



T.C.

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

**EVLİ BİREYLERİN SOSYAL VE DUYGUSAL
YALNIZLIĞININ YORDAYICILARI OLARAK BAĞLANMA
STİLLERİ VE EVLİLİK DOYUMU**

Aşkın Gizem KAYACAN

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Özlem TAGAY

Burdur, 2024

T.C.
Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı

**EVLİ BİREYLERİN SOSYAL VE DUYGUSAL
YALNIZLIĞININ YORDAYICILARI OLARAK BAĞLANMA
STİLLERİ VE EVLİLİK DOYUMU**

Aşkın Gizem KAYACAN
Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Prof. Dr. Özlem TAGAY

Burdur, 2024



MAKÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 22.02.2024 tarih ve 2024-507/38 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 01.03.2024 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Aşkın Gizem KAYACAN'ın "Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlığının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumu" konulu tez çalışması Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE: Prof. Dr. Özlem TAGAY
(TEZ DANIŞMANI)

ÜYE : Doç. Dr. Tuğba SARI

ÜYE : Dr. Öğr. Üyesi Serap ÖZDEMİR-BİŞKİN

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve/..... sayılı kararı.

İMZA / MÜHÜR

BİLDİRİM

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu taahhüt edip tezimin kaynak göstermek koşuluyla aşağıda belirttiğim şekilde fotokopi ile çoğaltılmasına izin veriyorum.

[] Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

[] Tezim sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

[] Tezimin 1 Yıl süresiyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvurmadığım takdirde tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

Aşkın Gizem KAYACAN

.../.../2024

İmza

**Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlığının Yordayıcıları Olarak
Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumu
(Yüksek Lisans Tezi)**

Aşkın Gizem KAYACAN

ÖZ

Bu araştırmada evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığında bağlanma stilleri ve evlilik doyumunun yordayıcı rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca sosyal ve duygusal yalnızlığın bazı demografik değişkenlere göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi araştırmanın bir diğer amacıdır. Araştırmaya 21-60 yaşları arasında toplam 467 evli birey katılmıştır. Araştırma grubu 356 (%76,2) kadın ve 111 (%23,8) erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada istatistiksel analiz yapmak amacıyla veri toplamak için; kişisel bilgi formu, SELSA-S (Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği), Evlilik Yaşamı Ölçeği ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan ölçeklerin iç güvenilirliğini belirlemek için Cronbach Alfa güvenilirlik analizi uygulanmıştır. İkili korelasyon testi ile normal dağılıma uygun olan ölçüm puanları arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Değişkenlerin yordayıcı rolü regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Normal dağılım gösteren ölçüm puanları bağımsız örneklem t-testi ve Anova testi ile analiz edilmiştir. Analizler IBM SPSS paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığının önemli bir boyutunun evlilik doyumu, güvenli bağlanma ve kaygılı bağlanma değişkenleri ile anlamlı olarak açıklandığı bulunmuştur. Demografik değişkenler açısından sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyinin evlenme biçimi ve evlilik öncesi flört varlığına göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bağlanma Stilleri, Duygusal Yalnızlık, Evli Birey, Evlilik Doyumu, Sosyal Yalnızlık

Sayfa Adedi: 95

Danışman: Prof. Dr. Özlem TAGAY

**Attachment Styles and Marital Satisfaction as Predictors of Social and
Emotional Loneliness of Married Individuals
(Master's Thesis)**

Aşkın Gizem KAYACAN

ABSTRACT

This study aimed to determine the predictive effect of attachment styles and marital satisfaction on the social and loneliness levels of married individuals. In addition, another aim of the research is to examine whether the level of social and emotional loneliness differs statistically significantly according to some demographic variables. A total of 467 married individuals between the ages of 21 and 60 participated in the research. The research group consists of 356 (76.2%) female and 111 (23.8%) male participants. To collect data for statistical analysis in the research; personal information form, SELSA-S (Social and Emotional Loneliness Scale), Married Life Scale and Attachment Styles in Interpersonal Relationships Scale were used. Cronbach Alpha reliability analysis was applied for the scales used in general and for their sub-dimensions. Relationships between measurement scores suitable for normal distribution were evaluated with the pairwise correlation test. The predictive effect of the variables was evaluated by regression analysis. Normally distributed measurement scores were analyzed with independent samples t-test and ANOVA test. Analyses were made using the IBM SPSS package program. According to the findings of the research, it was found that an important dimension of emotional loneliness of married individuals was significantly explained by the variables of marital satisfaction, secure attachment and anxious attachment. In terms of demographic variables, it is seen that the level of social and emotional loneliness differs significantly according to the type of marriage and the presence of premarital dating.

Key Words: Attachment Styles, Emotional Loneliness, Marital Satisfaction,
Married Individual, Social Loneliness

Number of Pages: 95

Supervisor: Prof. Dr. Özlem TAGAY

TEŞEKKÜR

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca desteğini, deneyimlerini ve bilgisini esirgemeyen kıymetli danışmanım ve sevgili hocam Prof. Dr. Özlem TAGAY'a verdiği emekler için teşekkür ederim. Yine eğitim süreçlerimde emekleri yadsınamayacak kıymetli hocalarım; Prof. Dr. Zeynep KARATAŞ'a, Prof. Dr. Firdevs Savi ÇAKAR'a, Doç. Dr. Kenan DEMİR'e, Dr. Öğretim Üyesi Serap ÖZDEMİR BİŞKİN'e teşekkür ederim. Ayrıca tez jürimde bulunmayı kabul eden Doç. Dr. Tuğba SARI'YA kıymetli görüşleri ve destekleri için çok teşekkür ederim.

Eğitim öğretim hayatım boyunca maddi ve manevi her zaman desteğini hissettiğim sevgili anneme ve her zaman yanımda olduğunu bildiğim sevgili kardeşime, bana olan inançları ve sonsuz güvenleri için teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
ÖZ	ii
ABSTRACT.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
TABLOLAR LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1.Problem Durumu	1
1.2. Problem Cümlesi	5
1.2.1. Alt Problemler.....	5
1.3. Araştırmanın Amacı	6
1.4. Araştırmanın Önemi	6
1.5. Sınırlılıklar.....	8
1.6. Sayıtlılar	8
BÖLÜM II.....	9
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	9
2.1. Kuramsal Çerçeve	9
2.1.1 Yalnızlık Kavramı ve Tanımları	9
2.1.1.1. Yalnızlık Çeşitleri Ve Boyutları	10
2.1.1.1.1. Duygusal Yalnızlık.....	10
2.1.1.1.2. Sosyal Yalnızlık	11
2.1.1.2 Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	12
2.1.1.2.1. Psikodinamik Yaklaşım	12
2.1.1.2.2. Rogers'ın Fenomenolojik Yaklaşımı	12
2.1.1.2.3. Varoluşçu Yaklaşım.....	13
2.1.1.2.4. Bilişsel Yaklaşım	14
2.1.1.2.5. Bağlanma Kuramı	15
2.1.1.2.6. Sosyo-Kültürel Yaklaşım.....	16
2.1.2. Bağlanma.....	16
2.1.2.1. Dörtlü Bağlanma Modeli	20

2.1.2.2. Yetişkinlikte Bağlanma.....	22
2.1.3. Evlilik	23
2.1.3.1. Evlilik Doyumu.....	24
2.1.3.2. Evlilik Doyumuna İlişkin Kuramlar.....	25
2.1.3.2.1. Bağlamsal Model.....	25
2.1.3.2.2. Sosyal Mübadele Kuramları	25
2.1.3.2.3.Öğrenme Kuramı	26
2.1.3.3. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	26
2.2. İlgili Araştırmalar	27
2.2.1. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ile İlgili Alan Yazında Yer Alan Araştırmalar	27
2.2.2.Bağlanma Stilleri İle İlgili Alan Yazında Yer Alan Araştırmalar	30
2.2.3.Evlilik Doyumu ile İlgili Alan Yazında Yer Alan Araştırmalar.....	32
BÖLÜM III	38
YÖNTEM.....	38
3.1. Araştırmanın Modeli	38
3.2. Çalışma Grubu.....	38
3.3. Veri Toplama Araçları.....	40
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	43
BÖLÜM IV	46
BULGULAR.....	46
4.1. Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlığının Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumu Düzeyleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular	46
4.2. Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlığının Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanmasına İlişkin Bulgular	47
4.3. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	49
4.4. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yaş Grupları Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	50
4.5. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Eğitim Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	50
4.6. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Eşin Eğitim Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	51

4.7. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Çalışma Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	52
4.8. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Eşin Çalışma Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	53
4.9. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Evlilik Süresi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	53
4.10. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Çocuk Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	54
4.11. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Çocuk Sayısı Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	55
4.12. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Evlenme Biçimi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	55
4.13. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Flört Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	57
4.14. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Flört Süresi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	58
4.15. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular	59
BÖLÜM V	60
5.1. Tartışma	60
5.2. Sonuç ve Öneriler	65
KAYNAKÇA	68

TABLÖLAR LİSTESİ

<u>Tablo</u>	<u>Sayfa</u>
Tablo 1.Çalışma Grubunun Özellikleri	39
Tablo 2.Toplanan Verilerin Güvenilirlik Değerleri	43
Tablo 3. Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	44
Tablo 4. Değişkenler Arası İkili Korelasyon Değerleri	46
Tablo 5. Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumlarına Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Regresyon Analizi.....	48
Tablo 6. Evli Bireylerin Cinsiyetine Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları	49
Tablo 7. Evli Bireylerin Yaş Gruplarına Göre Dağılımı.....	50
Tablo 8. Evli Bireylerin Yalnızlığa İlişkin Toplam Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	50
Tablo 9. Evli Bireylerin Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı	50
Tablo 10. Evli Bireylerin Yalnızlığa İlişkin Toplam Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	51
Tablo 11. Evli Bireylerin Eşin Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı.....	51
Tablo 12. Evli Bireylerin Yalnızlığa İlişkin Toplam Puanlarının Eşin Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	52
Tablo 13. Evli Bireylerin Çalışma Durumuna Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları	52
Tablo 14. Evli Bireylerin Eşin Çalışma Durumuna Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları.....	53
Tablo 15. Evli Bireylerin Evlilik Süresine Göre Dağılımı.....	53
Tablo 16. Evli Bireylerin Yalnızlığa İlişkin Toplam Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	54
Tablo 17. Evli Bireylerin Çocuk Durumuna Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları	54
Tablo 18. Evli Bireylerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımı	55
Tablo 19. Evli Bireylerin Yalnızlığa İlişkin Toplam Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	55
Tablo 20. Evli Bireylerin Evlenme Biçimine Göre Dağılımı	55

Tablo 21. Evli Bireylerin Yalnızlığa İlişkin Toplam Puanlarının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	56
Tablo 22 Games-Howell Analizi	56
Tablo 23. Evli Bireylerin Flört Durumuna Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları	57
Tablo 24. Evli Bireylerin Flört Süresine Göre Dağılımı.....	58
Tablo 25. Evli Bireylerin Yalnızlığa İlişkin Toplam Puanlarının Flört Süresi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları	58
Tablo 26. Evli Bireylerin Gelir Düzeyine Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları	59



ŞEKİLLER LİSTESİ

Sekiller

Sayfa

Şekil 1. Yetişkin Bağlanma Modeli (Bartholomew & Horowitz, 1991).	21
Şekil 2. Çalışmanın Bağımlı ve Bağımsız Değişkenleri	45



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, problem cümlesi ve alt problemleri ile araştırmanın amacı, önemi, sayıltıları/varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlar yer almaktadır.

1.1.Problem Durumu

Yalnızlık kişinin özel ve sosyal gereksinimlerinin giderilmemesi durumlarında verdiği tepkilerle karakterize olan güçlü bir duygudur. Yalnızlık geçici veya süreğen olabilir. Süreğen yalnızlığın erken dönem yaşantıları ve erken dönemdeki bağlanmalarla ilişkili olduğu bilinmektedir (Ernst & Cacioppo, 1998). Yalnızlık olgusu kişilerin hayatının her aşamasında deneyimlenen bir durumdur (Koçak, 2003).

