Kişisel Standartlar ($r = 0,13$; $p < 0,01$) ve Ebeveyn Beklentisi alt boyut toplam puanı ($r = 0,25$; $p < 0,01$) arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ancak zayıf düzeyde ilişki hesaplanmıştır. Kaygı alt boyut toplam puanı ile FÇBMÖ toplam puanı ($r = 0,34$; $p < 0,01$), Hata Yapma Endişesi ($r = 0,46$; $p < 0,01$), Yaptığından Emin Olamama ($r = 0,40$; $p < 0,01$) ve Ebeveyn Eleştirisi alt boyut toplam puanları ($r = 0,33$; $p < 0,01$) arasında pozitif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

Kaçınma alt boyut toplam puanı ile RDÖ toplam puanı arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r = 0,31$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Kaçınma alt boyut toplam puanı ile FÇBMÖ toplam puanı arasında ($r = 0,02$; $p > 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilememiştir. Kaçınma alt boyut toplam puanı ile Kişisel Standartlar ($r = -0,12$; $p < 0,05$) ve Düzen alt boyutu toplam puanı arasında negatif yönlü zayıf düzeyde ($r = -0,22$; $p < 0,01$); Hata Yapma Endişesi ($r = 0,14$; $p < 0,01$), Yaptığından Emin Olamama ($r = 0,11$; $p < 0,05$), Ebeveyn Eleştirisi ($r = 0,16$; $p < 0,01$) ve Ebeveyn Beklentisi alt boyut toplam puanları arasında ($r = 0,06$; $p < 0,05$) ise pozitif yönlü zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

RDÖ toplam puanı ile FÇBMÖ toplam puanı ($r = 0,09$; $p > 0,05$) ve Ebeveyn Beklentisi ($r = 0,05$; $p > 0,05$) alt boyut toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur. RDÖ toplam puanı ile Kişisel Standartlar ($r = -0,11$; $p < 0,05$) ve Düzen alt boyut toplam puanı ($r = -0,21$; $p < 0,01$) arasında negatif yönlü zayıf düzeyde; Hata Yapma Endişesi ($r = 0,21$; $p < 0,01$), Yaptığından Emin Olamama ($r = 0,25$; $p < 0,01$) ve Ebeveyn Eleştirisi alt boyut toplam puanı ($r = 0,29$; $p < 0,01$) arasında ise pozitif yönlü zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

FÇBMÖ toplam puanı ile Hata Yapma Endişesi ($r= 0,85$; $p<0,01$), Kişisel Standartlar ($r= 0,79$; $p<0,01$), Ebeveyn Beklentisi ($r= 0,76$; $p<0,01$), Yaptığından Emin Olamama ($r= 0,73$; $p<0,01$), Ebeveyn Eleştirisi ($r= 0,66$; $p<0,01$) pozitif yönlü güçlü düzeyde; Düzen ($r= 0,55$; $p<0,01$) alt boyut toplam puanı arasında ise pozitif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Kişisel Standartlar alt boyutu toplam puanı ile Düzen ($r= 0,52$; $p<0,01$), Hata Yapma Endişesi ($r= 0,59$; $p<0,01$), Yaptığından Emin Olamama ($r= 0,45$; $p<0,01$), Ebeveyn Beklentisi ($r= 0,30$; $p<0,01$) ve Ebeveyn Eleştirisi ($r= 0,50$; $p<0,01$) alt boyut toplam puanı arasında pozitif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

Düzen alt boyutu toplam puanı ile Hata Yapma Endişesi ($r= 0,21$; $p<0,01$), Yaptığından Emin Olamama ($r= 0,24$; $p<0,01$) alt boyut toplam puanı arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde; Ebeveyn Beklentisi ($r= 0,31$; $p<0,01$) alt boyut toplam puanı arasında pozitif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Ebeveyn Eleştirisi ($r= 0,08$; $p>0,05$) alt boyut toplam puanı arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilememiştir.

Hata Yapma Endişesi toplam puanı ile Yaptığından Emin Olamama ($r= 0,67$; $p<0,01$) alt boyut toplam puanı arasında pozitif yönlü güçlü; Ebeveyn Eleştirisi ($r= 0,59$; $p<0,01$) ve Ebeveyn Beklentisi ($r= 0,57$; $p<0,01$) alt boyut toplam puanları arasında ise pozitif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Yaptığından Emin Olamama alt boyut toplam puanı ile Ebeveyn Eleştirisi ($r= 0,50$; $p<0,01$) ve Ebeveyn Beklentisi ($r= 0,45$; $p<0,01$) alt boyut toplam puanları arasında ise pozitif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Son olarak, Ebeveyn Eleştirisi ile Ebeveyn Beklentisi alt boyut toplam puanları arasında ($r= 0,61$; $p<0,01$) pozitif yönlü güçlü düzeyde istatistiki olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Bkz. Tablo 4).

Tablo 5.

Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B (b)	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Yalnızlık Puanı	Sabit (a)	5,80	1,14		5,09	0,00
	Kaygı Puanı	0,75	0,16	0,20	4,50	0,00
	RDÖ	0,24	0,05	0,19	4,22	0,00
	Kaçınma Puanı	0,73	0,18	0,17	4,03	0,00
	Yaptığından Emin Olamama Puanı	0,24	0,05	0,23	4,79	0,00
	Düzen Puanı	-0,07	0,03	-0,10	-2,29	0,02
$R^2= 0,31$	$F_{(5,404)}= 36,79; p<0,001.$					

Araştırma katılımcılarının Kaygı ve Kaçınma alt boyutları, RDÖ toplam, FÇBMÖ alt boyut toplam puanlarının Yalnızlık toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(404)= 5,09; p<0,001$); Kaygı alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(404)= 4,50; p<0,001$); RDÖ toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(404)= 4,22; p<0,001$); Kaçınma alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(404)= 4,03; p<0,001$); Yaptığından Emin Olamama alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(404)= 4,79; p<0,001$) ve Düzen alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(404)= -2,29; p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını gözlemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($F_{(5,404)}= 36,79; p<0,001$) görülmektedir. Belirlilik katsayısı 0,31 olarak elde edilen model yorumlandığında, katılımcıların Yalnızlık toplam puanının %31'inin; Kaygı, RDÖ, Kaçınma, Yaptığından Emin Olamama ve Düzen alt boyutu toplam puanı tarafından açıklandığı anlaşılmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda Kaygı alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,75 birim; RDÖ toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,24 birim; Kaçınma alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,73 birim; Yaptığından Emin Olamama alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,24 birim arttıracak ve Düzen alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,07 birim azaltacaktır (Bkz. Tablo 5).

Tablo 6.

Kadın Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B (b)	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Yalnızlık Puanı	Sabit (a)	7,81	1,34		5,80	0,00
	Kaygı Puanı	0,90	0,22	0,24	4,01	0,00
	RDÖ Puanı	0,27	0,07	0,21	3,62	0,00
	Yaptığından Emin Olamama Puanı	0,24	0,06	0,23	3,55	0,00
	Düzen Puanı	-0,08	0,04	-1,30	-2,14	0,03
R ² = 0,29	F _(4,238) = 24,45; p<0,001.					

Kadın katılımcıların Kaygı ve Kaçınma alt boyutları, RDÖ toplam, FÇBMÖ alt boyut toplam puanlarının Yalnızlık toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin (t(238)= 5,80; p<0,001); Kaygı alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin (t(238)= 4,01; p<0,001); RDÖ toplam puanına ait eğim parametresinin (t(238)= 3,62; p<0,001); Yaptığından Emin Olamama alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin (t(238)= 3,55; p<0,001) ve Düzen alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin (t(238)= -2,14; p<0,05) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını gözlemek için yapılan F testi sonucuna göre modelin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu (F_(4,238)= 24,45; p<0,001); belirlilik katsayısının ise 0,29 olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, kadın katılımcıların Yalnızlık toplam puanının yaklaşık %29'unun; Kaygı, RDÖ toplam, Yaptığından Emin Olamama ve Düzen alt boyutu toplam puanı tarafından açıklandığı anlaşılmaktadır. Elde edilen sonuca göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda Kaygı alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,90 birim arttıracak, RDÖ puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,27 birim arttıracak; Yaptığından Emin Olamama alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,24 birim arttıracak ve Düzen alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,08 birim azaltacaktır (Bkz. Tablo 6).

Tablo 7.

Erkek Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B (b)	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Yalnızlık Puanı	Sabit (a)	2,65	1,20		2,20	0,02
	Kaygı Puanı	0,69	0,24	0,19	2,85	0,00
	RDÖ Puanı	0,25	0,08	0,21	3,09	0,00
	Yaptığından Emin Olamama Puanı	0,20	0,07	0,19	2,77	0,00
	Kaçınma Puanı	1,42	0,28	0,32	4,92	0,00
R ² = 0,36	F _(4,162) = 22,35; p<0,001.					

Erkek katılımcıların Kaygı ve Kaçınma alt boyutları, RDÖ toplam, FÇBMÖ alt boyut toplam puanlarının Yalnızlık toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(162)= 2,20$; $p<0,05$); Kaygı alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(162)= 2,85$; $p<0,001$); RDÖ toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(162)= 3,09$; $p<0,001$); Yaptığından Emin Olamama alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(162)= 2,77$; $p<0,001$) ve Kaçınma alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(162)= 4,92$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Yapılan F testi ($F_{(4,162)}= 22,35$; $p<0,001$) sonucuna göre de modelin genel olarak istatistiksel anlamlı ilişkisi belirlenmiştir. Belirlilik katsayısı 0,36 olarak elde edilen model değerlendirildiğinde, erkek katılımcıların Yalnızlık toplam puanının yaklaşık %36'sının; Kaygı, RDÖ, Yaptığından Emin Olamama ve Kaçınma alt boyutu toplam puanı tarafından açıklandığı anlaşılmaktadır. Sonuç olarak diğer değişkenler sabit tutulduğunda Kaygı alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,69 birim arttıracak, RDÖ toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,25 birim arttıracak; Yaptığından Emin Olamama alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,20 birim arttıracak ve Kaçınma alt boyutundaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 1,42 birim arttıracaktır (Bkz. Tablo 7).

Tablo 8.

Ekonomik Durumunu Kötü - Orta Olarak Bildiren Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B (b)	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Yalnızlık Puanı	Sabit (a)	3,67	0,92		3,97	0,00
	Kaygı Puanı	0,94	0,19	0,25	4,90	0,00
	RDÖ Puanı	0,23	0,06	0,19	3,79	0,00
	Yaptığından Emin Olamama Puanı	0,25	0,05	0,23	4,51	0,00
	Kaçınma Puanı	0,75	0,21	0,18	3,56	0,00
R ² = 0,33	F _(4,297) = 36,60; p<0,001.					

Ekonomik durumunu kötü - orta olarak bildiren katılımcıların Kaygı ve Kaçınma alt boyutları, RDÖ toplam, FÇBMÖ alt boyut puanlarının Yalnızlık toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(297)= 3,97$; $p<0,001$); Kaygı alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(297)= 4,90$; $p<0,001$); RDÖ toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(297)= 3,79$; $p<0,001$); Yaptığından Emin Olamama alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(297)= 4,51$; $p<0,001$) ve Kaçınma alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(297)= 3,56$; $p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını sınamak için yapılan F testi ($F_{(4,297)}= 36,60$; $p<0,001$) sonucuna göre de modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Belirlilik katsayısı 0,33 olarak hesaplanan model, romantik ilişkisi olan katılımcıların Yalnızlık toplam puanının yaklaşık %33'ünün; RDÖ toplam puanı, Kaygı ve Kaçınma alt boyut puanları ile Yaptığından Emin Olamama alt boyut puanı tarafından açıklandığı görülmektedir. Bu sonuca göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda Kaygı alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,94 birim, RDÖ toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,23 birim, Yaptığından Emin Olamama alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,25 birim ve Kaçınma alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,75 birim arttıracaktır (Bkz. Tablo 8).