İnsan, doğası gereği diğer insanlarla bir arada olmaya ihtiyaç duyan sosyal bir varlıktır. İnsanlar diğer insanlarla beraber olmak kadar yalnız kalmaya da ihtiyaç duyabilirler ancak bu yalnızlık hali kişinin diğer insanlara güvensizliğinden, mevcut ilişkilerinin doyurucu olmamasından kaynaklanıyorsa problem olarak algılanabilir. Kişi bu yalnızlık halinde duygularını paylaşmaktan kaçınır ve olumsuz duygu durumu ortaya çıkar. Sosyal etkileşimde azalmaya sebep olan bu yalnızlık hali kişide farklı sosyal ve duygusal problemlere yol açabilir (Ernst ve Cacioppo, 1999). Yalnızlık olgusu kişilerin hayatının her aşamasında deneyimlenen bir durum olmasıyla beraber teknolojik gelişmeler ve insanların teknolojiyi daha aktif kullanmasıyla kişilerarası ilişkiler seyrekleşmiş ve kişilerin diğerleriyle duygusal bağ kurma gereksinimlerinin giderilmesi giderek zorlaşmıştır (Koçak, 2003).

Duygusal yalnızlık sosyal ilişkilerdeki birtakım problemlerden kaynaklanabilir. Sosyal yalnızlık ise kişinin, çevresinde arzu ettiği iletişimi kurabileceği insanların eksikliğidir. Başka bir deyişle sosyal yalnızlık yaşayan kişilerin çevresinde bağ kurabileceği kişi eksikliği bu duruma temel oluştururken duygusal yalnızlık yaşayan kişilerin, bağ kurduğu ilişkileri olmasına rağmen bu bağların samimi ve tatmin edici olmaması söz konusudur (Weiss, 1973, aktaran Altıparmak, 2019). Duygusal

yalnızlıkta, kişi yakın çevresindeki kişilere yakınlık duymazken başka bir deyişle yakınlık anlamında bir eksiklik yaşarken sosyal yalnızlıkta bu eksikliği göstermesiyle birlikte yalnızlığın arkadaş sayısı ile ilişkili olduğu belirtilir. Başka bir deyişle duygusal yalnızlığın arkadaş sayısı ile herhangi bir ilişkisi yoktur, bu nedenle nitel ölçütlerle değerlendirilir (Clinton & Anderson, 1999; Qualter & Munn, 2002; Rokach, 2004; van Tilburg, Havens & Gierveld, 2004).

Yakın ilişki azlığı, duygusal paylaşımın kısıtlı olması ve kişilerin iletişim kurma becerilerindeki eksiklikler genel olarak sosyal ve duygusal yalnızlığı artırıcı faktörler olarak görülmektedir. Kişilerin çevresinde sayı olarak kalabalık insan olmasından ziyade anlamlı ilişkiler kurduğu kişi sayısının fazla olmasının algılanan genel yalnızlığı azalttığı görülmektedir. Kişilerin paylaşım yaparak kurduğu anlamlı bağların yalnızlık açısından koruyucu faktör olduğu ifade edilebilir. Yalnızlık; kişinin benliğinden uzaklaşması, sosyal ortamlardan uzaklaşması, beklenmeyen tepkiler göstermesi ve ruhsal açıdan acı çekmesi olarak karakterize edilip (Rokach, 1988) mutsuzluk, bunalım, tahammülsüzlük, kişinin kendini küçümsemesi ve önem verdiği kişilere duyulan özlem ise yalnızlık halinde hissedilen durumlardır (Rubenstein ve Shaver, 1982). Cinsiyetin yalnızlık düzeyine etkisi olduğunu söyleyen araştırmaların (Demir, 1990) yanı sıra cinsiyetin yalnızlık üzerinde anlamlı şekilde etki etmediğini belirten çalışmalar da mevcuttur (Kıvılcım, 2019). Ekonomik düzey yalnızlık düzeyini etkilemektedir (Demir, 1990; Le Roux, 2009). Ekonomik gelir azaldıkça ve kişinin sosyoekonomik düzeyi azaldıkça hissedilen yalnızlık artmaktadır.

Kişinin duygusal bağlanma temellerinin atıldığı bebeklik döneminde fiziksel, ruhsal, sosyal ve duygusal ihtiyaçlar bulunmaktadır. Bebeklerin ihtiyaçları bakım veren bir yetişkin tarafından giderilmektedir. Bebek yetişkin ile kurduğu bağı özümser ve bu bağ bebek için hayati önem taşır. Bebeğin erken dönemde kurmuş olduğu bu bağ yetişkinlik dönemindeki ilişkileri için temel oluşturur (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978). Bağlanma kavramını ilk ele alanlardan Bowlby 20. yüzyılın sonlarında yazdığı üç ciltten oluşan kaynakla kuramın temellerini atmıştır (Yıldız, 2012). Bowlby'nin annesiyle olan ilişkisinin niteliği, Bowlby'nin mesleği ve çalışmakta olduğu kuramlardaki bağlanma kavramına dair eksiklikler, bağlanma kavramını yeni bir boyutta ele almasında önem taşıyan faktörlerdir (Soysal, Bodur, İşeri ve Şenol, 2005).

Bebegın bağlanma davranışlarının yoğunluğu, bağlanmanın seviyesini göstermede önemli bir ölçüttür. Bebek ve bakım veren kişi arasında yaşanan ayrılık neticesinde bebek tepkisiz kalıyorsa bağlanmanın yetersizliğinden bahsedilebilir. Ayrılık sonrası bağlanma ortadan kalkmamakta fakat bağlanmanın gücü azalmaktadır. Anne geri geldiğinde ise bebek tepkisiz kalabilir veya temas kurmayı reddedebilir. Buna rağmen bağlanma tekrar oluşur ancak bağlanmanın ne kadar sürede geri geleceğı ve ne ölçüde gerçekleşeceğı ayrılık süresine ve çevresel koşullara bağlıdır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Bağlanma kavramı çoğunlukla bebek ve bakım veren kişi çerçevesinde incelenmiş olsa da yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerindeki bağlanmayı inceleyen araştırmalar da yapılmaktadır (Shaver ve Mikulincer, 2004).

Yetişkin bireylerin eş seçiminde bağlanma stilleri büyük öneme sahiptir. Kişiler evlenecekleri kişilerin kendi bağlanma stillerini tamamlayacak veya doğrulayacak özellikte bağlanma stiline sahip olmalarını tercih ederler. Kaçınan bağlanma sahip bireyler kaçınma davranışlarına devam edebilmek ve yakınlık sağlamamak adına kaçınan bağlanmaya sahip ve seçim yapamayan eş seçimi yaparken güvenli bağlanmaya sahip kişiler ilişkilerinde kendilerini daha rahat hissedebilecekleri ve onaylanacakları ilişkileri sağlayabilecek güven duyulan partner seçme eğilimindedirler (Senchak ve Leonard, 1992).

Güvenli bağlanmanın olumlu yaşantıları desteklediğı görülürken güvensiz bağlanma stillerinin kişinin yaşamında olumsuz deneyim riskini artırdığı ifade edilebilir. Güvenli bağlanma evlilikteki memnuniyeti (Simpson, 1990), evlilik uyumunu (Ertan, 2002) ve evlilik doyumunu (Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006; Hirsberger, Sirivastava, Marsh, Cowan ve Cowan, 2009) artırmaktadır. Kaçınmacı bağlanma ise doyumu azaltmaktadır (Açık, 2008; Erdoğan. 2007). Güvenli bağlanma siber flört istismarına (Paşaalioglu, 2022) ve çiftler arasında sadakatsizliğe (Balcı, 2021) karşı koruyucu görev üstlenmektedir. Ayrıca güvenli bağlanma stiline sahip kişilerde bilişsel esnekliğin de yüksek olduğu görülmektedir (Dilmen, 2022).

Evlilik, kişilerin hayatları boyunca deneme şansına sahip olduğu (Glick, 1984) ve kalabalık toplum içerisinde bile yalnız hissedebilen insanların bu yalnızlıktan kurtulmak amacıyla tercih ettiği, istek ve ihtiyaçlarına cevap bulabildiğı kişiyi seçerek hayatlarını birleştirdiğı kurumdur (Bilen, 1978). Evlilik kişileri yalnızlık duygusundan arındırarak paylaşmanın verdiği hazzı duymasını sağlar (Bellah, 1985). Aile içindeki

ilişkilerin kararlı olarak devam etmesi, dengeli ve uyumlu olmasının yanı sıra ilişkilerdeki nitelik ve ailenin mutluluğu evlilik doyumu olarak adlandırılmıştır (Heyman, Sayers ve Bellack, 1994; Lenthall, 1977; aktaran Vaughn ve Baier, 1999). Çiftler arasında arkadaşlık bağı kuvvetli olursa çiftlerin ilişkilerinden aldığı doyum artar (Berry & Williams, 1987; aktaran Kamo, 1993). Risk alabilme ve sonuçlandırma, duygularını açık ve içten bir şekilde ifade etme becerisi, öfke kontrolü gibi beceriler ise evlilik doyumunu artırıcı etki göstermektedir (Villa ve Del Prette, 2013). Evlilikte bireylerin eğitim durumu ve maddi olarak getirisi çiftler arasındaki doyumu belirleyen bir diğer faktördür (Kamo, 1993).

Evlilik doyumu, evlilik sürecinde azalma gösterse de zamanla tekrar artış gösterebilmektedir (Burr, 1970). Çiftlerde evlilik doyumunun kadınlara oranla erkeklerde daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Rostami ve arkadaşları, 2014; Guo ve Huang, 2005). Guo ve Huang (2005), çocuk sayısı arttıkça doyumun arttığını belirtirken Rostami ve arkadaşları (2014) ile Saraç (2021) çocuk sayısının artmasının evlilik doyumunu azalttığını ifade etmiştir. Evlilik içerisinde yaşanan sorunların evlilik doyumunu azalttığını öne süren araştırmaların yanı sıra (Hatipoğlu, 1993; Wilson, Larson, McCulloch ve Stone, 1997) evlilikte yaşanan çatışmaların doyumu artırdığını belirten çalışmalar (Acar, 1998; akt. Zeytinoğlu, 2013) da mevcuttur. Çiftlerin yetiştiği kültürlerin aynı veya benzer olmasının evlilik doyumunu artırdığı görülmektedir (Acitelli, Kenny ve Weiner, 2001). Ekonomik durumun ve fiziksel sağlığın iyi olması evlilikte doyumu artırmaktadır (Wilson, Larson, McCulloch ve Stone, 1997; Guo ve Huang, 2005; Saraç, 2021). Evlilikte bağlanma stilleri de evlilik doyumu için belirleyicidir. Saplantılı bağlanmanın evlilik doyumunu düşürdüğü görülmektedir (Banse, 2004). Aynı şekilde kaçınan ve kaygılı bağlanma stiline de evlilik doyumunu olumsuz etkilemektedir (Aras, 2022). Güvenli bağlanma ise evlilik doyumunu artırmaktadır (Daşdemir, 2021). Evlilik doyumunda çevresel özelliklerin etkisi bulunmaktadır. Bu doğrultuda kırsal kesimde yaşayan kadınların kentsel kesimde yaşayan kadınlara oranla evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Kaya, 2017). Eşlerin birbirine yaklaşımı ve desteğinin evlilik doyumunu artırdığını görülmektedir (Ağaççanak, 2022; Soylu ve Kabasakal, 2016; Tutarel- Kışlak, 1997). Tarı (2022), hissedilen yalnızlığın artmasıyla evlilik doyumunun azaldığını belirtmiştir. Evlilikten alınan doyumun yüksek olması kişilerin iş yaşamına da yansımakta ve iş performanslarında artış görülmektedir (Demir, 2022).

1.2. Problem Cümlesi

Evli bireylerin bağlanma stilleri ve evlilik doyumları sosyal ve duygusal yalnızlıklarını anlamlı şekilde yordamakta mıdır ve evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlıkları bazı değişkenler açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.2.1. Alt problemler

1. Evli bireylerin bağlanma stilleri ve evlilik doyumları sosyal ve duygusal yalnızlıklarını anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
2. Evli bireylerin cinsiyetlerine göre sosyal ve duygusal yalnızlıkları anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Evli bireylerin yaşlarına göre sosyal ve duygusal yalnızlıkları anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Evli bireylerin eğitim düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlıkları anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Evli bireylerin eşlerinin eğitim düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlıkları anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Evli bireylerin çalışma durumlarına göre sosyal ve duygusal yalnızlıkları anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Evli bireylerin eşlerinin çalışma durumlarına göre sosyal ve duygusal yalnızlıkları anlamlı farklılık göstermekte midir?
8. Evli bireylerin evlilik sürelerine göre sosyal ve duygusal yalnızlıkları anlamlı farklılık göstermekte midir?
9. Evli bireylerin çocuğunun olup olmamasına göre sosyal ve duygusal yalnızlıkları anlamlı farklılık göstermekte midir?
10. Evli bireylerin çocuk sayısına göre sosyal ve duygusal yalnızlıkları anlamlı farklılık göstermekte midir?
11. Evli bireylerin evlenme biçimine göre sosyal ve duygusal yalnızlıkları anlamlı farklılık göstermekte midir?

12. Evli bireylerin flört durumlarına göre sosyal ve duygusal yalnızlıkları anlamlı farklılık göstermekte midir?
13. Evli bireylerin flört sürelerine göre sosyal ve duygusal yalnızlıkları anlamlı farklılık göstermekte midir?
14. Evli bireylerin sosyoekonomik düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlıkları anlamlı farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Yapılan çalışmalar incelendiğinde fiziksel ve duygusal yalnızlık ayrımını yapmak kişilerarası ilişkilerin sağlığı açısından önem arz etmektedir. Aynı zamanda evli çiftlerin evlilik doyum düzeyi ilişki açısından belirleyici olduğu görülmektedir. Bu çalışmada evli bireyleri bağlanma stilleri ve evlilik doyumunu hakkında bilinçlendirmek ve bağlanma stillerinin ve evlilik doyumunun sosyal ve duygusal yalnızlığı ne düzeyde etkilediğini belirlemek amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Yalnızlık, kişilerin hayatının her evresinde deneyimlediği psikolojik bir problemdir. Gelişen teknoloji ve kişilerin teknolojik aletleri kullanımının artması sosyal izolasyonu desteklemektedir. Artan teknolojik imkanlar kişilerin sosyal bağ kurma ihtiyacını azaltmakta ve köreltmektedir (Koçak, 2003). Teknolojiyi 21.yüzyılda Fromm'un ahlak dışı olarak nitelendirdiği cansıza yönelme davranışıyla açıklayan Subaşı (2014), teknolojik aletleri insanları robotlaştıran ve bir uzuv haline gelen makineler olarak nitelemektedir. Evli bireylerin birbirlerinden çok makineleriyle vakit geçirdiğini, tabiri caizse eşlerini makine ile aldattıkları şeklinde betimlemiştir. Bu yolla yapaylaşan kişiliklerin gerçek iletişimi engellediği ve evlilik içinde ilişkileri zedelediğini ifade etmiştir.

Son zamanlarda artan boşanmalarla beraber (TÜİK, 2019) evlilik ile ilgili kavramlar (evlilik doyumunu, evlilik uyumu, evlilik kalitesi) araştırmalarda sıkça yer almaya başlamıştır. Evlilik doyumunu, eşlerin karşılıklı beklentileri, ilişkilerinin nitelikleri ve bu beklentilerin karşılanması ile ilişkilerinden ne kadar tatmin olduklarını tanımlayan

kavramdır. Bradbury, Fincham ve Beach (2000), doyumsuz evliliğin sorun yaşanmayan evlilik olmadığını ve daha karmaşık bir yapı olduğunu belirtmiştir. Bunun yanında evlilik doyumunun zaman içinde değişime uğradığını ve eşlerin süreç içinde birbirlerini değerlendirdiği doğrusal olmayan bir kavram olduğunu da ifade etmişlerdir. Tagay ve Ünüvar (2015), yaşam doyumu yüksek olan kişilerin evlilik uyumlarını artırdığını ifade etmiştir. Yine Tagay ve Ünüvar (2015), yaptıkları araştırmada evliliklerini “huzur, hareket, sorumluluk, sevgi, mutluluk” kelimeleri ile tanımlayan kişilerin evliliklerinden memnun olduklarını belirtmişlerdir.

Kişiler eş seçimi yaparken geri kalan yaşamındaki kritik kararların temelini atmaktadır. Görücü usulü kurulan evlilikler kişilerin tercihleri büyük oranda dikkate alınmadan yapılırken günümüzde kişilerin beklentileri ve tercihleri ön plana çıkmıştır. Bu bakımdan evlilik içindeki bireyler arasındaki ilişki ve evliliğin yapılış biçimi psikolojinin alanına dahil olmuştur (Bacanlı, 2001: 17). Eşler arasındaki iletişimin kalitesi ve bağlanma stili, ebeveynlerin çocuğa karşı duygu, düşünce ve davranışlarına yansıdığı için ayrıca önem taşımaktadır. Evlilikte kurulan sağlıklı bağ ve kaliteli iletişim ailenin diğer üyelerine ve böylelikle gelecek nesillere de aktarılacağı için çok önemli ve kritiktir (Akkoca, 2009). Eşler arasında sağlıklı iletişim ilişkideki uyumu artırmakta ve devam ettirmekte iken, kişilerin birbirini anlamada yetersiz olduğu iletişim tarzı uyumsuzluklara yol açmaktadır. Bu uyumsuzluklar ilerleyen zamanlarda yaşanabilecek sorunların ilk işaretleridir.

Aile danışmanlığı, ilgili yönetmelikte “Aile bireylerinin içinde geliştikleri veya işlevlerini yerine getirdikleri aile sistemini veya ilişkide bulundukları diğer sosyal çevreleri değerlendirmeye dayanan ve bu anlayıştan yola çıkarak bireylere, çiftlere veya ailelere sorunlarının çözümüne dönük değişim ve gelişime yönelik özel teknik ve stratejileri içeren hizmet” olarak tanımlanmaktadır. Evliliğin erken döneminde veya evlilik öncesi alınan evlilik ve aile danışmanlığı ilişkilerin düzenlenmesinde, ilerleyen zamanda evliliğin sağlıklı sürdürülebilmesinde, mevcut sorunların veya doğabilme ihtimali olan sorunlara erken müdahale edilebilmesinde önem arz etmektedir (Duran ve Hamamcı, 2010). Bu araştırma, kişilerin eş seçiminde bağlanma stillerinin etkisi ve hissettikleri yalnızlık seviyelerinin evliliklerini etkileme düzeyi açısından önemlidir.

Evli bireylerin bir ilişki içerisinde de yalnızlık hissedebilme olasılığı üzerine yapılan bu çalışma kişilerin evlilikten aldıkları doyumun az olmasının sebeplerini aydınlatmada yardımcı olması beklenmektedir. Evli bireylerin evlilik kurumu içinde yaşadığı yalnızlığın yordayıcılarının tespit edilmesi açısından özgün bir çalışma olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığının temelindeki bağlanma stillerinin etkisine ışık tutması beklenmektedir. Ayrıca evlilikte hissedilen sosyal ve duygusal yalnızlığın evlilik doyumunu ne düzeyde etkilediği de ilerleyen araştırmalar için kaynak olması beklenmektedir. Bir çift olan evli bireylerin fiziksel olarak yalnız olmadığı bilindiği halde partnerlerin psikolojik açıdan ilişki içerisindeki sosyal ve duygusal yalnızlığın evliliği ne derecede etkilediğinin bilimsel olarak bilinmesi için evli bireylerle çalışılmıştır. Sonuç olarak bu araştırma kişilerin bağlanma stillerinin ve evlilik doyumlarının farkında olması ve hissedilen yalnızlığın sebeplerinin saptanması açısından ilerleyen çalışmalar için önem arz etmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmada toplanan veriler “Kişisel Bilgi Formu”, “SELSA-S (Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği)”, “Evlilik Yaşamı Ölçeği” ve “Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği”nden alınan cevaplarla sınırlıdır.

1.6. Sayıtlar

1. Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği kabul edilmiştir.
2. Çalışmaya katılan yetişkinlerin gerçekçi ve samimi yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde araştırmanın konusu ile ilgili literatür taraması ilgili konuların kuramsal çerçevesi ortaya koyulmuştur.

2.1.1 Yalnızlık kavramı ve tanımları. Yalnızlık, insanlık tarihi kadar eskiye dayanan bir kavram olmakla beraber insanlar için her zaman kaçınılası bir durum olmuştur. İnsan sosyal bir varlıktır ve yalnızlık onun için huzursuzluk vericidir. Yapılan araştırmalar üç konuda ortak görüşe ulaşmaktadır. İlk olarak yalnızlık, kişinin kurduğu sosyal bağların yeterli olmamasından kaynaklanır. Diğer görüşe göre ise yalnızlık kişiye özgü bir tecrübedir, sosyal olarak kendini geri çekme olmadığı yönündedir. Son olarak kişinin içinde bulunduğu yalnızlık rahatsızlık ve mutsuzluk sebebidir (Peplau ve Perlman, 1982). Yalom'a göre yalnızlık, kişinin diğer insanları tehlikeli olarak algılaması sonucunda kaygı düzeyinin artmasıyla kendini izole etmesidir (Yılmaz ve Altınok, 2009).

Weiss, yalnızlığı kişinin fiziksel yalnızlığından ziyade arzu ettiği ilişki bağlarının eksikliği veya yokluğundan ortaya çıkan bir durum olarak ifade etmiştir. Başka bir deyişle yalnızlık, kişiyi tatmin edecek ilişkiye sahip olamama veya ilişkide tatmin edici unsurun bulunamaması durumu olarak tanımlamıştır (Peplau ve Perlman, 1982). De Jong Gierveld (1988) ise yalnızlığı, kişinin sosyal olarak izole oluşunu ve başkalarıyla iletişimdeki kopuklukları öznel tecrübe edişi, algılayışı ve değerlendirmesi olarak ifade etmiştir. Kişilerarası ilişkiler karşılıklı olduğundan dinamiklerini çözmek kolay değildir ve sosyal ilişkiler değerlendirilirken kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarının da göz önünde bulundurulması gerektiğini söylemiştir.

Kişinin duygu ve düşünceleri başka kişiler tarafından anlaşılmadığında, kabul görmediğinde ve yabancılaşıp kadar uzaklaştığında hissettiği durum yalnızlıktır. Sosyal etkinliklerde veya romantik ilişki kurabileceği ortamlarda partnerinin olmaması halinde yaşadığı stres halidir. Sonuç olarak bakıldığında sosyal bağlarının olmamasından huzursuzluk duymayan kişi yalnız olarak kabul edilemez (Rook, 1984).

Yalnızlık, insanların hayatının her evresinde deneyimlediği psikolojik bir problemidir. Teknolojinin gelişmesi ve kişilerin teknolojik aletleri kullanımının artmasıyla beraber kişilerin sosyal izolasyona meyli artmaktadır. Teknolojinin imkânlarıyla beraber kişilerin duygusal ihtiyaçlarıyla bağ kurma imkânları giderek azalmaktadır (Koçak, 2003). Tanner (1973), insanlarla ilişki kurmanın duyguları incitme ihtimali olmasına rağmen ilişki kurabilmenin bireysel sonuçlarını ne kadar göze alabilirsek yalnızlığımızın o kadar azalacağını ifade etmiştir (akt. Young, 1982).