Tablo 9.

Ekonomik Durumunu İyi Olarak Bildiren Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B (b)	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Yalnızlık Puanı	Sabit (a)	6,35	1,12		5,65	0,00
	RDÖ Puanı	0,35	0,10	0,29	3,25	0,00
	Kaçınma Puanı	0,97	0,31	0,28	3,12	0,00
R ² = 0,22		F _(2,105) = 14,75; p<0,001.				

Ekonomik durumunu iyi olarak bildiren katılımcıların Kaygı ve Kaçınma alt boyutları, RDÖ toplam, FÇBMÖ alt boyut puanlarının Yalnızlık toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(105)= 5,68$; $p<0,001$); RDÖ toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(105)= 3,25$; $p<0,01$) ve Kaygı alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(105)= 3,12$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Modelin genel olarak anlamlılığının sınıandığı F testi ($F_{(2,105)}= 14,75$; $p<0,001$) sonucuna göre de modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu; belirlilik katsayısının yaklaşık 0,22 olduğu görülmüştür. Elde edilen model için, ekonomik durumunu iyi olarak bildiren katılımcıların Yalnızlık toplam puanının yaklaşık %22'sinin; RDÖ toplam puanı ile Kaygı alt boyutu toplam puanı tarafından açıklandığı anlaşılmaktadır. İlgili sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda, RDÖ toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,35 birim artmasına yol açarken; Kaygı alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,97 birim artmasına neden olacaktır (Bkz. Tablo 9).

Tablo 10.

Romantik İlişkisi Olmayan Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B (b)	B'nin Standart Hatası	β	t	p
	Sabit (a)	5,69	1,42		4,00	0,00
	RDÖ Puanı	0,22	0,06	0,18	3,34	0,00
Yalnızlık Puanı	Kaygı Puanı	0,82	0,20	0,22	4,12	0,00
	Kaçınma Puanı	0,93	0,22	0,21	4,07	0,00
	Yaptığından Emin Olamama Puanı	0,24	0,06	0,22	3,82	0,00
	Düzen Puanı	-0,10	0,03	-0,15	-2,80	0,00
$R^2= 0,33$	$F_{(5,272)}= 26,77; p<0,001.$					

Romantik ilişkisi olmayan katılımcıların Kaygı ve Kaçınma alt boyutları, RDÖ toplam ve FÇBMÖ alt boyut toplam puanlarının Yalnızlık toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(272)= 4,00; p<0,001$); RDÖ toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(272)= 3,34; p<0,01$); Kaygı alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(272)= 4,12; p<0,001$); Kaçınma alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(272)= 4,07; p<0,001$); Yaptığından Emin Olamama alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(272)= 3,82; p<0,001$) ve Düzen alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(272)= -2,80; p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu gözlenmiştir. Modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını sınamak için yapılan F testi ($F_{(5,272)}= 26,77; p<0,001$) sonucuna göre de modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Belirlilik katsayısı 0,33 olarak elde edilen modelde, romantik ilişkisi olmayan katılımcıların Yalnızlık toplam puanının yaklaşık %33'ünün; Kaygı ve Kaçınma, Yaptığından Emin Olamama ve Düzen alt boyutu toplam puanı ile RDÖ toplam puanı tarafından açıklandığı anlaşılmaktadır. Elde edilen sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda RDÖ toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,22 birim, Kaygı alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,82 birim, Kaçınma alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,93 birim, Yaptığından Emin Olamama alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,24 birim arttıracak ve Düzen alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,10 birim azaltacaktır (Bkz. Tablo 10).

Tablo 11.

Romantik İlişkisi Olan Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B (b)	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Yalnızlık Puanı	Sabit (a)	8,52	1,42		5,97	0,00
	Hata Yapma Endişesi Puanı	0,24	0,04	0,51	5,13	0,00
	RDÖ Puanı	0,26	0,10	0,21	2,64	0,00
	Kişisel Standartlar Puanı	-0,13	0,06	-0,20	-2,16	0,03
R ² = 0,31		F _(3,128) = 19,70; p<0,001.				

Romantik ilişkisi olan katılımcıların Kaygı ve Kaçınma alt boyutları, RDÖ toplam, FÇBMÖ alt boyut toplam puanlarının Yalnızlık toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(128)= 5,97$; $p<0,001$); Hata Yapma Endişesi alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(128)= 5,13$; $p<0,001$); RDÖ toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(128)= 2,64$; $p<0,01$) ve Kişisel Standartlar alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(128)= -2,16$; $p<0,05$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlılığının sınıandığı F testi ($F_{(3,128)}= 19,70$; $p<0,001$) sonucuna göre de modelin genel anlamda istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Belirlilik katsayısı 0,31 olarak elde edilen model için, romantik ilişkisi olan katılımcıların Yalnızlık toplam puanının yaklaşık %31'inin; Hata Yapma Endişesi, Kişisel Standartlar alt boyut toplam puanı ile RDÖ toplam puanı tarafından açıklandığı anlaşılmaktadır. İlgili sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda Hata Yapma Endişesi alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,24 birim ve RDÖ toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,26 birim arttıracakken; Kişisel Standartlar alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,13 birim azaltacaktır (Bkz. Tablo 11).

Tablo 12.

İlişkilerinden Memnun Olmayan Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B (b)	B'nin Standart Hatası	β	t	p
Yalnızlık Puanı	Sabit (a)	3,20	1,16		2,75	0,00
	Yaptığından Emin Olamama Puanı	0,28	0,06	0,25	4,25	0,00
	RDÖ Puanı	0,30	0,07	0,22	3,94	0,00
	Kaygı Puanı	0,72	0,23	0,18	3,02	0,00
	Kaçınma Puanı	0,94	0,25	0,20	3,72	0,00
R ² = 0,33	F _(4,240) = 28,58; p<0,001.					

İlişkilerinden memnun olmayan katılımcıların Kaygı ve Kaçınma alt boyutları, RDÖ toplam, FÇBMÖ alt boyut puanlarının Yalnızlık toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(240)= 2,75; p<0,01$); Yaptığından Emin Olamama alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(240)= 4,25; p<0,001$), RDÖ toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(240)= 3,94; p<0,001$), Kaygı alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(240)= 3,02; p<0,01$) ve Kaçınma alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(240)= 3,72; p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Modelin genel olarak anlamlılığının sınıandığı F testi ($F_{(4,240)}= 28,58; p<0,05$) sonucuna göre de modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu ve belirlilik katsayısının 0,33 olarak hesaplandığı gözlenmiştir. Tabloda yer alan model yorumlandığında, yakın ilişkilerinden memnun olmayan katılımcıların Yalnızlık toplam puanının yaklaşık %33'ünün; Yaptığından Emin Olamama alt boyut toplam puanı, RDÖ toplam puanı, Kaygı ve Kaçınma alt boyutu toplam puanı tarafından açıklandığı söylenebilir. Bu sonuçlara göre diğer tüm değişkenler sabit tutulduğunda Yaptığından Emin Olamama alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,28 birim, RDÖ toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,30 birim, Kaygı alt boyutu toplam puanındaki bir birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,72 birim ve aynı ölçeğin bir diğer alt boyutu olan Kaçınma alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,94 birim arttıracaktır (Bkz. Tablo 12).

Tablo 13.

İlişkilerinden Memnun Olan Katılımcıların Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B (b)	B'nin Standart Hatası	β	t	p
	Sabit (a)	7,42	0,76		9,75	0,00
Yalnızlık Puanı	RDÖ Puanı	0,23	0,06	0,25	3,52	0,00
	Kaygı Puanı	0,85	0,18	0,32	4,59	0,00
R ² = 0,20 F _(2,162) = 20,08; p<0,001.						

İlişkilerinden memnun olan katılımcıların Kaygı ve Kaçınma alt boyutları, RDÖ, FÇBMÖ alt boyut puanlarının Yalnızlık toplam puanı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre sabit parametrenin ($t(162)= 9,75; p<0,001$); RDÖ toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(162)= 3,52; p<0,001$) ve Kaygı alt boyutu toplam puanına ait eğim parametresinin ($t(162)= 4,59; p<0,001$) istatistiksel olarak anlamlı olduğu; aynı zamanda modelin genel olarak anlamlı olup olmadığını incelemek için yapılan F testi ($F_{(2,162)}= 20,08; p<0,001$) sonucuna göre de modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Belirlilik katsayısının 0,20 olarak hesaplandığı model değerlendirildiğinde, yakın ilişkilerinden memnun olduğunu bildiren katılımcıların Yalnızlık toplam puanının yaklaşık %20'sinin; RDÖ toplam puanı ile Kaygı alt boyut toplam puanı tarafından açıklandığı görülmektedir. Bu sonuçlara göre diğer değişkenler sabit tutulduğunda RDÖ toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,23 birim arttıracak ve Kaygı alt boyutu toplam puanındaki 1 birimlik artış Yalnızlık toplam puanını 0,85 birim arttıracaktır (Bkz. Tablo 13).

Tablo 14.

Demografik Değişkenler Açısından Yalnızlık Puanlarının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları Özet Tablosu

Bağımsız Değişkenler	Değişkenler								
	Katılımcılar			Ekonomik Durum		Romantik İlişki		İlişki Memnuniyeti	
	Tüm	Kadın	Erkek	Kötü - Orta	İyi	Var	Yok	Memnun Değil	Memnun
Kaygı Puanı	X	X	X	X			X	X	X
Kaçınma Puanı	X		X	X	X		X	X	
RDÖ Puanı	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Kişisel Standartlar Puanı						X			
Düzen Puanı	X	X					X		
Ebeveyn Eleştirisi Puanı									
Ebeveyn Beklentisi Puanı									
Hata Yapma Endişesi Puanı						X			
Yaptığından Emin Olamama Puanı	X	X	X	X			X		

Yapılan analizler sonucunda ulaşılan sonuçlara, ilgili özet tabloda yer verilmiştir (Bkz. Tablo 14).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. TARTIŞMA

Yalnızlık duygusuna karşı savunmasızlık oluşturduğu düşünülen üç temel transdiagnostik fenomenin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmada kişilerin bağlanma stillerinin, reddedilme duyarlılığı ve mükemmeliyetçilik eğilimlerinin, beliren yetişkin grubunu temsil eden üniversite öğrencileri örnekleminde yalnızlık duygusu düzeyini yordamadaki etkililiği yorumlanacaktır. Önceki araştırmalarda ayrı ayrı ilgili değişkenlerin yalnızlık düzeyini yordamada doğrudan etkili olduğu kanıtı, bu araştırma sonuçlarında daha kapsamlı olacak şekilde genişletilmiştir. Buna göre yetişkinlerin yüksek yalnızlık puan ortalamaları üzerinde güvensiz bağlanma stilleri, yüksek reddedilme duyarlılığı ve mükemmeliyetçilik puanlarının anlamlı derecede risk oluşturduğu belirlenmiştir. Buradan hareketle öncelikle ilgili ölçeklerin güvenirlik analizlerinin belirlenmesinde Cronbach Alpha katsayıları hesaplanmış; tüm ölçekler için bu katsayının yeterli düzeyde olduğu karara varılmıştır. Bununla birlikte ölçek ve alt boyut toplam puanları arası korelasyon düzeyleri incelenerek, yalnızlık düzeylerini yordamada ele alınan değişkenler arasındaki ilişkinin etkililiği açıklanmaya çalışılmıştır. Elde edilen sonuç, çalışma öncesi tahminleri destekler niteliktedir. Buna göre tüm değişkenler incelendiğinde, en yüksek istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin yalnızlık ile bağlanma kaygısı arasında olduğu göze çarpmaktadır. Ayrıca tüm katılımcılarla birlikte cinsiyet kategorileri, ekonomik durum düzeyleri, romantik ilişkilerin varlığı veya yokluğu ile ilişki memnuniyeti gibi değişken kategorileri açısından ele alınan ölçek toplam puan ortalamalarının yalnızlık puanı üzerindeki açıklayıcı etkisi yorumlanmıştır. Sonuç olarak ilgili alan yazında var olan çalışma sonuçları ile benzer ve farklı analiz sonuçlarına ulaşılmıştır.