Klein (1963) yalnızlığı, insanların içinde sevgi ve kabul görmekteyken bile kişinin içinde yaşadığı elde edilemeyecek bir amaca olan özlem olarak ele almıştır. İçsel yalnızlık bebeklikte anneyle tatmin edici olmayan bağlar sonucu oluşan depresif durum olarak tanımlamıştır. Paranoyak düşünce ve şüphelerin diğer insanlara yansması sonucu yalnızlık oluştuğunu söylemiştir. Sadler (1978), yalnızlığın varoluş veya davranış olmadığını, kişinin deneyimlediği bir yaşantı olduğunu ifade etmiştir. Ona göre yalnızlık bir farkındalık halidir. Kişi yalnızlığından rahatsızlık duyar ve aksiyona geçer. Yalnızlığın kişiden bağımsız hayatta kendiliğinden var olduğunu öne süren görüşler de vardır. Moustakas, Rokach, Rokach ve Brock, yalnızlığın insanın doğasında var olan bir gerçeklik olduğunu ve kişilerin özelliklerinden bağımsız olarak herkes yalnızlığın verdiği acı durumu deneyimlediğini ifade etmiştir. Onlara göre yalnızlık, herkesçe deneyimlenen bir durum olmasının yanı sıra herkesin yalnızlığı biriciktir. Farklı değişkenleri olan ve karışık bir durum olarak tanımlanan yalnızlığın insanlarda her zaman stres yarattığını söylemişlerdir (Rokach, 2004).

2.1.1.1. Yalnızlık çeşitleri ve boyutları. Yalnızlığın belirleyicilerinde ortak bir görüşe varılmış olmasına rağmen yalnızlığın gruplandırılmasında ve çeşitlendirilmesinde ortak bir görüş bulunmamaktadır. Yalnızlık ilk olarak 1973 senesinde Robert Weiss tarafından sosyal ve duygusal yalnızlık olarak iki başlık altında incelendi.

2.1.1.1.1. Duygusal yalnızlık. Weiss, duygusal yalnızlığı mevcut ilişkilerde istenen yakınlığın sağlanamaması, yetersiz samimiyet ve yüzeysellik hali olarak tanımlamıştır. Yetişkin bireylerde derin duygular paylaşılan duygusal partner ilişkisi veya içten dostluk ilişkisi sağlanamaması; çocuklarda ise ebeveyn

eksikliğinden dolayı ortaya çıkar. Duygusal yalnızlık kişinin hayatında duygusal partnerin olmaması veya kişinin bağ kurma gereksinimine arzu ettiği ve istediği yakın ilişkiyi bulamamasıdır. Duygusal yalnızlık aynı zamanda yoğun olarak psikolojik bir ilişki kurma yoksunluğu ve derin ve samimi duyguların, çözülemeyen düşüncelerin paylaşarak rahatlanan bir ilişki yoksunluğudur. Duygusal yalnızlığın giderilmesinde duygusal partner veya evlilik fayda sağlayabilir ancak yakın arkadaş ilişkisinin bu konuda yeterliliği tartışılır durumdadır (Clinton ve Anderson, 1999). Yine Weiss'e göre yalnızlığın stres yaratmasının yanı sıra işlevsel bir tarafı da bulunmaktadır. Duygusal yalnızlık kişiye doyurulmayan ihtiyaçlarının olduğunu hatırlatır ve bu ihtiyaçlara yoğunlaşmasını sağlar (Eminoğlu, 2018). Duygusal yalnızlık yaşantısı ile çocukluk döneminde deneyimlenen ayrılık kaygısı benzerlik göstermektedir (Young, 1982).

2.1.1.1.2. *Sosyal yalnızlık*. Weiss, sosyal yalnızlığı kişinin iş, komşu gibi sosyal ortamlarda ve arkadaş gruplarında sosyal bir rol edinmemesi durumu olarak tanımlamıştır. Kişinin paylaşım yapabileceği bir arkadaşı olmaması ile sosyal bağ kuramaması sonucu oluşan stres verici ve rahatsız edici durumdur (Clinton ve Anderson, 1999). Sosyal yalnızlık içinde olan kişi vakit geçirebileceği bir aktivite ve değişik deneyimler edinebileceği aktiviteler arayışındadır (Young, 1982).

Jones'e göre yalnızlık, durumsal ve sürekli yalnızlık olarak iki alt başlıkta incelenmektedir. Şu an veya kısa süre önce yaşanan, iletişim kurulabilecek insan yokluğu veya eksikliğinden kaynaklanan yalnızlık “durumsal yalnızlık”tır. Kişisel özelliklerin sebebiyet verdiği ve tüm ilişkileri kapsayan sonuçsuzluk ve kötü durum “sürekli yalnızlık”tır (Duy, 2003). Russell, Cutrona, Rose ve Yurko'nun (1984) araştırmalarına göre sosyal ve duygusal yalnızlık öznel tecrübelerle ortaya çıkan durumlar olmakla beraber yaşantılar bakımından birbirinden ayrılmaktadır. Russell, Cutrona, Rose ve Yurko (1984), duygusal yalnızlığın en önemli yordayıcısı değer gördüğüne emin olabilmek olduğunu ifade etmiştir. Sosyal yalnızlık kaygı ve depresyona yol açarken duygusal yalnızlığın yalnızca depresyona sebep olduğunu belirtmiştir. Duygusal yalnızlık bireyi bilişsel ve davranışsal olarak problem çözmeye yönelik ihtiyaç uyandırırken sosyal yalnızlığın sadece bilişsel problem çözmeye ihtiyaç uyandırdığını ifade etmiştir.

2.1.1.2 Yalnızlıkla ilgili kuramsal yaklaşımlar. Yalnızlığın bilimsel araştırmalarda ele alınması 1950lerden sonra başlamıştır ancak yalnızlık üzerine önceki senelerde ortaya atılan kuramlarda önemli bilgiler bulunmaktadır.

2.1.1.2.1. Psikodinamik yaklaşım. Psikanalizin kurucusu Freud yalnızlık konusunda yazmasa da psikodinamik kuram çatısı altında çalışmalar yapan diğer kuramcılar yalnızlık hakkında önemli görüşler belirtmiştir. Zilboorg, yalnızlık kavramını 23 psikolojik analiz ile tanımlamıştır. Yalnızlığın temellerinin bebeklik dönemine kadar inebileceğini ifade etmiştir. “Yalnız olmak” ve “yalnızlık” kavramlarını farklı şekillerde açıklamıştır. "yalnızlık ezici, ısrarlı bir deneyimdir; insan ne yaparsa yapsın, yalnızlık kalbi kemiren içsel bir solucandır." Sözleriyle yalnızlığı tanımlamıştır (Copel, 1984).

Sullivan, kişilerin yalnızlığının temelleri erken dönem yaşantılarının etkisinde geliştiğini söylemiştir. Bebeklik dönemindeki temas gereksinimi ve ergenlikteki içten paylaşım yapılabilen arkadaş ihtiyacının karşılanmamasının ileriki dönemlerde güçlü bir yalnızlık duygusuna neden olabileceğini ifade etmiştir. Fromm-Reichman ise bebeğin ve çocuğun yeterli anne şefkati görememesi sonucu patolojik bir yalnızlığa sürüklendiğini söylemiştir. Yalnızlığın çaresiz ve felçli bir insan ortaya çıkardığını ifade etmiştir. (Peplau ve Perlman, 1982).

Horney’e (1999) göre çocukluk döneminde aile fertlerine karşı beslenen olumsuz duygular ilerleyen dönemlerde kişide dünyanın güvenilmez ve korkutucu olduğu algısı yaratır. Bu algı ve yalnızlık durumu temel kaygıyı açıklamaktadır. Bireylerin yalnız kalma arzusu duyabileceğini ve bunun kabul edilebilir bir durum olduğunu ifade etmiştir. Ancak bu yalnızlık arzusu diğer insanları düşmanca algılama veya normal olmayan isteklerin karşılanmaması sonucu duyulan öfke gibi durumlar ise nevrotik olarak adlandırılır. Bu şekilde kendini sosyal ortamlardan izole eden bireyde duygusal ve psikolojik bir izolasyonla beraber kendiliğinin zarar görmesinden kaçınabileceğini ifade etmiştir.

2.1.1.2.2. Rogers’ın fenomenolojik yaklaşımı. Rogers, sosyal ortamlarda toplumun kişileri kısıtladığını ve kabul görecekt davranışlarda bulunması yönünde

teşvik ettiğini ifade etmiştir. Bu durum kişinin benliği ile başkalarına sergilediği tutumun dengesizliğine sebep olur. Toplumun istediği yönde davranışlar sergileyen kişi gerçek benliğinden uzaklaşır. Kişinin gerçek benliğini yaşamaya karar verdiği ve toplum tarafından kabul görmemeyi göze aldığı durum yalnızlıktır. Rogers, yalnızlığı “Yalnızlık... İnsanın alışlagelmiş savunmaları olmadan, korku uyandıran, yargılayıcı ve kabul görmeyeceği dünyada yalnız ama gerçek benliğiyle var olmasıdır.” şeklinde ifade etmiştir. Kişilerin gerçek benliklerinin diğerleri tarafından hoş karşılanmayacağı düşüncesi yalnızlık olgusunu güçlendirmektedir. Böylelikle insanlar kabul görmeme endişesiyle olmadıkları gibi davranmaya devam ederler ancak bu tatmin edici yaşantılar sağlamaz. Rogers’a göre çocukluk yaşantılarından ziyade kişinin içinde bulunduğu mevcut durum yalnızlıkta belirleyicidir (Peplau & Perlman, 1982).

2.1.1.2.3. *Varoluşçu yaklaşım.* Varoluşçu ve hümanist kuramcılar, yalnızlığı kişiye öz-farkındalık sağlayan olağan bir tecrübe (Mijuskovic, 1997), bireyin duygularını reddetmesi sonucu açığa çıkan patolojik bir netice olarak tanımlamışlardır (McWhirter, 1997). Yalom, insanlar yaşamlarının temelinde yalnız olduğunu ve var olmanın temelinde yalnızlık olduğunu söylemektedir. Bu bağlamda kurulan herhangi bir sosyal bağ kişinin özündeki yalnızlığın kaybolmasına fayda sağlamaz. Kurulan bağ ve hissedilen sevgi insanın özündeki yalnızlığın acısını sadece hafifletebilir. Her insanın yaşantısı öznedir. Varoluşçu ekol yalnızlığın neden ve sonuçlarıyla ilgilenmez. Yalnızlığı kaçınılmaz bir gerçek olduğunu kabul eden insan yalnızlıkla baş edebilmeye odaklanır (Turan, 2010).

Moustakas, kişinin içinde bulunduğu gerçek yalnızlığın sancılı ve sıkıntı verici bir süreç olsa da kişinin kendisiyle baş başa kalmasına ve yeni deneyimler edinebilmesine olanak sağladığını ve değişimlerin insan hayatını dinamik kıldığını söylemiştir. Yalnızlık endişesi ile var olan yalnızlık arasındaki farkın önemini vurgulamıştır. Yalnızlık endişesi taşıyan insanın sorumluluklarını yerine getirmeyi ihmal eden ve devamlı sosyal aktivite arayışına sokan bir savunma mekanizması olduğunu ifade etmiştir. Gerçek yalnızlıkta ise kişinin doğum, ölüm ve hayatın birçok alanındaki değişimlerle yalnız baş edebildiğini söylemiştir (Peplau & Perlman, 1982).