Heinrich ve Gullone (2006)'ya göre genç yetişkinlikte artan yalnızlık duyguları erken dönem sağlıklı bağlanma ile açıklanabilmektedir. Bu araştırmanın temel varsayımı öncelikli olarak kaygılı bağlanmanın yalnızlık düzeyini yordamada daha büyük ve güçlü etkiye sahip olduğudur. İlk olarak, bu iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucuna göre, önceki birçok çalışmada yer alan yalnızlık düzeyleri ile kaygı ve kaçınma boyutlarını oluşturan güvensiz bağlanma stillerinin pozitif yönlü (Benoit ve DiTommaso; 2020; Carr ve ark., 2013; Helm ve ark., 2020) orta düzeyde istatistiksel anlamlı ilişkisi olduğu doğrulanmıştır. Buna göre kaygı ve kaçınma alt boyutlarında gözlemlenen yüksek puanların, kişilerin artan yalnızlık düzeyleri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla yetişkin güvensiz bağlanma stilleri, özellikle kaygılı bağlanma, kişilerin yalnızlık bildirme olasılıklarını arttıran temel bir psikolojik olgudur.

Güvensiz bağlanma stilleri ile mükemmeliyetçilik ve reddedilme duyarlılığı düzeyleri arasındaki istatistiksel ilişkiye dair daha önce birçok çalışmadan bahsedilmiştir. Çoğu çalışma kaygılı bağlanma stiline, artan reddedilme duyarlılığı düzeylerini tahmin etme açısından daha güçlü bir ilişkide olduğunu ortaya çıkarmıştır (DeWall ve Bushman, 2011; Khoshkam ve ark., 2012). Aksine Downey, Feldman ve Ayduk (2000) tarafından yapılan çalışmada bağlanmadan kaçınma ile reddedilme duyarlılığı puanları arasında daha güçlü ve pozitif yönlü ilişki elde edilmiştir. Bu çalışmada da reddedilme duyarlılığı ile kaygılı bağlanma arasında zayıf; bağlanmadan kaçınma arasında ise orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bununla birlikte güvensiz bağlanma geliştiren veya reddedilme duyarlılığı yüksek olan bireyler, kısa süreli çözüm amacıyla mükemmeliyetçi eğilimler geliştirebilirler (Dakanalis ve ark., 2014; Flett ve ark., 2014). Chen, Hewitt ve Flett (2015)'in çalışma sonucu kaygılı bağlanan kişilerin kabul görme, sevgi ve aidiyet ihtiyacını karşılayabilmek amacıyla mükemmeliyetçi eğilimler geliştirdiğini kanıtlamıştır. Kaygılı bağlanmanın spesifik özelliği olan olumsuz benlik imajı ile reddedilme duyarlılığı, 'eğer mükemmel olursam kabul edilirim ve saygı görürüm' veya 'insanlar gerçek beni tanımamalı aksi takdirde sevilmem' gibi koşullu inançları ortaya çıkarabilir. Mevcut çalışmada da güvensiz

bağlanma stilleri ile mükemmeliyetçilik puanları arasındaki korelasyonel sonuçlar, kaygılı bağlanma ile daha yüksek düzeydeki istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin varlığını desteklemektedir. Sonuç olarak yetişkin güvensiz bağlanma stillerinin reddedilme duyarlılığı veya mükemmeliyetçi eğilimlerin gelişmesine zemin hazırladığı söylenebilir.

Alan yazında yer alan birçok çalışmaya göre yalnızlık düzeyleri ile reddedilme duyarlılığı arasında (Bowker ve ark., 2011; Liddell ve Courtney, 2018; Schaan ve ark., 2020) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır. Sonuçlarla uyumlu olarak, ilgili çalışmada ele alınan iki değişken arasında pozitif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Artan reddedilme duyarlılığı düzeylerinin beraberinde hissedilen yalnızlık düzeyini arttırması, kişilerarası ilişkilerde yararlı olmayan stratejilerin kullanımının bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Örneğin bu kişilerin reddedilmeyi önlemek amacıyla başvurdukları iki farklı başa çıkma yolu, sıklıkla yalnızlığı içeren olumsuz duygular ile sonuçlanmaktadır. İlki, bu kişilerin yakın ilişkilerde diğerlerine gösterdikleri uygun olmayan yakınlık arama davranışlarıdır. Bir diğeri de bu durumun tam tersini açıklayan yakın ilişkilerden uzaklaşma stratejilerinin kullanımınıdır (Staebler ve ark., 2011; Stafford, 2007).

Yalnızlık düzeyini yordadığı düşünülen ve bir diğeri değişken olarak mükemmeliyetçi eğilimlerin yalnızlık düzeyi ile pozitif yönlü ancak orta veya zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Alan yazında bu çalışma sonucu ile benzerlik gösteren birçok kaynağa ulaşılmıştır (Arce ve Polo, 2017; Flett ve ark., 1996; Muyan ve Chang, 2015). Bununla birlikte, çalışma sonuçları ile uyumlu olarak (Arslan ve ark., 2010; Chang ve ark., 2008), FÇBMÖ alt boyutları ile yalnızlık arasındaki en yakın anlamlı ilişkinin sırası ile yaptığından emin olamama, hata yapma endişesi, ebeveyn eleştirisi, ebeveyn beklentisi ve düzen alt boyutlarının olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre birtakım çıkarımlar yapılabilir. İlki en güçlü ve anlamlı ilişkisi bulunan, yaptığından emin olamamadır: Kişide sürekli erteleme, kontrol etme davranışı ile ilişkili olarak, etkinliklere çok fazla zaman harcama, sonucundan tatmin olmama veya önemli diğerlerine vakit ayıramama gibi davranışları sonucunda bu kişilerin ilişkisel bağlamda diğerleri tarafından

istenmemesine veya kaçınmalarına yol açabileceğidir. Bu nedenle her iki durumda da (kaçınma ve dışlanma) bu alt boyut için artan puanlar yalnızlık ölçeğinden elde edilecek olası yüksek puanları da tahmin etmektedir. İkincisi, hata yapma endişesi ise olumsuz öz değerlendirme ile birlikte gerçek olmayan olaylar / durumlar hakkında geliştirilen kaygı ve kararsızlığın, diğerleri tarafından reddedilmeye ya da kişinin bilinçli olarak sosyal durumlardan kaçınmasına yol açarak yalnızlık bildirme olasılıklarını arttırdığıdır. Son olarak ebeveynlerin erken dönemde çoğu zaman kapasitenin çok üstünde ve uygun olmayan beklentileri ile bunların karşılanmamasına yönelik olumsuz eleştirileri, kişinin yetişkin yakın ilişkilerine genelleştirilebilir. Böylece kişide kaçınmaya veya diğerleri tarafından istenmemeye yol açarak yalnızlık duygusunu arttıracak beklenmekteydi. Ancak bahsedilen iki boyutun ilgili yetişkinlerin yalnızlık puanı üzerinde istatistiksel anlamlı bir farklılığa neden olmadığı görülmüştür. Değişen yaşam koşullarının veya artan sosyal destek kaynaklarının bu sonuca ulaşmada etkili olduğu tahmin edilmektedir.

Açıklamalara ek olarak, mükemmeliyetçi eğilimlerin tümünün tek bir sağlıklı boyut etrafında açıklanamayacağına daha önce değinilmişti. Birçok çalışma sonucuyla tutarlı olarak, mevcut çalışma sonucunda da düzen alt boyutu ile yalnızlık arasında negatif yönlü istatistiksel anlamlı ilişki olduğu görülmektedir (Mathew ve ark., 2014; Rice ve Mirzadeh, 2000). Bu durumla ilişkili kişilerin sahip olduğu düzenli ve programlı olma niteliklerinin ilişkilerine olumlu yansıması olarak yalnızlık puanlarını düşürdüğü sonucu çıkarılabilir. Son olarak önceki araştırma sonuçlarıyla tutarsız, mevcut çalışmada kişinin kendisi için yüksek hedefler belirlediği kişisel standartlar alt boyutu ile yalnızlık düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı ilişkide olmadığı bulunmuştur.

Araştırma katılımcılarının yalnızlık puanlarının yordanması amacıyla yapılan Regresyon Analizi sonucuna göre tüm katılımcılar için yalnızlık puanının yaklaşık %31'i Kaygı ve Kaçınma alt boyutları, Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği toplam puanı ile Yaptığından Emin Olamama ve Düzen alt boyutu toplam puanı tarafından açıklanmaktadır. Ölçek puanları değerlendirildiğinde en güçlü ve anlamlı yordayıcının, çalışmanın hipoteziyle ve daha önce yapılan çalışma sonuçları ile uyumlu olarak (Heinrich ve Gullone, 2006; Helm ve ark., 2020), yetişkin bağlanma

boyutlarını ifade eden kaygı ve kaçınma alt boyutları tarafından tahmin edildiği anlaşılmaktadır. Örneğin kaygılı bağlanan kişilerde diğerlerine karşı gösterilen bağımlılık ile bağlanmadan kaçınma gösteren kişilerde istemli sosyal ilişkilerden uzaklaşma her iki grubun da yalnızlık bildirme olasılıklarını arttırmaktadır. Ancak analiz sonucu daha detaylı yorumlandığında, alan yazında yer alan benzer sonuçlarla uyumlu olarak (Akdoğan, 2017; Man ve Hamid, 1998) kaygılı bağlanmanın, yalnızlık düzeyini yordamada anlamlı olarak daha büyük etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. İlgili yazında yer alan sonuçlar da kaçınan bağlanma geliştiren kişilerin, diğer gruba kıyasla, yalnızlık duygularından daha az rahatsız olduğunu desteklemektedir (Pereira ve ark., 2019). Buna göre kaygılı kişilerin abartılı yakınlık arayışlarına kıyasla, kaçınan bireylerin istemli olarak kişilerarası ilişkilerden uzaklaşmalarının, bu sonuca ulaşmada etkili olduğu söylenebilir. Bununla birlikte reddedilme duyarlılığı ve çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından yaptığından emin olamamanın artan yalnızlık düzeyini açıklamada benzer oranda etkili olduğu görülmektedir. Bangee, Harris, Bridges, Rotenberg ve Qualter (2014) tarafından yapılan çalışmada da, yalnızlık düzeyi diğer katılımcılara kıyasla yüksek olan bireylerin, reddedilme duyarlılıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Olumsuz otomatik düşünceleri ile sıklıkla olay ve durumlarla ilgisiz çıkarımlar yapan ilgili kişilerin bu tutumları sosyal ağlarında zayıflamaya neden olabilir. Böylece yakın ilişkilerde karşılaşılan durum ve olaylara karşı uygun olmayan yorumlamalar ve buna uygun uyumsuz davranışlar, bir süre sonra bu kişilerin gerçekten istenmemelerine yol açabilir. Son olarak güvensiz bağlanma ve reddedilme duyarlılığına karşı bir savunma olarak geliştirilen yaptığından emin olamama mükemmeliyetçi tutumun, kişilerarası ilişkilerde bozucu etkide olduğu kanıtlanmıştır. Bu sonuç psikoloji yazınında yer alan önceki çalışmalarda mükemmeliyetçi boyutlar içerisinde özellikle ilgili alt boyutun, yalnızlığı da içeren olumsuz duygu, durum ve sonuçlarla daha fazla ilişkili olduğu (Shafran ve Mansell, 2001) bilgisi ile örtüşmektedir. Tüm katılımcılar için yalnızlık puanının düşmesinde ise çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından düzen alt boyutu puanındaki artışın etkili olduğu görülmektedir. Böylece kişinin programlı ve organize olması kişisel ve kişilerarası ilişkilerine olumlu katkı sağlamaktadır.