2.1.1.2.4. *Bilişsel yaklaşım.* Bilişsel yaklaşıma göre kişinin ihtiyaç duyduğu yakınlık ve bağlarla mevcut durumda sahip olduğu yakınlık ve bağlar arasındaki fark ve tutarsızlık arttıkça yalnızlık da doğru orantılı olarak artar. Yalnızlığın boyutunu bireyin mevcut ilişkilerindeki algılanan yeterlilik ve memnuniyet düzeyi belirler. Bu düzeydeki orantısızlık arttıkça yalnızlığın verdiği huzursuzluk da artar (Kozaklı, 2006, akt. Turan, 2010). Yalnızlık hakkındaki bilişsel çarpıtmalar kişiye huzursuzluk verir. Yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasında etkili bilişsel çarpıtmalar yalnız kalmaktan rahatsız olma, benlik algısının düşük olması, sosyal kaygı ile sosyal uyumda problemler, duyguların paylaşımında kısıtlılık, cinsel endişeler, hayal kırıklığına uğrama endişesi sebebiyle sosyal yakınlıktan uzaklaşma, duygusal bağlanma konusunda endişe ve mantıksız ve gerçekleşme olasılığı olmayan beklentilerdir (Young, 1982). Sosyal ilişkilerin sebebiyetinden ziyade kişinin ilişki ölçütleri, diğerlerinin yalnızlık deneyimlerinden edindiği gözlemler, kişisel ilişkilerindeki tecrübeleri ve değerlendirmeleri de yalnızlığa neden olabilir. Bilişsel yaklaşım çerçevesinde bu çıkarımlar gerçeği yansıtmayabilir. Kişinin bilişsel değerlendirmeleri gerçek dışı ve mantıksız olabilir (Rook, 1984).

Young (1982), yalnızlık hissini meydana getiren otomatik düşünceleri 12 grupta sınıflandırmıştır:

1. Yalnız olmaktan huzursuzluk duyma: Yalnız kaldıklarında kendileriyle alakalı olumsuz düşüncelere kapılırlar.
2. Olumsuz benlik algısı: Kişi kendini değerli ve sevilmeye layık görmez.
3. Sosyal kaygı: çevrelerindeki insanların onları yargılayacaklarını düşündükleri için sosyal ortamlarda kendilerini rahat hissetmezler.
4. Sosyal uyumsuzluk: Başka insanlar tarafından sevilmediği ve değer görmediğini düşünürler; sosyal ortamlarda becerilerinin yeterli düzeyde olmadığı düşüncesi hâkimdir.
5. Güven eksikliği: Başkalarıyla paylaşımda bulunmamalarını, duygularını ve düşüncelerini kendi içlerinde yaşamaları gerektiğini düşünürler.
6. Kısıtlama: Kişi çevresinde yeterince insan olmadığını düşünür ve paylaşımda bulunacağı kişi sayısını yetersiz görür.
7. Problemli eş seçimi: Romantik ilişki kurma konusunda becerilerinin eksik olduğunu düşündüklerinden problemli ilişkiler kurmaya meyillidirler.

8. Yakınlık kurmaya karşı gelme: Olumsuz deneyimlerini referans alarak tekrar kırılmaktan kaçındıkları için samimi ilişki kurmayı reddederler.
9. Cinsel kaygı: Cinsel performansının karşı taraf tarafından yargılanacağını düşündükleri için cinsellikten uzak dururlar.
10. Duygusal bağ kurma ile ilgili kaygı: Bağ kurma kaygısı yaşayan birey sürekli karşı tarafı memnun etmeye çalışır. Karşı tarafın isteklerine asla yeterli gelemeyeceği düşüncesindedir.
11. Edilgen olma: Terk edilme korkusu taşırlar. İsteklerini söyleyemez ve talepte bulunmazlar.
12. Beklentilerin gerçekleştirilebilir olmaması: Kişi, ilişkilerinde karşı taraftan karşılanamayacak beklentiler içine girer ve hayal kırıklığına uğrar. Başkalarına karşı tahammülü düşüktür.

2.1.1.2.5. *Bağlanma kuramı.* 1969, 1973 ve 1980 senelerinde üç cilt halindeki kaynakla bağlanma kuramının temelleri John Bowlby tarafından atılmıştır. Bowlby, insanın belli başlı yedi özellikten oluştuğunu belirtmiştir. Bu özelliklerden altı tanesi kısıtlı ihtiyaçların giderilmesi konusundadır; yedincisi ise bilişsel bir konudur. Beş özelliğin temelleri erken dönemdeki bağlanmalarda fark edilebilir. Bu özelliklerden ilki insanlarla sık sık etkileşimde bulunabilmektir. İkincisi ise samimi bir ilişki kurabilmektir. Üçüncü olarak kişiler karşılıklı olarak duygu ve düşünce paylaşımında olmalıdır. Dördüncü olarak kişiler birbirlerine fiziksel temasta bulunmalıdır. Beşinci özellik ise uzun zaman alan bir dönemde gerçekleşen, bağ kurulan kişinin yokluğunda bile olumlu bir algı gelişmesidir. Altıncı özellik kurulan ilişkinin adaletli ve eşit olabilmesidir. Son olarak yedinci ve bilişsel alandaki özellik ise kişilerin yakınlık duygularına sahip olabilmesidir. Bu yedi özelliğin insan yaşamında bulunması tercih edilen sağlıklı bir durumdur (Flanders, 1982). Evlilikte eşler arasında gerçekçi olmayan talepler ve karşılanmayan istekler sebebiyle öfke ve gerilim artsa da çiftler güçlü ve paylaştıkları yalnızlık korkusu ile uzun süre beraber olurlar (Bowlby, 1980).

Bağlanma kuramına göre bebeğin aç olmaması veya aç çekmemesi dışında ona huzuru veren diğer şeyler emme hareketi, annenin sesi ve kucağa alınmasıdır. Bu sayede bebek çeşitli temaslarla yalnızlık duygusunu hissetmez. Bebeklerin açlık

hissinden veya yalnızlıktan dolayı ağlamasını ayırt edici en önemli özellik, kucağa alınma ve temasla yalnızlıktan kaynaklanan ağlama geçerken aç bebeğin kucaklama ile susmamasıdır (Illingworth, 1955). Tutarlı biçimde ihtiyacı karşılanan ve kendini güvende hisseden bebek kendini emniyette hisseder ve emniyet duygusu kuvvetlenir. Güçlenen emniyet duygusu ileriki dönemde kişinin tehditlerle kendi başına başa çıkmasına yardımcı olur (Mikulincer ve Shaver, 2010).

2.1.1.2.6. Sosyo-kültürel yaklaşım. Yalnızlık, sosyal veya duygusal alanda eksiklik sonucu ortaya çıkan kişinin mücadele etmesi gereken, sıkıntı verici ve insani değerlerden uzaklaştıran bir durumdur. Dünyada yapayalnız kalmış hissini uyandırabilir ve yaşama arzusunu azaltabilir. Kişiye hayatta bir hedefi olmadığını ve kendini faydasız görmesine sebep olabilir. Kişi hayatındaki bu eksikliği din, alkol gibi şeylerle doldurmaya çalışabilir. Bu haldeki kişi sosyal bağları olmadığından dolayı düşüncelerini paylaşacak başkalarından yoksun olduğu için düşünceleri tamamıyla kendine yönelir. İnsanlar toplumdan ne derece yalıtılmış olursa o kadar sıkıntı veren duruma sürüklenir. İnsanların yalnızlığını azaltabilmenin tek çaresi toplumu bu konuda bilinçlendirip duyarlı hale getirmektir. Yalnızlığı yok edebilecek bir çözüm yoktur. Yalnızlık her zaman insanlarla beraberdir (Killeen, 1998).

2.1.2. Bağlanma. Bowlby'nin bağlanma teorisine göre bebek ile ihtiyaçlarını giderme ve bakımını sağlama konusunda yeterli anne figürü arasında güven oluşması bebeğin ilerleyen dönemlerde de sağlıklı bağlanmalar kurabilmesi için önemlidir. Freud gibi Bowlby için de erken dönem yaşantıları kişilerin hayatı için belirleyicidir. Bowlby (1977) bağlanmayı, kişinin diğer insanlarla kurduğu doğrudan bir davranış olarak tanımlamıştır. Ona göre ilerleyen yaşlarda da bağlanmalar gerçekleşebilir ancak kişinin hayatında temel belirleyici ilk dokuz ayda anne figürüne bağlanmasıdır. Bağlanma, diğer memelilerdeki gibi insanlarda da içgüdüsel olarak gelişmiştir ve yavrularını tehlikelerden koruma, yaşamını sürdürme amacı gütmektedir. Kişinin benlik algısı bakım veren kişiye ve onunla kurduğu bağa göre şekillenir. Bağlanma stili ne olursa olsun bu kişi için kritik ve belirleyicidir.

Çocuğun güvenilebileceği ve ihtiyaçlarına cevap verebilen bir yetişkine teslim edebilmesiyle bağlanma meydana gelir ve annesiyle güvenli bağlanma oluşturmamayan

bebekler ileriki dönemdeki ilişkilerinde de problemlerle karşılaşabilir. Ayrıca anne bebeğine sağlıklı bir şekilde bağlanmazsa bu sorumluluk onu yorar ve tükenmişlik hissi meydana gelir. Annesiyle güvenli bağlanabilmiş bebeklerin en önemli becerisi annelerinden ayrılabilme iradesidir. Ancak bağlanmayan kişilerde de anneden ayrılma görülür (Güneş, 2014).

Bebekler kırılgan ve savunmasızdır. Bu sebeple düzenli bir şekilde ihtiyaçlarını karşılayan, bakım veren birine (anne figürü) ihtiyaç duyar. Bakım verenle bebek arasında bağlanma davranışı gerçekleşir. Kurulan bağ fiziksel ve gözle görülebilir değildir. Bağlanma davranışının beklenen neticesi bebekle ihtiyaçlarını karşılayan kişinin <Bu kişi Bowlby tarafından “anne figürü” olarak isimlendirilmiştir> yakınlaşmasıdır. Yakınlık kurulduktan sonra çocuk sürekli bu bağa ihtiyaç duyar. Bebek bağlanma davranışını karnı açken, hastayken veya yorgunken daha fazla belli eder. Korku davranışı ile bağlanma davranışı da etkileşim içindedir. Bebek bir tehlike fark ettiğinde bağlanma figürüne daha çok ihtiyaç duyar. Bowlby’ye göre bu karmaşık bağ kurulmazsa bireyin yetişkinlik hayatı tehlikeye girebilir (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978).

Bağlanma, çocuğun büyüdüğü aile ortamında ortaya çıkar ve bu doğrultuda gelişimini sürdürür. Yaşam başladığı andan itibaren belirlenmiş bir davranış örüntüsü yoktur. Bebek farklı uyarılar aracılığıyla büyür ve gelişir. İlkel sayılabilecek sistemler ağlama, emme, temas ihtiyacı gibi özelliklere ilerleyen zamanda farklı davranışlar eşlik eder. Bebek dört haftadan önce duyduklarına; on haftadan önce de gördüklerine tepki vermez. Ebeveynleriyle büyüyen bebekler genelde on ikinci haftadan itibaren her iki uyarana da cevap vermeye başlar. Bu şekilde bebek annesinin davranışlarını fark eder ve sonuçlarını tanımaya başlar. Annesinin hisleri ve davranışları konusunda farkındalık kazanmaya başlayan bebek bağlanmaya başlar (Bowlby, 1982: 265). Anne ile çocuk arasındaki bağın gelişimi dört aşamada gerçekleşmektedir:

1) Bağlanma öncesi dönem: Bowlby, bağlanma öncesi dönemi “figür ayrımı yapmadan verilen yönlendirilmemiş işaretler” olarak isimlendirmiştir. Bebeğin dünyayla gelişimle başlayan bu dönem birkaç hafta sürer. Ancak bebek anneyi veya bakım veren kişiyi ayırdında olmadan herkese benzer tepkiler gösterir. Bebek annesini veya bakım vereni diğer kişilerden ayırana kadar (8-12 haftalık) bu dönem devam etmektedir.

2) Bağlanmanın Yapılandırıldığı Dönem: Bowlby, bu dönemi “belli bir figüre veya şekile yönlendirilmiş işaretler” olarak isimlendirmiştir. Bebek bu dönemde önceden tanıdığı kişileri diğerlerinden ayırt edebilir. Böylelikle bebeğin tanıdığı ve tanımadığı kişilere verdiği tepkilerde de farklılık gözlenir. Bebeğin bağ kurduğu figüre ihtiyaç duyması ve onun eksikliğini hissetmesiyle dönem sonlanır.