Cinsiyet değişkeni kategorileri açısından aynı model değerlendirildiğinde, kadın katılımcıların yalnızlık puanının yaklaşık %30'unun Kaygı alt boyutu, Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği toplam ile Yaptığından Emin Olamama ve Düzen alt boyutu toplam puanı tarafından açıklandığı bulunmuştur. Diğer değişkenlerden farklı olarak Düzen alt boyutu toplam puanı yalnızlık puanını negatif yönde yordamaktadır. Erkek katılımcılarda ise yalnızlık puanının yaklaşık %36'sının yukarıda yer alan ilk üç değişkenle birlikte Kaçınma alt boyutu toplam puanı tarafından tahmin edildiği sonucuna varılmıştır. İki grup yalnızlık düzeyi açısından karşılaştırıldığında, kadınlarda bağlanmadan kaçınmanın; erkeklerde ise düzen alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olmadığı anlaşılmaktadır. Toplumsal cinsiyetçi rollerin etkisinin görüldüğü düşünölen sonuca göre, mükemmeliyetçiliğin sağlıklı yönünü yansıtan düzen alt boyutundaki yüksek puanların, kadınlarda yalnızlık puanını düşürdüğü sonucuna varılmıştır. Yani kadınların daha iyi organize olma becerileri sosyal ilişki dinamiklerinde olumlu katkısı olan bir faktördür. Bununla birlikte sonuçlarda göze çarpan, erkeklerde güvensiz bağlanma stillerinden özellikle kaçınma alt boyutunun, kaygılı bağlanmaya kıyasla, yüksek yalnızlık düzeyini açıklamada çok daha güçlü etkide olduğudur. Benzer olarak Özen, Sümer ve Demir (2011)'in çalışma sonucunda da kaygı ve kaçınma alt boyutlarını oluşturan güvensiz bağlanma stilleri ile cinsiyet kategorileri arasındaki anlamlılık açık şekilde ortaya konmamış olsa da kadınların daha fazla kaygı, erkeklerin ise kaçınma geliştirdiği bulunmuştur. Bu çalışmada da iki grup karşılaştırıldığında, yalnızlık düzeyini açıklamada kadınlar için kaygılı bağlanma; erkekler için ise bağlanmadan kaçınma daha kritik rodedir. Alan yazında yer alan bilgilerle uyumlu olarak, kadınların daha fazla ilişki odaklı olmaları (Arslan ve ark., 2010), samimi ve sıcak ilişki arayışlarını da beraberinde getirmektedir. Ancak çoğu durumda yalnız kalmamak ve ilişki kurmak için gösterilen bu çabaların (örn., ihtiyaç duyulan her an yanında birisinin olmasını beklemek) işlevsiz olduğu görölmektedir. Yani bu durum beklenenin aksine kişinin diğerleri tarafından istenmemesine yol açabilir. Bunun bir sonucu olarak da ilgili kişilerde daha yüksek düzeyde yalnızlık bildirme olasılığını arttırmaktadır.

Ekonomik durum değişkeni için oluşturulan gruplar yorumlandığında; ilk kategoriye içeren kötü - orta grubun yalnızlık puanının yaklaşık %33'ünün Kaygı ve

Kaçınma alt boyutları, Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği toplam ve Yaptığından Emin Olamama alt boyutu toplam puanı tarafından açıklandığı görülmektedir. Ekonomik durumunu iyi olarak algılayan ve bildiren kişilerin yalnızlık puanının %22'sinin ise yalnızca Kaçınma alt boyutu ile Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği toplam puanı tarafından tahmin edildiği bulunmuştur. Sosyo ekonomik refahı daha iyi olan kişilerin yalnızlık düzeyini yordamada mükemmeliyetçi eğilimlerin ve kaygı alt boyutunun etkili olmadığı anlaşılmaktadır. Bunun aksine durumunu kötü - orta olarak bildiren kişilerin sevgi ve kabul görmek için kusursuzluğa ulaşma çaba ve kararsızlıklarının yalnızlık düzeyini arttırdığı düşünülmektedir. Bu yorumun bir nedeni, daha kötü şartlara sahip kişilerde erken dönem sağlıklı ebeveyn etkileşimleri sonucu koşullu ara inançların (örn., hata yapmamalıyım aksi takdirde sevilmem) oluşmasıdır. Böylece temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına yönelik ortaya çıkan mükemmeliyetçi eğilimler, ekonomik açıdan dezavantaja sahip kişilerde yalnızlık puanının artmasında tehdit oluşturmaktadır. Ayrıca diğer çalışmalarla uyumlu olarak algılanan yüksek ekonomik durum ile daha düşük yalnızlık bildirme olasılığı arasındaki pozitif ilişkinin ilgili çalışma sonuçları ile uyumlu olduğu göze çarpmaktadır (Barreto ve ark., 2020; Kearns ve ark., 2015; Özdemir ve Tuncay, 2008; Peltzer ve Pengpid, 2017).

Birincil bakıcılarla kurulan ilk ilişki niteliğinin, yaşam boyu yetişkin romantik ilişkileri üzerinde etkili olan potansiyel bir faktör olduğu ilgili yazında yer almaktadır. Örneğin erken dönemde temel bakım veren ile sıcak ve samimi ilişkiler, yaşam boyu sağlıklı yakın veya romantik ilişkilerin organizasyonunda kolaylaştırıcı bir rol oynamaktadır (Olufowote ve ark., 2020; Stackert ve Bursik, 2003). Romantik ilişki varlığının veya yokluğunun yalnızlık puanlarını etkilemede önemli bir faktör olduğu bilinmektedir (Dykstra ve Fokkema, 2007). Örneğin, Arslan ve arkadaşları (2010) ile Nowland, Talbot ve Qualter (2018) tarafından yapılan farklı çalışmalar, romantik ilişkisi olan katılımcıların anlamlı olarak yalnızlık puanlarının daha düşük olduğu yönünde benzer sonuçlara ışık tutmaktadır. Benoit ve DiTommaso (2020) ile Quadt, Esposito, Critchley ve Garfinkel (2020)'nin güncel çalışma sonuçları da yukarıdaki açıklamalarla paralel olarak bekar kişilerin daha fazla yalnızlık bildirdiklerini göstermektedir. Bu çalışmanın araştırma grubunu üniversite

öğrencileri oluşturduğundan, katılımcılara medeni durum yerine romantik bir ilişki içerisinde olup olmadıkları sorulmuştur. Ayrıca reddedilme duyarlılığı da (Hafen ve ark., 2014; Nowland ve ark., 2018) romantik ilişkiler açısından belirleyici farklılığa yol açmaktadır. Buradan hareketle romantik ilişki grupları bakımından incelenen analiz sonucuna göre; ilişkisi olan katılımcıların yalnızlık düzeyi sırası ile Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği toplam puanı, Hata Yapma Endişesi ve Kişisel Standartlar alt boyutu tarafından açıklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Romantik ilişkisi olan katılımcıların yalnızlık puanını açıklamada, beklenildiği gibi, güvensiz bağlanma stillerinin etkili olmadığı fark edilmektedir. Bu durumda romantik bir partnere sahip olan kişilerin kaygı ve kaçınma puanlarının daha az olduğu; dolayısıyla güvenli bağlanma stiline sahip olduğu sonucu çıkarılabilir. Yakın zamanda von Soest, Luhmann ve Gerstorf (2020) tarafından yapılan çalışma ile romantik partnerlerin, kişilerin yetişkin yaşamlarında temel destek kaynağı ve yetişkin sağlıklı gelişiminin bir göstergesi olduğu sonucuna varılmıştır. Buradan hareketle ergenlik döneminin sonu yetişkinliğin başında kişilerin ihtiyaçlarının değişimine bağlı olarak sosyal desteğin veya sevgi aidiyet ihtiyacının karşılanmasında ebeveyn / arkadaş ilişkilerinden, daha fazla romantik eşlere yöneldiği yorumu yapılabilir. Aynı zamanda bu kişilerin araştırma ölçeklerinden elde ettikleri farklı mükemmeliyetçilik alt boyut toplam puanları, yalnızlık puanı üzerinde olumlu ve olumsuz anlamda etkili olmuştur. Mükemmeliyetçiliğin daha çok olumlu yönü olarak değerlendirilen kişisel standartlar alt boyutunda artan puanların, bu araştırma sonucu ile ilişkili olarak romantik ilişkisi olan kişilerde yalnızlık puanının düşmesine neden olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra hata yapma endişesinin yalnızca romantik ilişkisi olan kişilerin yalnızlık düzeyi ile pozitif ilişkide olduğu sonucuna varılmıştır. Örneğin, bu kişiler partnerleri tarafından hatalarının bir başarısızlık olarak görüleceği ve bu nedenle daha az sevinecekleri veya partnerlerinin sevgilerini kaybedecekleri endişeleri sonucunda daha fazla yalnızlık bildirebilirler (Örnek madde: Daha az hata yaparsam daha çok insan beni sevecektir).

Romantik ilişkisi şu an için olmayan katılımcıların ise yalnızlık puanının Kaygı ve Kaçınma, Yaptığından Emin Olamama alt boyutu, Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği toplam puanı ile Düzen alt boyutu toplam puanı tarafından açıklandığı tespit

edilmiştir. Reddedilme duyarlılığının her iki grup için de, yalnızlık düzeyini arttırdığı görülmektedir. Yorumlamada farklı olarak ilişkisi olmayan kişilerin potansiyel reddedilme beklentilerine karşı romantik ilişkilerden kaçındıkları için yalnızlık düzeyinin yüksek olduğu tahmin edilmektedir. Benzer olarak ilgili yazın reddedilme duyarlılığına karşı daha hassas olan kişilerin romantik destek alamayacakları endişesi sonucunda ilişki kurma konusunda isteksizliğe ve geri çekilmeye yol açacağını söylemektedir (London ve ark., 2007). İlişkisi olan katılımcıların ise partnerlerinin tutumlarının altında olası reddedilme ipuçları aramaları kendilerini ilişki içerisinde güvensiz ve yalnız hissetmelerine neden olabilir. Worley ve Samp (2018) tarafından yapılan ilgili çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Bu çalışma sonucunda kişilerin partnerlerinin gösterdiği tutumlara karşı gerçekçi olmayan yorumlamalarda bulunarak ilişkilerine zarar verdikleri kanıtlanmıştır. Dolayısıyla bahsedilen kişilerin özel bir kişinin varlığında dahi, daha fazla yalnızlık hissetmeleri muhtemeldir. Bu yorum yalnızlığın, öznel ve biricik doğasının anlaşılmasında ve ulaşılan sonuçların desteklenmesinde özellikle önemlidir.

Wongpakaran, Wongpakaran ve Wedding (2012)'nin çalışmasına göre yetişkin güvensiz bağlanma stilleri içerisinde, özellikle bağlanmadan kaçınma, romantik ilişkilerin kurulamaması ya da sürdürülememesi ile doğrudan ilişkilidir. Bu çalışmada da romantik ilişkisi olmayan katılımcıların yalnızlık düzeyinin açıklanmasında özellikle 'bağlanmadan kaçınmanın' etkili olduğu bulunmuştur. Reddedilme hassasiyeti ile karakterize olan bağlanmadan kaçınmadaki yüksek düzeyler, geçmiş reddedilme yaşantılarının tekrarlanmasının önüne geçilmesi amacıyla bu kişilerin romantik ilişkilerden kaçınmalarına yol açabilir. Bununla birlikte olumlu benlik imajının zarar görme ihtimalini en aza indirmek için başa çıkma mekanizması olarak kullanılabilir. Ancak her iki durum da bu kişilerin uzun dönemde yalnızlık bildirimini arttırabilir. Dolayısıyla bağlanmadan kaçınma düzeyinin yüksek olduğu kişilerde, romantik partnerin yokluğu beklenen ve tahmin edilen bir sonuçtur; ancak bu kişilerde beraberinde artan yalnızlık duygusunun görülmesi, altta yatan daha karışık dinamikler olduğunu düşündürmektedir. Sonuç olarak güvensiz bağlanma geliştiren reddedilme duyarlılığı yüksek kişilerin uyumlu

olmayan başa çıkma stratejileri, yaşam alanlarında kısıtlamalara ve olumsuz duygulara neden olmaktadır (Liddell ve Courtney, 2018; Norona ve ark., 2018).

Romantik ilişkisi olmayan katılımcıların kaygılı bağlanma düzeyleri değerlendirildiğinde ise bu kişilerin kişilerarası ilişkilerindeki tutumlarının bu duruma yol açtığı tahmin edilmektedir. Örneğin, ilişkilerindeki ‘abartılı yakınlık’ istekleri mevcut ilişkilerini bozabilir veya burada görüldüğü gibi romantik ilişkilerin oluşmasını engelleyebilir (Örnek maddeler: ‘Çok yakın olma arzum bazen çevremdekileri korkutup uzaklaştırır.’ ‘Romantik ilişkide olduğum kişiler bazen bana olan duygularını sebepsiz yere değiştirirler.’ vb.). Böylece ulaşılan sonuçla tutarlı olarak ilgili kişiler daha fazla yalnızlık bildirebilirler.

İlgili çalışmalarda yalnızlık puanı üzerinde doğrudan ilişkisi olduğu bilgisine rastlanan ‘yakın ilişkilerde algılanan memnuniyet düzeyi’ incelenmiştir (Heinrich ve Gullone, 2006; Givertz ve ark., 2013). Ek olarak ilişki memnuniyet düzeyinin, yetişkin güvensiz bağlanma stilleri (Knoke ve ark., 2010) ile reddedilme duyarlılığı (Worley ve Samp, 2018) tarafından etkilenme potansiyeli olan bir faktör olduğu bilgisiyle karşılaşılmıştır. Bu bilgilerden yola çıkarak oluşturulan modelde ilişkilerinden memnun olduğunu bildiren kişilerin yalnızlık puanının yaklaşık %20’sinin Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği toplam ve Kaygı alt boyutu toplam puanı tarafından açıklandığı görülmüştür. İlişkilerinden memnun olmadığını bildiren kişilerin yalnızlık düzeyini yordamada ise yukarıda yer alan iki değişkene ek olarak Yaptığından Emin Olamama ve Kaçınma alt boyutu etkilidir. Bahsedilen dört değişken, ilişkilerinden memnun olmayan kişilerin yalnızlık düzeyinin yaklaşık %33’ünü tahmin etmektedir.

Mevcut araştırma sonucu, yakın ilişkilerdeki memnuniyet düzeyi fark etmeksizin reddedilme duyarlılığının ve kaygılı bağlanmanın kişilerin artan yalnızlık duygusu ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışma ilişki tatmini ile reddedilme duyarlılığı (Romero - Canyas ve ark., 2010; Watson ve Nesdale, 2012) ve bağlanma kaygısı (Stackert ve Bursik, 2003) arasındaki ters yönlü ilişkiyi kanıtlayan benzer sonuçları desteklemektedir. Kaygılı bağlanan kişilerin tipik özelliği olan sosyal ilişkilerde abartılmış yakın olma isteği, ilişkilerdeki düşük tatmin duygusuna neden olabilir. Örneğin, önemli diğerlerinin sevgisini kazanmak için gösterilen güçlü

çabalar ve beklenen sonucun elde edilememesi, kişilerin düşük ilişki tatmini bildirimini ile ilişkili olabilir. Örnek madde: ‘Birlikte olduğum kişinin bana benim istediğim kadar yakınlaşmak istemediğini düşünürüm’. Ek olarak erken dönemde temel psikolojik ihtiyaçlarının sağlıklı şekilde karşılanamaması sonucu gelişen ‘olumsuz benlik imajı’ gerçekten diğerleri tarafından sevildiklerine inanmalarına engel olabilir. Böylece bu kişiler daha düşük ilişki memnuniyeti ile birlikte artan yalnızlık duygusu bildirebilirler. Örnek madde: ‘Sıklıkla, birlikte olduğum kişinin gerçekten beni sevmediği algısına kapılıyorum’. Alan yazında yer alan olası ilişki senaryolarının değerlendirmesi istenen benzer çalışmalarda da, bağlanma kaygısı yüksek bireylerin yakın ilişkileri algılayışları konusunda daha katı ve olumsuz değerlendirmeler yaptıkları tespit edilmiştir. Sürekli olarak diğerleri tarafından reddedileceği / terk edileceği korkusu içerisinde olan bağlanma kaygısı yüksek kişilerin, ilişkilerinde olası stres ve tehditleri bağlanma hiperaktivasyonu ile en aza düşürmeyi amaçlayan yararsız çabaları, olumsuz duygu ve düşüncelerinin sürmesine yol açabilir (Hudson ve Fraley, 2017). Clark, Rock, Clark ve Murray - Lyon (2020) tarafından yapılan yakın tarihli araştırma sonucu, güvenli bağlanan yetişkinlerin yakın ilişkilerde daha az zorluk çektiğini ve ilişkilere daha fazla olumlu yaklaştıklarını göstermektedir.

Beklenenin aksine bağlanmadan kaçınmanın, kaygılı bağlanmaya kıyasla, ilişkilerinden memnun olmayan kişilerin yalnızlık duygusunu açıklamada daha güçlü etkide olduğu görülmüştür. Pereira, Taysi, Orcan ve Fincham (2014)’ün yakın tarihli çalışması da, bağlanmadan kaçınma ile ilişki memnuniyetinin olumsuz yönlü ilişkisinin, artan yalnızlık duygusu ile bağlantılı olduğuna dikkat çekmektedir. Daha az sosyal temas ile kendilerini daha güvende ve olumlu duygular içerisinde bulan bağlanmadan kaçınma geliştiren kişilerde, düşük etkinleştirme stratejilerinin (örn., diğerlerinden uzaklaşma) uygulanabilir olmaması, kişilerin buldukları durumdan rahatsız olmalarına yol açabilir. Böylece sosyal ilişkilerde tercih edilen nicelik ve nitelik arasındaki uyumsuzluk (örn., daha samimi / yakın ilişkilerden hoşlanmama), ilişki tatmininin düşmesine, dolayısıyla bu kişilerin kalabalıklar içerisinde kendilerini yalnız hissetmelerine neden olabilir. Bir başka yorum olarak da bu kişilerin diğerlerinden uzaklaşma stratejilerinin, destek kaynaklarını yitirmelerine ve tek başına kalmalarına yol açabileceğidir. Bu sonuca göre bağlanmadan kaçınmanın çok

daha fazla arařtırma gerektiren kompleks bir olgu olduđu dűřünölmektedir. Sonuç olarak mevcut çalıřma sonucunda elde edilen yetiřkin baėlanma boyutlarında yer alan her iki stil ile dűřük iliřki tatmininin pozitif yönlü iliřki içerisinde olduđu sonucu, diėer pek çok farklı çalıřma sonucu ile tutarlılık göstermektedir (Selçuk ve ark., 2005).

SONUÇ

Bu bölümde araştırmanın istatistiksel analizlerinden elde edilen sonuçlara kısaca değinilmiştir. Bununla birlikte araştırmanın katkılarında ve sınırlılıklarında bahsedilerek ileride gerçekleştirecek olan çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Bu çalışma ile mevcut alan yazında yer alan sonuçlara destek sağlandığı ve var olan bilgilere yeni bir bakış açısı getirildiği düşünülmektedir. Normatif deneyim ile psikopatolojik deneyim arasında çok ince bir sınır içerisinde bulunan yalnızlık duygusuna karşı kırılabilirliğe neden olan temel mekanizmaların anlaşılması açısından psikoloji yazınına katkı sağlanmıştır. Bu çalışma ile beliren yetişkin grupta yalnızlık duygularının proksimal öncülleri olduğu düşünülen ele alınan psikolojik fenomenlere ve istatistiksel ilişkilerine ışık tutulmuştur. Araştırma hipotezi ile uyumlu olarak, öngörüldüğü gibi, reddedilme duyarlılığı ve mükemmeliyetçilik düzeylerinin oluşmasında risk faktörü olarak görülen güvensiz bağlanma stillerinden özellikle kaygılı bağlanmanın, yüksek yalnızlık duyguları için en güçlü yordayıcı olduğu bulunmuştur. Böylece erken dönem bağlanma örüntülerinin içsel çalışma modelleri aracılığı ile ergenlik ve daha sonraki yaşam evrelerine taşındığı; dolayısıyla bağlanma stillerinin kişilerarası ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesi üzerindeki etkisi gösterilmiştir. Daha sonra sırası ile bağlanmadan kaçınma, reddedilme duyarlılığı ve mükemmeliyetçilik ölçeğinde yer alan bazı (yaptığından emin olamama ve düzen) alt boyutlar yer almaktadır.