3) Kesin Bağlanma Dönemi: Bowlby, bu dönemi “ayırt edilen figüre verilen tepkilerle kurulan bağın sürdürülmesi” olarak isimlendirmiştir. Bu dönemde bebek tanıdığı ve bağ kurduğu figürle temas halinde olma arayışındadır. Bu dönem bebek 6 aylıkken başlar. Bebek annesinin tepkileri hakkında tahmin yürütebilir ve kendi davranışını buna göre kontrol edebilir.

4) Ortaklık Kurulan Bağlanma Dönemi: Bağlanmanın son aşaması bir önceki aşamayla iç içe de görülebilir. Bebek bu dönemde benmerkezcilikten daha uzak, anneyi de anlayabildiği dönemdedir. Bu dönem yetişkinlerin bağlanma özelliklerini taşır. İlerleyen dönemlerde kurulan ilk bağlar zayıflayıp odak başka figürlere yönelse de kurulan ilk bağın koptuğu çok nadir görülmektedir (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978).

Bir insanın ya da hayvanın kendisiyle veya anlam ifade eden başkası ile kurduğu ve süreklilik gösteren duygusal bağa bağlanma denir. Bağlanmanın temelinde dokunma ve yakın ilişki olsa da temas kurulsun veya kurulmasın bu bağ her koşulda korunmaya çalışılır. Kurulan bağ dönem dönem görülme de asla yok olmaz (Ainsworth & diğerleri, 1970). Ainsworth (1970), bebekler ve anneleri arasındaki bağlanma motiflerini araştırmaya yönelik yaptığı deneysel yöntemde uygun ortam oluşturulmuş ve orta halli Amerikan ebeveynlere ait 12-18 aylık 100 bebeğin tepkisi gözlemlenmiştir. Her gözlem 8 aşamada ve her aşama, 3 dakikada gerçekleşmiştir.

1) Gözlemci eşliğinde bebek annesi tarafından odaya taşınır ve gözlemci odadan çıkar.

2) Anne bebeği ile yalnız kalır ve bebeğin dikkatini çekmeye çalışır.

3) Bebeğin tanımadığı bir kişi odaya girer ve bebekle oyuncak oynamaya çalışır. Bu sırada anne fark ettirmeden odadan çıkar.

4) Bebek uyumlu halde oyuna katılmışsa yabancı tepkisiz kalır. Bebek oyuna katılmıyorsa yabancı oyuncaklara dikkat çekmeye çalışır. Bebek huzursuzsa onu yumuşatmaya çalışır.

5) Anne odaya girer ve bebeğin onu fark etmesi için kapıda bekler. Yabancı kişi fark ettirmeden odadan ayrılır.

6) Bebek yalnız bırakılır.

7) Dördüncü aşamada olduğu gibi yabancı kişi odaya girer.

8) Anne odaya girer ve yabancı kişi ayrılır.

Yabancınnın deneye dâhil olmasındaki amaç bebeğin annesine gösterdiği dört davranış türünü tartmaktır:

- Yakınlık ve temas sağlama davranışları
- Teması sürdürme davranışı
- Yakınlık kurmaktan ve temas etmekten kaçınmaya yönelik davranışlar
- Yakınlık kurmaya ve temas etmeye direnen davranışlar

Bebeğin ayrılma kaygısı yabancı kişi ile beraberken orta seviyede iken 6. aşamada tamamen yalnız kaldığında kaygının arttığı gözlemlenmiştir. Deney sonucunda bebeklerin çoğunluğunun (%69) güvenli bağlanma stiline sahip olduğu ve anne ortamda değilken huzursuz olsa da uyumlu davrandığı, anne dönünce ise tekrar anneye sağlıklı iletişime geçtiği görülmüştür. %20lik kısım ise kaygılı bağlanma stiline sahip olup anne yokken endişeli davranmış, anne odaya döndüğünde ise anneye iletişimde tutarsız davranmış ve yalnız bırakılmanın verdiği huzursuzluğu annesine yansıtmıştır. Kaçınmacı bağlanma şekline sahip çocuklar ise anne yokken huzursuzluk yaşamamış ve anne odaya girdiğinde ise anneye teması reddetmiş ve oyuna odaklanmıştır (Ainsworth & Bell, 1970: 49-67).

Robertson ve Bowlby, uzun bir ayrı kalma sürecinden sonra bebek ile anne arasında bağın tekrar belirmesinin gecikebileceğini ifade eder. Anne ve bebek yeniden aynı ortama geldiklerinde bebek anneyi kabul etmeyebilir veya yakınlık kurmak istemiyor olabilir. Bowlby bu davranışı “kopma” olarak ifade etmiştir. Bebek bu davranışı anne veya bakım verenden başkasına göstermez. Bu davranış bebek ile anne arasındaki bağın yok olduğunu göstermez. Aksine bağın içsel olarak devam ettiğinin göstergesidir (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978).

2.1.2.1. Dörtlü bağlanma modeli. Bartholomew ve Horowitz (1991), kişinin kendilik modeli ve sosyal açıdan başka insanlar için oluşturduğu modelden yola çıkarak yetişkinlerin bağlanma stilleri üzerinde çalışmışlardır. Kendiliğine ve diğerlerine yönelik model olumlu ve olumsuz olarak iki kategoride araştırılmış ve ortaya dört farklı bağlanma stili konmuştur.

1. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler değerli ve sevillebilir olduğu kanısındadır. Diğer insanları da sevmeye değer bulur ve kabul edicidir.
2. Saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler ise başka insanları değerli ve sevmeye layık bulurken kendisi hakkında değersiz olduğu ve sevmeye değer olmadığı algısındadır.
3. Korkulu bağlanma stiline sahip kişiler kendini değerli ve sevmeye layık görmemekle beraber diğerlerinin de onu reddedeceği kanısındadır. Başka insanlara güven duymaz.
4. Kayıtsız bağlanma stiline sahip kişiler diğerlerinin sevmeye değer olmadığını ve değersiz olduğunu düşünür. Kendinin değerli olduğu kanısındaki bu grup benliklerini koruyabilmek adına başkalarıyla iletişimde reddedici konumdadır.

Kayıtsız ve korkulu bağlanan kişilerde ortak olarak yakın ilişki kurmaktan uzak durma görülür ancak korkulu kişiler diğerlerinden kabul görme ihtiyacındadır. Saplantılı ve korkulu bağlanan kişilerde de kendilerine saygılarını korumak adına diğerlerine muhtaç hissetme durumu mevcuttur ancak diğerleriyle ilişki kurma tarzları bakımından farklılaşırlar. Saplantılı ve kayıtsız olarak gruplanan iki olumsuz bağlanma stilleri incelendiğinde her iki bağlanma stiline sahip kişilerde başka insanlarla yakınlaşma ve güven duygusu hissetme konusunda zorlandıkları gözlemlenmiştir. Sosyal kaygı ve girişkenlikte yaşanan problemler ise sadece saplantılı bağlanma stiline sahip kişilerde görülmüştür. Saplantılı bağlanma stiline sahip kişiler diğerlerinin onu kabul etmeyeceği inancının altında kendilerinde kusur bulurlar. Bu sebeple diğerleri her zaman kusursuzdur. Kayıtsız bağlanma stiline sahip insanlar ise kabul görmeyeceklerini düşündükleri diğer insanları aşağılayıcı ve hafife alınan bir tutum takınarak benlik değerlerini yüceltmeye çalışırlar (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Benlik Modeli

(Bağlanma)

		Pozitif (Düşük)	Negatif (Yüksek)
Diğer Modeller (Kaçınma)	Pozitif (Düşük)	HÜCRE 1 GÜVENLİ Samimi rahatlık ve özerklik	HÜCRE 2 ENDİŞELİ İlişkilerde endişe duyma
	Negatif (Yüksek)	HÜCRE 4 KAÇINMACI Yakınlıktan kaçınma Bağımlılıktan kaçınma	HÜCRE 3 KORKULU Yakınlıktan korkma ve sosyallikten kaçınma

Şekil 1. Yetişkin bağlanma modeli (Bartholomew & Horowitz, 1991)

Bartholomew ve Horowitz (1991)'e göre bağlanma stillerini dört kategoriye indirgemek bağlanmanın komplike yapısını göz ardı etmeye sebep olmaktadır.

2.1.2.2. Yetişkinlikte bağlanma. Weiss'e göre, yetişkinlik döneminde bağlanma davranışı bebeklik dönemindekinden önemli farklılıklar göstermez. Yetişkinler de bebekler gibi kendilerini rahatsız hissettiklerinde bağlanma figürü arayışına girerler ve ulaşamadıklarında strese maruz kalırlar. Weiss aynı zamanda yetişkinlerin bağ kurduğu figürleri koruyucu nitelikte görmesi yerine zorluklar karşısında motivasyonunu artıran bir destek olarak görmesi gerektiğini ifade etmektedir (Crowell & Treboux, 1995). Yetişkin bağlanma davranışı ile çocuk bağlanma davranışı arasında farklardan biri yetişkinlerin bağ kurduğu kişiden bakım yapması beklentisi içine girmemesi olduğunu ifade eden Weiss, yetişkin bağlanma davranışları arasında arkadaşlık, cinsel partnerlik, yeterlilik gereksinimi ve yapılan paylaşımlar gibi birçok değişken bulunduğunu söylemektedir (Crowell & Treboux, 1995).

Duygusal ilişkilerde bağlanmanın niteliklerinin belirleyicileri üzerinde bebeklik dönemi bağlanma davranışları kritik öneme sahiptir. Bunun yanında bebeklik evresinde tek yönlü olan bağlanma yetişkinlikte karşılıklı olmaktadır. İlişkide her iki taraf da birbirine ihtiyaç duyar ve birbirinin ihtiyaçlarını gözetir (Fraley ve Shaver, 2000). Bireyin aile bağlarının kuvvetli olmasının yanı sıra aile içinde bir birey olarak kabul ve önem görmesi yetişkinlik hayatına fayda sağlar (Grotevant & Cooper, 1986).

Hazan ve Shaver (1987)'ın araştırmasına göre kaçınmacı bağlanma tarzına sahip kişiler, romantik ilişkinin bir oyundan ibaret olduğunu ve gerçek aşkı bulmanın çok zor olduğunu düşünmektedir. Kararsız bağlanma tarzına sahip kişiler gerçek aşkı bulmanın zor olduğunu düşünse de kolayca âşık olunabileceğini düşünmektedir. Feeney ve Noller (1990)'ın üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada ise güvenli bağlanmaya sahip bireylerin diğer insanlara da güven duyabilen ve aile ilişkileri sağlıklı kişiler olduğunu, endişeli-kararsız bağlanmaya sahip kişilerin baba figürü eksikliği hissettiği ve ilişkilerinde bağımlılık talep ettiklerini, kaçınan bağlanan kişilerin ise diğer insanlara güven duymadıklarını ve yakınlık kurmaktan uzak olduklarını rapor etmiştir.

Colin (1996), bağlanma figürünün kişiye destek sağlayıcı, güven ve yakınlık verici olması çerçevesinde birtakım evliliklerin, duygusal ilişkilerin, arkadaşlıkların ve kardeşliklerin bağlanma ilişkisi olabileceğini ifade etmiştir. Ayrıca tartışmanın halim

olduğu evliliklerde de eşler birbirine güçlü bir bağlanma ile bağlı olabileceğini ifade etmiştir. Evlilikteki uyumsuzluk ve endişelerin eşler için güven sağlayan unsur olabileceğini belirtmiştir (akt. Güngör, 2000).

Yetişkinlik döneminde görülen aşırı kontrolcü, haz arayışındaki normal dışı istek, kişiye veya eşyaya bağımlı olma, sağlıklı bir şekilde ilişkiyi sonlandıramama gibi normal olmayan davranışlar bebeklikte sağlıklı bağlanamayan ve bağlanmaya direnme becerisi olmayan kişilerde görülmektedir. Bağlanamayan kişiler eşyalara bağımlılık geliştirerek eşya biriktirme, eski eşyalardan kurtulamama, eşyalarına zarar geldiğinde normal olmayan şekilde üzülmeye gibi davranışlarda bulunurlar. Ayrıca uzmanlara göre babaları ile güvenli bağ kuramayan kadınlar diğerlerine göre erkek arkadaş ihtiyacını daha yoğun hissetmektedir. Çocukluk döneminde güvenli bağlanmaya sahip olamayan kişiler yetişkinlik döneminde en ufak bir iyi davranışa daha fazla anlam yükleyerek kendilerini değerli hissettiren kişilere daha çabuk kapılma eğilimindedirler. Bunun sebebi güvenli bağlanma sahip kişiler hâlihazırda kendilerini değer görmeye layık hissederken bu bağlanmaya sahip olamamış kişilerin değerli hissetme arzusu içinde olmalarıdır (Güneş, 2014).

2.1.3. Evlilik. Evlilik, insanların hayatında deneyimleyebileceği (Glick, 1984) ve bireyi kalabalıklar içinde yalnızlığa sürükleyen toplum içinde insanların bu yalnızlıktan kurtulmak adına seçtiği, istek ve ihtiyaçlarına cevap bulabildiği kişiyi seçerek yuva kurduğu bir kavramdır (Bilen, 1978). Evlilik kişileri yalnızlık duygusundan arındırarak paylaşmanın verdiği hazzı duymasını sağlar (Bellah, 1985). Fitzpatrick (1988), evlilik tiplerini üç grupta incelemiştir: geleneksel tip, ayrı tip ve özgür tip. Bu tipler kişilerin evliliğe, eşlerine ve geleneklere nasıl baktıklarına göre ayrılmıştır:

Geleneksel tip: Bu tipteki evliliklerde beklentiler bireyselden ziyade toplumun beklentilerine göre şekillenir. Her şey en baştan nettir ve yürütülmesi nispeten daha kolaydır. İlişkileri üzerinde minimal bir çaba ile yüksek evlilik doyumu tecrübe ederler.

Bağımsız tip: Bu tipteki evliliklerde çiftler geleneklerini kendileri belirler. İlişkide sürekli bir iletişim ve paylaşım vardır. Evlilik doyumunu yükseltmek için birlikte çaba ve emek harcarlar. Sağlıklı iletişim ve duygu paylaşımı becerisi evlilik doyumunu artırır.

Ayrı tipler: İlişkilerindeki yüksek doyuma rağmen gelenekleri tam olarak kendilerine uyarlayamamışlardır. İlişkileri tabiatıyla yaşamaya özen gösterecekler de değişim arzu ederler. Tartışmalardan kaçınırlar. Evliliklerindeki yüksek doyum ise tarafların kendilerine ait hayatlarını sürdürmesiyle mümkün olmaktadır.

2.1.3.1. Evlilik doyum. Eski zamanlarda evlilik, ekonomik koşullar sebebiyle görücü usulü gerçekleştiğinden tatmin edici romantik duygular önemsenmez hatta anormal karşılanırdı. Evlilik doyum kavramı modern çağın gelişimiyle daha belirgin hale gelmiştir (Fower, 1993). Bulduğumuz zaman diliminde flört etmenin artışı sebebiyle evliliklerde bireysel seçimler ön plana çıkarken ailelerin ve akrabaların yönlendirmesi daha az etkiye sahiptir (Yılmazçoban, 2016).

Evlilik müessesesinde eşler arasındaki uyumu araştırmaya yönelik birçok çalışma olmasına rağmen ortak görüş bulunmamaktadır. Ortak tanım bulunamamasının sebebi literatürde kavram farklılığı bulunmasıdır (Yılmaz, 2001). Genel olarak evlilik doyum, eşlerin karşılıklı beklentileri, ilişkilerinin nitelikleri ve bu beklentilerin karşılanması ile ilişkilerinden ne kadar tatmin olduklarını tanımlayan kavramdır. Eşlerin sosyal becerileri de evlilik doyumuna katkı sağlamaktadır. Risk alabilme ve sonuçlandırma, duygularını açık ve içten bir şekilde ifade etme becerisi, öfke kontrolü gibi beceriler evlilik doyumunu artırıcı etki göstermektedir (Villa ve Del Prette, 2013). Sokolski ve Hendrick (1999)'a göre ise evlilik doyum, evli bireylerin çevresel ve bireysel açılardan karşılıklı tatmin olmasıdır (akt. Bağcı ve Buluş, 2016).

Tezer'e (1986) göre evlilik doyum çiftlerden her birinin evlilik kurumunda gereksinimlerinin ne kadar karşılandığına dair algıdır. Evlilikteki doyum, uyum, bütünlük ve bağ genel olarak evliliğin kalitesi olarak adlandırılabilir. Partnerlerin evlilikteki ilişki tanımları kaliteyi belirler. Evlilik kalitesi çiftlerin evlilik doyumlarının seviyesini etkiler. (akt. Gerz, 2022). Burr (1970)'a göre çiftlerin evlilik doyumunu ekonomik konuların nasıl konuşulduğu, partnerlerin sosyal alanları, ev işlerinin nasıl ve kim tarafından yapıldığı, çiftlerin birbirlerine eşlik etme şekilleri, cinsellik ve

çiftlerin çocuklarıyla iletişimleri belirlemektedir. Ayrıca Rosen ve Gronden (1999), evlilikte üç özelliğin evlilik doyumuna etki ettiğini ifade etmiştir: (1) evlilikte birincil kişilik özellikleri, (2) ilişki içinde gelişen kişilik özellikleri, (3) birbiriyle ilişkili bağlamsal özellikler.

Uzun süreli ve nitelikli evliliklerin 10 özelliği Fenell (1993) tarafından en çok önem arz edenden daha az önem arz edene doğru sıralanmıştır:

1. Ömür boyunca evlilik kurumuna bağlı olma
2. Eşine sadık olma
3. Ahlaki değerlerin sağlam olması
4. Eşine arkadaş olarak saygı duyma
5. Cinsel olarak sadık olma güvencesi
6. Bilinçli bir ebeveyn olma
7. Tanrı inanç ve bağlı olma
8. Eşini mutlu edebilmek ve ona destek olabilmek
9. Eşine arkadaşlık edebilme
10. Affedebilmek ve affedilebilmeyi istemek (akt. Rosen- Grondon 1999).

2.1.3.2. Evlilik doyumuna ilişkin kuramlar.

2.1.3.2.1. Bağlamsal model. Bağlam, evli çiftlerin davranışlarına etki eden psikolojik şartlar ve değişkenlerden oluşur. Çiftlerden birinin belli bir davranışı partnerinde de bilişsel ve duyuşsal tepkiler meydana getirir. Bu tepkiler bağlam ile ilişkilidir. Partnerinin davranışı esnasındaki düşünceler ve kişisel duygular yakın bağlamı oluşturur. Yakın bağlamdaki duygu ve düşüncelere karşı kişiler daha hassas ve subjektiftir. Olgunlaşan kişilik özellikleri ile ilgili olan ise uzak bağlamdır. Olgunlaşan kişilik ile evlilik doyumunun artmasına yakın bağlam yardımcı olmaktadır (Bradbury ve Fincham, 1987).

2.1.3.2.2. Sosyal mübadele kuramları. Sosyal mübadele kuramları, evlilik doyumu ve ilişki istikrarı kavramlarını ödül, sonuç, bedel, kıyas düzeyi ve seçenekler için kıyas düzeyi kavramları çerçevesinde ifade etmişlerdir. Kurama göre ilişkiler ödül-bedel hesaplaması üzerine kurulmaktadır ve kişiler ödülün fazla ödenen bedelin ise az olduğu ilişki arayışındadır. İlişkiden alınan doyum ödül olarak adlandırılırken,

ilişkide kişiyi engelleyen faktörler ise bedeldir. İlişki dışı faktörler yani ilişkinin dinamiği ödül ve bedel için belirleyicidir. Kişiler ilişkilerindeki doyumunu ilişkideki beklentilerin ne derece karşılandığı ile tartılırken; ilişkiye devam edip etmeme durumu ise olası başka ilişkilerdeki doyumları ile kıyaslayarak tartılır (Hovardaoğlu, 1996). Tüm bunlar sonucunda kişilerin ilişki sonuçları beklentilerinin üzerinde olursa doyum artmaktadır (Binici ve Hovardaoğlu, 1996).

Ödül ile bedelin dengesinin çıktısı sonuçtur. Aralarındaki fark pozitif olduğunda kişiler mevcut ilişkiye devam etme düşüncesinde iken fark negatif olduğunda ise ilişkiyi bitirme veya değiştirme düşüncesine sahip olmaktadır. Ödül ve bedel arasındaki ayrımı ifade etmek için içsel ve dışsal olmak üzere iki faktör bulunmaktadır. Dışsal faktörler kişisel ihtiyaçlar, değerler, partnerinin ne kadar çekici olduğu iken dışsal faktörler ise ilişkinin kendi dinamiğidir (Thibaut ve Kelley, 1959, akt; Günay, 2007).

2.1.3.2.3. Öğrenme kuramı. Çocuklar; anne-baba, oğlan-kız çocuğu modelleri, çizgi filmler ve daha birçok gerçek veya medyatik figürlerini gözlemleyerek kadın-erkek modellerini örnek alırlar. Ancak her çocuğun gözlemi aynı olmadığı gibi gözlemlenen kişi veya nesnenin de çocuk üzerindeki etkisi aynı seviyede değildir (Brannon, 2016). Erken çocukluktaki yakın ilişki dinamiklerinde faydacı bir tutum gözlemlenebilir. Yetişkinlik döneminde kurulan yakın ilişkilerde de faydacılık görülmektedir. Evlilik yaşantısında çiftler geçmişteki bu öğrenmelerini evliliklerine yansıtırlar (Cairns ve Gewirtz, 1972, akt. Sarı, 2012).

2.1.3.3. Evlilik doyumunu etkileyen faktörler. Sorokowski, Marta ve Sorokowska (2017), çoğunlukla batı toplumu insanların katılımı ile yapılan çalışmaları göz önüne alarak evlilik doyumuyla ilgili etkenleri şu şekilde ifade etmişlerdir;

1. Cinsiyet: Evlilikte cinsiyetlere göre evlilik doyumunu kültürlere göre farklılık göstermektedir. Ancak yapılan ilk çalışmalarda genel olarak göre erkeklerin evlilik doyumları kadınlara oranla daha yüksektir.

2. Yaş: Yapılan araştırmalarda yaş ve evlilik doyumu ile ilgili kesin sonuçlara varılamasa da evlilik doyumu ile yaş düzeyinin negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşana araştırmalar da bulunmaktadır. Yaşın evliliğin süresine bağlı olarak evlilik doyumuna etkisinin araştırılmasının önem arz ettiğini ifade etmişlerdir.
3. Evli kalınan süre: Evlilik doyumu ile evlilik yıllarının uzunluğu “U” biçiminde ilişki gösterdiği bazı araştırmalarda görülmektedir. Görücü usulü evliliklerin ilk senelerinde evlilik doyumunun daha düşük olabileceğini işaret eden araştırmalar da mevcuttur.
4. Dini inanç: Yapılan araştırmalarda dini inanç ve evlilik doyumu arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur.
5. Çocuk sayısı: Çocuk sayısı ve evlilik doyumu ile ilgili net sonuçlar elde edilememiştir.
6. Ekonomik durum: Düşük ekonomik gelirin evlilik doyumunu azaltma riski bulunmaktadır.
7. Kültür: Evlilik doyumu farklı kültürlerin geleneklerine göre değişkenlik göstermektedir.
8. Eğitim düzeyi: Eğitim düzeyi ve evlilik doyumu arasında evrensel bir sonuç bulunmamakla beraber bazı araştırmalara göre eğitim düzeyi yüksek kadınların evliliklerinin uzun soluklu olmadığı bulunmuştur.