Sosyo - demografik koşullar fark etmeksizin kişilerarası ilişkiler üzerinde bozucu etkisi olan reddedilme duyarlılığının, artan yalnızlık duygusunu tahmin edilmesinde kritik önemde olduğu ve ilgili yazında daha fazla yer edinmesi gereken bir konu olduğu düşünülmektedir. Kaygılı bağlanma stiline ise özellikle kadın katılımcıların, ekonomik durumunu kötü olarak değerlendiren, romantik ilişkisi şu an için olmayan ve yakın ilişkilerinden memnun olan kişilerin yalnızlık düzeyinin açıklanmasında kaçınan bağlanma stiline kıyasla, daha güçlü etkide olduğu söylenebilir. Kaçınan bağlanma stiline ise anlamlı olarak erkek katılımcıların, ekonomik durumunu iyi olarak bildiren ve yakın ilişkilerinden memnun olmayan kişilerin yalnızlık duygusunun açıklanmasında daha büyük etkide olduğu

görülmektedir. Son olarak çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutları değerlendirildiğinde, alan yazında karşılaşılan benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Örneğin önceki çalışmaları destekler nitelikte bu çalışmada da yalnızlık ile en fazla ‘yaptığından emin olamama ve hata yapma endişesi’ arasında pozitif yönlü ilişki; ‘kişisel standartlar ve düzen’ alt boyutu ile arasında ise negatif yönlü ilişki bulunmuştur.

Yetişkin bağlanma ölçekleri için en uygun ve güncel ölçek olarak önerilen ve bu araştırmada olduğu gibi sıklıkla kullanılan YİYE - II'nin ve UCLA - 8'in (daha güvenilir ve kısa bir form olması) kullanımının çalışma sonuçları için bir avantaj olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte sonuçların yorumlanmasında dikkate alınması gereken bazı sınırlılıklar vardır. Dolayısıyla ileride yapılacak olan çalışmalar için birtakım önerilere yer verilmiştir. Öncelikle her ne kadar teorik ve araştırma alan yazını ile örtüşen sonuçlara ulaşılsa da, mevcut çalışmanın kesitsel bir çalışma olduğu dikkate alınarak yorumların geçerliliği ve genellenebilirliği kabul edilmelidir. Boylamsal bir çalışma ile araştırmanın tekrar edilmesi gelecekteki araştırmacılara önerilebilir. İkincisi reddedilme duyarlılığı ölçeğinin üniversite öğrencileri formu olarak düzenlenmiş olması, katılımcıları ve dolayısıyla araştırma sonuçlarını sınırlandıran bir durum olmuştur. İleride yapılacak olan çalışmalar için araştırmacılar daha geniş örneklem üzerinde çalışmayı tekrar edebilirler. Ayrıca katılımcıların yüksek oranda kadınlardan oluşması, araştırmanın diğer bir kısıtlılığıdır. Yorumların daha sağlıklı olması için gelecekteki araştırmacılar kadın - erkek oranını daha yakın tutmaya özen göstererek daha geniş bir örnekleme çalışmayı yenileyebilirler. Yorumların karşılaştırılması ve mevcut alan yazının genişletilmesi amacıyla, mükemmeliyetçiliğin değerlendirilmesinde kullanılan FÇBMÖ yerine ilgili yazında yer alan yine çok boyutlu mükemmeliyetçiliği içeren çeşitli alternatif ölçeklerin kullanılması önerilebilir. Özellikle mükemmeliyetçilik ve yalnızlık arasındaki derinlemesine ilişkinin daha fazla üzerinde çalışılması gerektiği düşünülmektedir. Bununla birlikte ayrı ayrı incelenen (bağlanma stilleri dışında) yalnızlık ile reddedilme duyarlılığı ve mükemmeliyetçilik hakkında birçok yabancı kaynağa ulaşılırken, ilgili Türkçe kaynakların yetersiz olduğu görülmüştür. Bu kapsamda daha fazla araştırmanın yapılması psikoloji yazınına daha geniş bir bakış

açısı kazandırabilir. Son olarak, ilerideki araştırmacılar bu dört değişkenle ilişkili olduğu bilinen psikopatolojik değişkenleri (ör., depresyon, yeme bozuklukları, anksiyete bozuklukları vb.) modele ekleyerek alan yazına daha geniş bir katkı sağlayabilirler.

KAYNAKÇA

- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant - mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932.
- Akdoğan, R. (2017). A model proposal on the relationships between loneliness, insecure attachment, and inferiority feelings. *Personality and Individual Differences*, 111, 19.
- Algren, M. H., Ekholm, O., Nielsen, L., Ersbøll, A. K., Bak, C. K., & Andersen, P. T. (2020). Social isolation, loneliness, socioeconomic status, and health - risk behaviour in deprived neighbourhoods in Denmark: A cross - sectional study. *SSM - Population Health*, 10, 100546.
- Arce, A. B. G., & Polo, A. J. (2017). A test of the perfectionism social disconnection model among ethnic minority youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 45(6), 1181.
- Arslan, C., Hamarta, E., Üre, Ö., & Özyeşil, Z. (2010). An investigation of loneliness and perfectionism in university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 814.
- Badcock, J. C., Adery, L. H., & Park, S. (2020). Loneliness in psychosis: A practical review and critique for clinicians. *Clinical Psychology: Science and Practice*, e12345.
- Balter, L. J., Raymond, J. E., Aldred, S., Drayson, M. T., van Zanten, J. J. V., Higgs, S., & Bosch, J. A. (2019). Loneliness in healthy young adults predicts inflammatory responsiveness to a mild immune challenge in vivo. *Brain, Behavior, and Immunity*, 82, 298.

- Bangee, M., Harris, R. A., Bridges, N., Rotenberg, K. J., & Qualter, P. (2014). Loneliness and attention to social threat in young adults: Findings from an eye tracker study. *Personality and Individual Differences, 63*, 16.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences, 169*, 110066.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497.
- Bekhet, A. K., Zauszniewski, J. A., & Nakhla, W. E. (2008). Loneliness: A concept analysis. *Nursing Forum, 43*(4), 207.
- Benoit, A., & DiTommaso, E. (2020). Attachment, loneliness, and online perceived social support. *Personality and Individual Differences, 167*, 110230.
- Bowker, J. C., Thomas, K. K., Norman, K. E., & Spencer, S. V. (2011). Mutual best friendship involvement, best friends' rejection sensitivity, and psychological maladaptation. *Journal of youth and adolescence, 40*(5), 545.
- Brandão, T., Brites, R., Pires, M., Hipólito, J., & Nunes, O. (2019). Anxiety, depression, dyadic adjustment, and attachment to the fetus in pregnancy: Actor - partner interdependence mediation analysis. *Journal of Family Psychology, 33*(3), 294.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology, 28*(5), 759.
- Butler, J. C., Doherty, M. S., & Potter, R. M. (2007). Social antecedents and consequences of interpersonal rejection sensitivity. *Personality And Individual Differences, 43*(6), 1376.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & Emotion, 28*(1), 3.

- Carr, S., Colthurst, K., Coyle, M., & Elliott, D. (2013). Attachment dimensions as predictors of mental health and psychosocial well - being in the transition to university. *European Journal of Psychology of Education*, 28(2), 157.
- Chang, E. C. (2000). Perfectionism as a predictor of positive and negative psychological outcomes: Examining a mediation model in younger and older adults. *Journal of Counseling psychology*, 47(1), 18.
- Chang, E. C., Sanna, L. J., Chang, R., & Bodem, M. R. (2008). A preliminary look at loneliness as a moderator of the link between perfectionism and depressive and anxious symptoms in college students: Does being lonely make perfectionistic strivings more distressing?. *Behaviour Research and Therapy*, 46(7), 877.
- Chen, C., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2015). Preoccupied attachment, need to belong, shame, and interpersonal perfectionism: An investigation of the perfectionism social disconnection model. *Personality and Individual Differences*, 76, 177.
- Chen, C., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2019). Adverse childhood experiences and multidimensional perfectionism in young adults. *Personality and Individual Differences*, 146, 53.
- Ciocca, G., Rossi, R., Collazzoni, A., Gorea, F., Vallaj, B., Stratta, P., ... & Santarnecchi, E. (2020). The impact of attachment styles and defense mechanisms on psychological distress in a non - clinical young adult sample: A path analysis. *Journal of Affective Disorders*, 273, 184.
- Clark, G. I., Rock, A. J., Clark, L. H., & Murray - Lyon, K. (2020). Adult attachment, worry and reassurance seeking: Investigating the role of intolerance of uncertainty. *Clinical Psychologist*, 24(3), 294.
- Curran, T., Hill, A. P., Madigan, D. J., & Stornæs, A. V. (2020). A test of social learning and parent socialization perspectives on the development of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 160, 109925.

- Dakanalis, A., Timko, C. A., Zanetti, M. A., Rinaldi, L., Prunas, A., Carrà, G., ... & Clerici, M. (2014). Attachment insecurities, maladaptive perfectionism, and eating disorder symptoms: A latent mediated and moderated structural equation modeling analysis across diagnostic groups. *Psychiatry Research, 215*(1), 176.
- de Jong - Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*(1), 119.
- Demirli, A., & Demir, A. (2014). The role of gender, attachment dimensions, and family environment on loneliness among Turkish university students. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 24*(1), 62.
- Detrixhe, J. J., Samstag, L. W., Penn, L. S., & Wong, P. S. (2014). A lonely idea: Solitude's separation from psychological research and theory. *Contemporary Psychoanalysis, 50*(3), 310.
- DeWall, C. N., & Bushman, B. J. (2011). Social acceptance and rejection: The sweet and the bitter. *Current Directions in Psychological Science, 20*(4), 256.
- Dewitte, M., & De Houwer, J. (2011). Attachment - style differences in the appraisal of the attachment figure. *European Journal of Personality, 25*(3), 173.
- DiTommaso, E., Brannen - McNulty, C., Ross, L., & Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences, 35*(2), 303.
- Dodd, D. R., Parsons, E. M., Clerkin, E. M., Forrest, L. N., Velkoff, E. A., Kunstman, J. W., & Smith, A. R. (2019). Perfectly imperfect: The use of cognitive bias modification to reduce perfectionism. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 64*, 167.
- Doğan, T., Çötök, N. A., & Tekin, E. G. (2011). Reliability and validity of the Turkish version of the UCLA Loneliness Scale (ULS - 8) among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 15*, 2058.

- Downey, G., Feldman, S., & Ayduk, O. (2000). Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationships, 7*(1), 45.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology, 47*(4), 437.
- Dykstra, P. A., & Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and Applied Social Psychology, 29*(1), 1.
- Eagle, M. N. (2006). Attachment, psychotherapy, and assessment: A commentary. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(6), 1086.
- Ejlskov, L., Bøggild, H., Kuh, D., & Stafford, M. (2020). Social relationship adversities throughout the lifecourse and risk of loneliness in later life. *Ageing & Society, 40*(8), 1718.
- Flett, G. L., Besser, A., & Hewitt, P. L. (2014). Perfectionism and interpersonal orientations in depression: An analysis of validation seeking and rejection sensitivity in a community sample of young adults. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes, 77*(1), 67.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & De Rosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences, 20*(2), 143.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self - report measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology, 78*(2), 350.
- Franssen, T., Stijnen, M., Hamers, F., & Schneider, F. (2020). Age differences in demographic, social and health - related factors associated with loneliness across the adult life span (19 - 65 years): A cross - sectional study in the Netherlands. *BMC public health, 20*(1), 1.

- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449.
- Givertz, M., Woszidlo, A., Segrin, C., & Knutson, K. (2013). Direct and indirect effects of attachment orientation on relationship quality and loneliness in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 30*(8), 1096.
- Goodwin, I. (2003). The relevance of attachment theory to the philosophy, organization, and practice of adult mental health care. *Clinical Psychology Review, 23*(1), 35.
- Granqvist, P., Sroufe, L. A., Dozier, M., Hesse, E., Steele, M., van Ijzendoorn, M., ... & Steele, H. (2017). Disorganized attachment in infancy: A review of the phenomenon and its implications for clinicians and policy - makers. *Attachment & Human Development, 19*(6), 534.
- Güriş, S. & Astar, M. (2015). SPSS ile İstatistik (2. Baskı). İstanbul: Der Yayınları.
- Hafen, C. A., Spilker, A., Chango, J., Marston, E. S., & Allen, J. P. (2014). To accept or reject? The impact of adolescent rejection sensitivity on early adult romantic relationships. *Journal of Research on Adolescence, 24*(1), 55.
- Hafner, N., Pepping, C. A., & Wertheim, E. H. (2019). Dispositional mindfulness, rejection sensitivity, and behavioural responses to rejection: The role of emotion regulation. *Australian Journal of Psychology, 71*(2), 163.
- Harper, K. L., Eddington, K. M., & Silvia, P. J. (2020). Perfectionism and causal attributions: An experience sampling approach. *Journal of Research in Personality, 103*978.
- Hawley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine, 40*(2), 218.
- Hays, R. D., & DiMatteo, M. R. (1987). A short - form measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment, 51*(1), 69.

- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review, 26*(6), 695.
- Helm, P. J., Jimenez, T., Bultmann, M., Lifshin, U., Greenberg, J., & Arndt, J. (2020). Existential isolation, loneliness, and attachment in young adults. *Personality and Individual Differences, 159*, 109890.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456.
- Hewitt, P. L., Mikail, S. F., Dang, S. S., Kealy, D., & Flett, G. L. (2020). Dynamic - relational treatment of perfectionism: An illustrative case study. *Journal of Clinical Psychology, 76*(11), 2028.
- Hewitt, P. L., Mikail, S. F., Flett, G. L., Tasca, G. A., Flynn, C. A., Deng, X., ... & Chen, C. (2015). Psychodynamic / interpersonal group psychotherapy for perfectionism: Evaluating the effectiveness of a short - term treatment. *Psychotherapy, 52*(2), 205.
- Holmes, J. (2015). Attachment theory in clinical practice: A personal account. *British Journal of Psychotherapy, 31*(2), 208.
- Holt - Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta - analytic review. *Perspectives on Psychological Science, 10*(2), 227.
- Hudson, N. W., & Fraley, R. C. (2017). Adult attachment and perceptions of closeness. *Personal Relationships, 24*(1), 17.
- Ibrahim, D. M., Rohner, R. P., Smith, R. L., & Flannery, K. M. (2015). Adults' remembrances of parental acceptance - rejection in childhood predict current rejection sensitivity in adulthood. *Family and Consumer Sciences Research Journal, 44*(1), 51.
- Kağan, M. (2011). Psychometric properties of the Turkish version of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale. *Anatolian Journal of Psychiatry, 12*(3), 192.

- Käll, A., Backlund, U., Shafran, R., & Andersson, G. (2020a). Lonesome no more? A two - year follow - up of internet - administered cognitive behavioral therapy for loneliness. *Internet Interventions, 19*, 100301.
- Käll, A., Jägholm, S., Hesser, H., Andersson, F., Mathaldi, A., Norkvist, B. T., ... & Andersson, G. (2020b). Internet - based cognitive behavior therapy for loneliness: A pilot randomized controlled trial. *Behavior Therapy, 51*(1), 54.
- Kang, Y. R., Lee, J. S., & Kang, M. C. (2014). Adult attachment styles, self - esteem, and depressive symptoms: A comparison between postpartum and nonpostpartum women in Korea. *Personal Relationships, 21*(4), 546.
- Kawamoto, T. (2020). The moderating role of attachment style on the relationship between self - concept clarity and self - esteem. *Personality and Individual Differences, 152*, 109604.
- Kearns, A., Whitley, E., Tannahill, C., & Ellaway, A. (2015). Loneliness, social relations and health and well - being in deprived communities. *Psychology, Health & Medicine, 20*(3), 332.
- Khaleque, A., Uddin, M. K., Hossain, K. N., Siddique, M. N. E. A., & Shirin, A. (2019). Perceived parental acceptance - rejection in childhood predict psychological adjustment and rejection sensitivity in adulthood. *Psychological Studies, 64*(4), 447.
- Khoshkam, S., Bahrami, F., Ahmadi, S. A., Fatehizade, M., & Etemadi, O. (2012). Attachment style and rejection sensitivity: The mediating effect of self-esteem and worry among Iranian college students. *Europe's Journal of Psychology, 8*(3), 363.
- Knoke, J., Burau, J., & Roehrl, B. (2010). Attachment styles, loneliness, quality, and stability of marital relationships. *Journal of Divorce & Remarriage, 51*(5), 310.
- Ko, A., Hewitt, P. L., Cox, D., Flett, G. L., & Chen, C. (2019). Adverse parenting and perfectionism: A test of the mediating effects of attachment

- anxiety, attachment avoidance, and perceived defectiveness. *Personality and Individual Differences*, 150, 109474.
- Koh, E., Park, T. Y., & Park, Y. (2021). Attachment and romantic relationship dissolution: A case study of family therapy. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*.
- Köse, A., Çıplak, A., Ulaşan, E. T., & Sümer, N. (2017). Reddedilme duyarlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(11), 383.
- Levine, M. P. (2012). Loneliness and eating disorders. *The Journal of Psychology*, 146(1 - 2), 243.
- Levy, K. N., & Johnson, B. N. (2019). Attachment and psychotherapy: Implications from empirical research. *Canadian Psychology*, 60(3), 178.
- Liddell, B. J., & Courtney, B. S. (2018). Attachment buffers the physiological impact of social exclusion. *Plos One*, 13(9), e0203287.
- Lim, M. H., Eres, R., & Vasan, S. (2020). Understanding loneliness in the twenty - first century: An update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 1.
- Lin, H. C., Yang, Y., Elliott, L., & Green, E. (2020). Individual differences in attachment anxiety shape the association between adverse childhood experiences and adult somatic symptoms. *Child Abuse & Neglect*, 101, 104325.
- London, B., Downey, G., Bonica, C., & Paltin, I. (2007). Social causes and consequences of rejection sensitivity. *Journal of Research on Adolescence*, 17(3), 481.
- Lopez, F. G., Fons - Scheyd, A., Morúa, W., & Chaliman, R. (2006). Dyadic perfectionism as a predictor of relationship continuity and distress among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 543.
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta - analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642.

- Maitland, D. W. (2020). Experiential avoidance and fear of intimacy: A contextual behavioral account of loneliness and resulting psychopathology symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science, 18*, 193.
- Man, K. O., & Hamid, P. N. (1998). The relationship between attachment prototypes, self - esteem, loneliness and causal attributions in Chinese trainee teachers. *Personality and Individual Differences, 24*(3), 357.
- Marston, E. G., Hare, A., & Allen, J. P. (2010). Rejection sensitivity in late adolescence: Social and emotional sequelae. *Journal of Research on Adolescence, 20*(4), 959.
- Martín - María, N., Caballero, F. F., Miret, M., Tyrovolas, S., Haro, J. M., Ayuso - Mateos, J. L., & Chatterji, S. (2020). Differential impact of transient and chronic loneliness on health status. A longitudinal study. *Psychology & Health, 35*(2), 177.
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta - analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review, 15*(3), 219.
- Mathes, B. M., Timpano, K. R., Raines, A. M., & Schmidt, N. B. (2020). Attachment theory and hoarding disorder: A review and theoretical integration. *Behaviour Research and Therapy, 125*, 103549.
- Mathew, M., Sudhir, P. M., & Mariamma, P. (2014). Perfectionism, interpersonal sensitivity, dysfunctional beliefs, and automatic thoughts: The temporal stability of personality and cognitive factors in depression. *International Journal of Mental Health, 43*(1), 50.
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., Ambler, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2016). Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: A behavioural genetic analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 51*(3), 339.
- Matthews, T., Fisher, H. L., Bryan, B. T., Danese, A., Moffitt, T. E., Qualter, P., ... & Arseneault, L. (2021). This is what loneliness looks like: A mixed -

- methods study of loneliness in adolescence and young adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, 0165025420979357.
- McWilliams, L. A. (2017). Adult attachment insecurity is positively associated with medically unexplained chronic pain. *European Journal of Pain*, 21(8), 1378.
- Mikulincer, M., & Nachshon, O. (1991). Attachment styles and patterns of self - disclosure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 321.
- Miller, J. L., & Vaillancourt, T. (2007). Relation between childhood peer victimization and adult perfectionism: Are victims of indirect aggression more perfectionistic?. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 33(3), 230.
- Mund, M., Freuding, M. M., Möbius, K., Horn, N., & Neyer, F. J. (2020). The stability and change of loneliness across the life span: A meta - analysis of longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Review*, 24(1), 24.
- Muyan, M., & Chang, E. C. (2015). Perfectionism as a predictor of suicidal risk in Turkish college students: Does loneliness contribute to further risk?. *Cognitive Therapy and Research*, 39(6), 776.
- Natarajan, G., Somasundaram, C. P., & Sundaram, K. R. (2011). Relationship between attachment security and rejection sensitivity in early adolescence. *Psychological Studies*, 56(4), 378.
- Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2014). Loneliness among men and women - a five - year follow - up study. *Aging & Mental Health*, 18(2), 194.
- Nilsson, B., Lindström, U. Å., & Nåden, D. (2006). Is loneliness a psychological dysfunction? A literary study of the phenomenon of loneliness. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 20(1), 93.
- Norona, J. C., Tregubenko, V., Boiangiu, S. B., Levy, G., Scharf, M., Welsh, D. P., & Shulman, S. (2018). Changes in rejection sensitivity across

- adolescence and emerging adulthood: Associations with relationship involvement, quality, and coping. *Journal of Adolescence*, 63, 96.
- Nowland, R., Talbot, R., & Qualter, P. (2018). Influence of loneliness and rejection sensitivity on threat sensitivity in romantic relationships in young and middle - aged adults. *Personality and Individual Differences*, 131.
- Obeid, S., Haddad, C., Akel, M., Fares, K., Salameh, P., & Hallit, S. (2019). Factors associated with the adults' attachment styles in Lebanon: The role of alexithymia, depression, anxiety, stress, burnout, and emotional intelligence. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(4), 607.
- Olufowote, R. A., Fife, S. T., Schleiden, C., & Whiting, J. B. (2020). How can I become more secure?: A grounded theory of earning secure attachment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(3), 489.
- Özdemir, U., & Tuncay, T. (2008). Correlates of loneliness among university students. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2(1), 29.
- Özen, A., Sümer, N., & Demir, M. (2011). Predicting friendship quality with rejection sensitivity and attachment security. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(2), 163.
- Pascuzzo, K., Cyr, C., & Moss, E. (2013). Longitudinal association between adolescent attachment, adult romantic attachment, and emotion regulation strategies. *Attachment & Human Development*, 15(1), 83.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2017). Loneliness: Its correlates and associations with health risk behaviours among university students in 25 countries. *Journal of Psychology in Africa*, 27(3), 247.
- Pereira, M. G., Taysi, E., Orcan, F., & Fincham, F. (2014). Attachment, infidelity, and loneliness in college students involved in a romantic relationship: The role of relationship satisfaction, morbidity, and prayer for partner. *Contemporary Family Therapy*, 36(3), 333.

- Peters, J. R., Eisenlohr - Moul, T. A., & Smart, L. M. (2016). Dispositional mindfulness and rejection sensitivity: The critical role of nonjudgment. *Personality and Individual Differences, 93*, 125.
- Petersen, N., König, H. H., & Hajek, A. (2020). The link between falls, social isolation and loneliness: A systematic review. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 88*, 104020.
- Podina, I. R. (2020). Concluding commentary: Treating perfectionism transdiagnostically with an eye on the future. *Journal of Clinical Psychology, 76*(11), 2109.
- Ponzetti, J. J. (1990). Loneliness among college students. *Family Relations, 33*6.
- Prunas, A., Di Pierro, R., Huemer, J., & Tagini, A. (2019). Defense mechanisms, remembered parental caregiving, and adult attachment style. *Psychoanalytic Psychology, 36*(1), 64.
- Quadt, L., Esposito, G., Critchley, H. D., & Garfinkel, S. N. (2020). Brain - body interactions underlying the association of loneliness with mental and physical health. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*.
- Qualter, P., Quinton, S. J., Wagner, H., & Brown, S. (2009). Loneliness, interpersonal distrust, and alexithymia in university students 1. *Journal of Applied Social Psychology, 39*(6), 1461.
- Rice, K. G., & Mirzadeh, S. A. (2000). Perfectionism, attachment, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 47*(2), 238.
- Robinson, A., Divers, R., Moscardini, E., & Calamia, M. (2021). Perfectionism, conscientiousness, and neuroticism: Does age matter?. *Personality and Individual Differences, 172*, 110563.
- Romero - Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O., & Kang, N. J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection - hostility link in romantic relationships. *Journal of Personality, 78*(1), 119.

- Rozental, A. (2020). Beyond perfect? A case illustration of working with perfectionism using cognitive behavior therapy. *Journal of Clinical Psychology, 76*(11), 2041.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(6), 1313.
- Salo, A. E., Junttila, N., & Vauras, M. (2020). Social and emotional loneliness: Longitudinal stability, interdependence, and intergenerational transmission among boys and girls. *Family Relations, 69*(1), 151.
- Sarıçam, H., Gençdoğan, B., & Erözkan, A. (2012). The examination of the relationship between the university students' rejection sensitivities, self esteem and loneliness levels. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 46*, 2716.
- Schaan, V. K., Schulz, A., Bernstein, M., Schächinger, H., & Vögele, C. (2020). Effects of rejection intensity and rejection sensitivity on social approach behavior in women. *Plos One, 15*(1), e0227799.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N., & Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri - II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları Dergisi, 8*(16).
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review, 21*(6), 879.
- Shannon, A., Goldberg, J. O., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2018). The relationship between perfectionism and mental illness stigma. *Personality and Individual Differences, 126*, 66.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). Attachment theory and research: Resurrection of the psychodynamic approach to personality. *Journal of Research in Personality, 39*(1), 22.

- Shovestul, B., Han, J., Germine, L., & Dodell - Feder, D. (2020). Risk factors for loneliness: The high relative importance of age versus other factors. *PloS One*, *15*(2), e0229087.
- Silverman, D. K. (1991). Attachment patterns and Freudian theory: An integrative proposal. *Psychoanalytic Psychology*, *8*(2), 169.
- Singh, R. N. (1991). Loneliness: Dynamics, dimensions and many faces. *International Review of Modern Sociology*, 109.
- Solmi, M., Veronese, N., Galvano, D., Favaro, A., Ostinelli, E. G., Noventa, V., ... & Smith, L. (2020). Factors associated with loneliness: An umbrella review of observational studies. *Journal of Affective Disorders*.
- Spencer, C. M., Keilholtz, B. M., & Stith, S. M. (2020). The association between attachment styles and physical intimate partner violence perpetration and victimization: A meta-analysis. *Family Process*.
- Sreehari, R., & Natarajan, G. (2014). Detrimental impact of rejection sensitivity in marital relationship. *Psychological Studies*, *59*(4), 351.
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, *34*(8), 1419.
- Staebler, K., Helbing, E., Rosenbach, C., & Renneberg, B. (2011). Rejection sensitivity and borderline personality disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *18*(4), 275.
- Stafford, L. (2007). Interpersonal rejection sensitivity: Toward exploration of a construct. *Issues in Mental Health Nursing*, *28*(4), 359.
- Teneva, N., & Lemay, E. P. (2020). Projecting loneliness into the past and future: Implications for self - esteem and affect. *Motivation and Emotion*, *44*(5), 772.

- Uziel, L., Seemann, M., & Schmidt - Barad, T. (2020). From being alone to being the only one: Neuroticism is associated with an egocentric shift in an alone context. *Journal of Personality*, 88(2), 339.
- van der Horst, F. C., Nelson, K. Z., van Rosmalen, L., & van der Veer, R. (2020). A tale of four countries: How Bowlby used his trip through Europe to write the WHO report and spread his ideas. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 56(3), 169.
- van Monsjou, E., Struthers, C. W., Khoury, C., Guilfoyle, J. R., Young, R., Hodara, O., & Muller, R. T. (2015). The effects of adult attachment style on post - transgression response. *Personal Relationships*, 22(4), 762.
- van Roekel, E., Ha, T., Scholte, R. H., Engels, R. C., & Verhagen, M. (2016). Loneliness in the daily lives of young adults: Testing a socio - cognitive model. *European Journal of Personality*, 30(1), 19.
- van Rosmalen, L., van Der Horst, F. C., & van der Veer, R. (2016). From secure dependency to attachment: Mary Ainsworth's integration of Blatz's security theory into Bowlby's attachment theory. *History of Psychology*, 19(1), 22.
- von Soest, T., Luhmann, M., & Gerstorf, D. (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes. *Developmental Psychology*.
- Waters, H. S., & Waters, E. (2006). The attachment working models concept: Among other things, we build script - like representations of secure base experiences. *Attachment & Human Development*, 8(3), 185.
- Watkins Jr, C. E., & Riggs, S. A. (2012). Psychotherapy supervision and attachment theory: Review, reflections, and recommendations. *The Clinical Supervisor*, 31(2), 256.
- Watson, J., & Nesdale, D. (2012). Rejection sensitivity, social withdrawal, and loneliness in young adults. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(8).

- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T. (2004). Maladaptive perfectionism as a mediator and moderator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology, 51*(2), 201.
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology, 52*(4), 591.
- White, A., Taylor, T., & Cooper, R. (2020). Social isolation and loneliness: A hidden killer. *Trends in Urology & Men's Health, 11*(4), 31.
- Wilson, C., Hunter, S. C., Rasmussen, S., & McGowan, A. (2015). They made you perfect: A test of the Social Reaction Model of Perfectionism. *Aggressive Behavior, 41*(5), 421.
- Wongpakaran, T., Wongpakaran, N., & Wedding, D. (2012). Gender differences, attachment styles, self - esteem and romantic relationships in Thailand. *International Journal of Intercultural Relations, 36*(3), 409.
- Worley, T., & Samp, J. (2018). Rejection sensitivity, complaint - related communication, and relational satisfaction: A mediation analysis. *Personal Relationships, 25*(3), 302.
- Zimmer - Gembeck, M. J., & Nesdale, D. (2013). Anxious and angry rejection sensitivity, social withdrawal, and retribution in high and low ambiguous situations. *Journal of Personality, 81*(1), 29.

EKLER

Evrak Tarih ve Sayısı: 22.04.2021-12



FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU ONAY FORMU

Toplantı Tarihi	: .../.../20..
Toplantı Yeri	: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Rektörlüğü
ETİK KURUL ÜYELERİ	
Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR	Rektör Yardımcısı - Başkan
Prof. Dr. Hasan BACANLI	Eğitim Fakültesi - Üye
Prof. Dr. Erol KILIÇ	Güzel Sanatlar Fakültesi - Üye
Prof. Dr. Genco BERKİN	Mimarlık ve Tasarım Fakültesi - Üye
Prof. Dr. Mustafa ALTUNDAĞ	İslami İlimler Fakültesi - Üye
Prof. Dr. Esra AKGÜL	Meslek Yüksekokulu - Üye
Prof. Dr. Nihat ÖZTOPRAK	Edebiyat Fakültesi - Üye
Bu form ile "Yalnızlığın Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri, Red Duyarlılığı ve Mükemmeliyetçiliğin İncelenmesi" isimli araştırmanın/projenin öneri metni, kurulumuza sunulmuştur.	
Araştırmanın Başlığı	"Yalnızlığın Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri, Red Duyarlılığı ve Mükemmeliyetçiliğin İncelenmesi"
Araştırmacının Adı-Soyadı	Saniye İlayda YILDIZ
Öğrenci No	190131025
Fakülte/Enstitü	Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Program/Anabilim Dalı	Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans
Araştırmanın Süresi (Ay)	Toplam süre 7 ay, verilerin toplanması 1 ay olarak hesaplanmıştır.
Araştırmanın Amacı	Çeşitli psikolojik - fizyolojik bozuklukların tetikleyicisi ve prognozun kötüleşmesinde doğrudan etkililiği kanıtlanmış yalnızlık duygularının tek başına bile en az obezite kadar sağlık üzerinde ciddi bozulmalara yol açarak mortalite oranlarını artırdığı bilinmektedir. Dolayısıyla bu araştırma ile yalnızlığın altında yatan temel mekanizmaları ve aralarındaki ilişkileri göstererek, alan yazına katkı sağlanması amaçlanmıştır.
Araştırmada Kullanılacak Ölçme Araçları (Adları)	Yapılacak çalışmada UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu (ULS - 8), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE - II), Reddedilme Duyarlılığı Ölçeği ve Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ne (FÇBMÖ) yer verilmiştir.
Araştırmaya Katılacak Denek Sayısı ve Nereden Seçilecekleri	350 kişinin araştırmaya katılımı planlanmıştır. Katılımcılar çeşitli üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilecektir.
Araştırmada Deneklerin Nasıl Seçileceği	Gönüllülük esasına dayanan çalışmaya üniversite öğrenimini devam ettiren kadın ve erkek tüm katılımcılar araştırmaya katılım sağlayabilir. Kartopu örnekleme yöntemi ile

Doküman No: A1.FR-004; İlk Yayın Tarihi: 19.03.2019; Revizyon Tarihi: 09.03.2021; Revizyon No: 02; Sayfa: 1 / 2

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU ONAY FORMU

	ulaştırılabilecek olan kişilere elden, süreçten dolayı ise çoğunlukla çevrim içi hazırlanan form üzerinden verilerin toplanması planlanmıştır.
--	--

KARAR:

2 (iki) sayfadan oluşan bu form ile bildirilen araştırmanın/projenin, üniversitemiz etik duruşuna aykırı olmadığına, toplantıya katılan Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu üyelerinin oybirliğiyle karar verilmiştir.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR
Başkan

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Hasan BACANLI
Üye

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Erol KILIÇ
Üye

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Genco BERKİN
Üye

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Mustafa ALTUNDAĞ
Üye

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Esra AKGÜL
Üye

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Nihat ÖZTOPRAK
Üye