2.2. İlgili Araştırmalar

2.2.1. Sosyal ve duygusal yalnızlık ile ilgili alan yazında yer alan araştırmalar. Rubenstein ve Shaver (1982), yalnızlığın hissettirdikleri, yalnızlığa sebep olan etmenler ve kişilerin yalnızlığa olan tepkilerine yönelik geliştirdikleri 84 maddelik ölçeği katılımcılara uzaktan uyguladılar. 6 Amerikan gazetesinde yayınlanan ölçekte katılımcıların yalnız olup olmamasına dikkat edilmedi.

Yalnızlığın açığa çıkardığı hisler, yalnızlığın sebepleri ve yalnızlığın oluşturduğu reaksiyonlar üzerinde çalışıldı. 27 duygu teriminden oluşan ölçekte yalnızlık durumunda en sık yaşanan duygular mutsuzluk, bunalım, hemen sıkılma, benliğini aşağılama ve kendisi için anlam ifade eden kişiye duyulan özlem duyguları öne çıkmıştır.

Rokach (1988), yalnızlık deneyiminde üç aşamalı model çalışmasında yalnızlığın birden fazla boyutu bulunduğunu ifade etmiştir. 19 ile 45 yaş aralığında 434 kişiyle yürüttüğü çalışmada çalışmaya katılanlar, düşünce, duygu ve yalnızlıkla nasıl mücadele ettiklerini yazmışlardır. Yazılı veriler dışında katılımcılarla sözel görüşmeler ve tartışmalar da yapılmıştır. Çalışmada hâlihazırda anketler kullanılmamıştır. Çalışma sonucu yalnızlığı 4 kategoride açıklamıştır:

- 1) Özüne yabancılaşma: Amaçsızlık ve benliği yok sayma
- 2) Sosyal yalıtılmışlık: Samimi birliktelik eksikliği, yalnız bırakılma, algılanmış sosyal izole olma hali
- 3) Anormal tepkiler: Fiziksel ve tepkisel bocalama, benliğini aşağı görme, sosyalleşmekten çekinme ve harekete geçmeme hali
- 4) Ruhsal acı çekme hali: Ruhsal ve duygusal kargaşa. Alt başlıklardaki faktörlerden en çok duygusal karmaşa (%22,0), algılanmış sosyal izole olma hali (%21,2) ve ruhsal kargaşa (%21,1) ön plana çıkmıştır.

Demir (1990), 1987-1988 eğitim öğretim senesinde üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenleri araştırdığı, 709 Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencisi ile yaptığı araştırmada erkeklerin yalnızlık düzeylerinin kadınların yalnızlık düzeylerinden daha yüksek olduğunu öngörmüş ve çalışması da bu görüşünü desteklemiştir. Toplumda erkeklerin iletişim becerilerine dair beklentilerin yüksek olmasının yarattığı kaygının erkeklerde yalnızlık duygusunu artıracağını ifade etmiştir. Araştırmanın sonuçlarında öğrencilerin cinsiyet, akademik başarı, ekonomik durumun sosyal etkinliklere yeterliliği gibi kişisel özellikler; sosyal destek düzeyi, samimi arkadaş sayısı, yeni ilişkiler kurmaya istek düzeyi, sosyal beceri düzeyinin yeterliliği, problemlerin paylaşıldığı kişiler ve ilişkilerinden ne derece memnun olduğu gibi sosyal değişkenler; aile özelliklerinden ebeveynlerin ilişkisinden memnuniyet derecesi değişkenlerinin yalnızlık üzerinde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Mikulincer ve Segal (1990), yalnızlık ve yakınlık isteğinde kontrol odağının etkisini incelediği iki çalışmadan oluşan araştırmada 20 ile 45 yaş arası 80 katılımcı ile çalışmıştır. Yakınlık ve tutku açısından yalnızlığın olumsuz etki yarattığını bulmuşlardır. Aşk ilişkisinde bağlanma açısından yalnızlığın bir etkisi olmadığını çalışma sonuçlarında belirtmişlerdir. Araştırmada katılımcıların ailesindeki kişiler ve yakın arkadaşları haricinde diğer insanlardan samimi ve anlamlı ilişki beklentisinin daha yüksek olduğunu ve dışadönük kişilerin yakınlık arzusunun daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

Le Roux (2009), 11-19 yaşları arasında 1068 ergen bireyin babalarına karşı tutumlarının yalnızlıkla ilişkisini araştırdığı çalışmada yalnızlığın sosyoekonomik düzey ile negatif yönde ilişki gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Genel çalışmaların aksine bu çalışmada erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek seviyede yalnızlık deneyimlediğini ifade etmiştir. Sosyoekonomik düzeyi düşük ergen bireylerin babalarıyla ilişkilerinde yalnızlığı daha yoğun hissettiğini ifade etmiştir

Kıvılcım (2019), genel aidiyetin sosyal görünüş kaygısı ve sosyal duygusal yalnızlık ile arasındaki ilişkide biçimlendirici rolü konusunda 18-30 yaş arası 153 kişi ve 31 yaş üzeri 163 kişi ile yaptığı çalışmada; duygusal yalnızlığın yaş, cinsiyet, ekonomik durum ve medeni duruma göre anlamlı olarak farklılaşmadığını saptamıştır. Eğitim durumu ile duygusal yalnızlık arasında negatif ilişki olduğunu belirtmiştir. Eğitim düzeyi düşük olan kişilerin kendilerini duygusal açıdan daha yalnız hissettiklerini belirtmiştir. Ayrıca çocuk sahibi olan kişilerin çocuk sahibi olmayanlara göre daha fazla duygusal yalnızlık deneyimlediği sonucuna ulaşmıştır. Dereli, Koca, Demircan ve Tor (2010), huzurevinde ve evde kalan yaşlılarda yalnızlık ve algılanan sosyal destek ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı huzurevinde kalan 48 katılımcı ile yaptığı çalışmada medeni halin yalnızlık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ancak evli ve dul olanların bekarlara göre yalnızlık düzeylerinin daha düşük bulunduğunu ifade etmiştir.

Sarıkayaoğlu (2022), genç yetişkinlerde mükemmeliyetçilik özellikleri, sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi, iyi oluş hali ve öz-şefkati incelediği çalışmasında 20-45 yaş aralığında 454 katılımcı ile yaptığı çalışmada evli kişilerin duygusal yalnızlığının bekar kişilerin duygusal yalnızlığına göre daha düşük olduğu sonucuna varmıştır. Ayrıca herhangi bir işte çalışmayan kişilerin duygusal yalnızlık düzeyinin bir işte

Çalışanlardan daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. z-şefkat arttıķa duygusal yalnızlığın azaldığı da bulgular arasındadır.

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki yakın ilişki azlığı, duygusal paylaşımın kısıtlı olması ve kişilerin iletişim kurma becerilerindeki eksiklikler genel olarak sosyal ve duygusal yalnızlığı artırıcı faktörler olarak görülmektedir. Kişilerin çevresinde sayı olarak kalabalık insan olmasından ziyade anlamlı ilişkiler kurduğu kişi sayısının fazla olmasının algılanan genel yalnızlığı azalttığı görülmektedir. Kişilerin paylaşım yaparak kurduğu anlamlı bağların yalnızlık açısından koruyucu faktör olduğu ifade edilebilir. Yalnızlık; kişinin benliğinden uzaklaşması, sosyal ortamlardan uzaklaşması, beklenmeyen tepkiler göstermesi ve ruhsal açıdan acı çekmesi olarak karakterize edilip (Rokach, 1988) mutsuzluk, bunalım, tahammülsüzlük, kişinin kendini küçümsemesi ve önem verdiği kişilere duyulan zlem ise yalnızlık halinde hissedilen durumlardır (Rubenstein ve Shaver, 1982). Cinsiyetin yalnızlık düzeyine etkisi olduğunu söyleyen araştırmaların (Demir, 1990) yanı sıra cinsiyetin yalnızlık üzerinde anlamlı şekilde etki etmediğini belirten çalışmalar da mevcuttur (Kıvılcım. 2019). Ekonomik düzey yalnızlık düzeyini etkilemektedir (Demir, 1990; Le Roux, 2009). Ekonomik gelir azaldıkça ve kişinin sosyoekonomik düzeyi azaldıkça hissedilen yalnızlık artmaktadır.

2.2.2.Bağlanma stilleri ile ilgili alan yazında yer alan araştırmalar.

Simpson (1990), partnerlerden en az birinin Texas A&M niversitesi'nde psikolojiye giriş dersi alan flört ilişkisindeki 144 çift ile bağlama stilleri ile ilişki doyumunun arasındaki bağlantıyı incelediği araştırmasında güvenli bağlanan kişilerde ilişkide partnerine güveni ve ilişki memnuniyetleri daha fazla bulunmuştur. Kaçınan bağlanan erkeklerin ise ilişkinin bitmesi durumunda duygusal olarak daha çok zorlandığını ifade etmiştir. Kirkpatric ve Davis (1994), yaptıkları araştırmada kişilerin partnerlerini seçerken kendi sahip oldukları bağlanma stiline sahip partner seçiminde bulunmadığını belirtmişlerdir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler sıklıkla güvenli bağlanma stiline sahip kişilerle ilişki yaşarken, kararsız bağlanmaya sahip kişilerin ve kaçınmacı bağlanmaya sahip kişilerin nadiren aynı bağlanma stiline sahip kişilerle ilişki yaşadıklarını ifade etmişlerdir (akt. Açık, 2008). Ertan (2002), 27-75 yaş arası 70 evli çift ile yaptığı araştırmada bağlanma stilleri ve evlilik doyumunu ilişkisi üzerine yaptığı araştırmada Türkiye'deki birçok çiftin eş seçiminde güvenli bağlanmadığı

kişilerle evlilikler yaptığını belirtmiştir. Karşılıklı güvenli bağlanmaya sahip evliliklerde uyumun da yüksek olduğunu ifade etmiştir. Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu (2006)'nın 75 evli çift ile yaptığı çalışmada güvenli bağlanan kişilerin korkulu bağlanan kişilere göre; saplantılı bağlanan kişilerin ise korkulu bağlanan kişilere göre evlilik doyumunun daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Erdoğan (2007)'nin evliliğinde problem yaşayan 25 çift ile yaptığı çalışmada da benzer bir sonuca ulaşılmış ve evlilik doyumunun düşük olduğu evliliklerde erkeklerin kaçınmacı bağlanma stiline sahip olduğu ve ilişkiye yeterli katılımı göstermediğini bulunmuştur. Kadınlarda ise kaçınmacı ve kaygılı bağlanmanın evlilik doyumunu zayıflattığını belirtilmiştir. Açık (2008) İzmir'deki evli bireyler ve boşanma aşamasındaki bireylerden oluşan toplam 100 kişi ile yaptığı çalışmada kaçınmacı ve endişeli bağlanmaya sahip kişilerin evlilik doyumunun daha az olduğunu belirtmiştir. Hirsberger, Sirivastava, Marsh, Cowan ve Cowan (2009) ise iki grupta incelediği ilki ilk çocukları 5,5 yaşına kadar takip edilmiş ilkökula başlayan; ikinci grup ilk çocukları 4,5 yaşına gelmiş ve 14,5 yaşında liseye başlayan çocukları olan 81 çift ile yaptığı çalışmada bağlanma stillerinin evlilik doyumunu güçlü bir şekilde yordadığını belirtmiştir. Evlilikte doyumun sağlanması için çiftlerden birinin değil ikisinin de güvenli bağlanmaya sahip olması gerektiğini ifade etmiştir.

Uzun (2017)'nin İstanbul ve Ankara illerinden 170 yetişkin katılımcı ile bağlanma stilleri ve evlilikte ilişki istikrarı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada güvenli ve kayıtsız bağlanma stillerine sahip bireylerin kaygılarının düşük olduğu ve böylelikle uzun süreli ilişkilere başlamada zorlanmadıklarını belirtmiştir. Bu sebeple güvenli ve kayıtsız bağlananların nişanlılık döneminin diğer bağlanma stillerine sahip kişilerin nişanlılık dönemlerine göre daha kısa olduğunu ifade etmiştir.

Balcı (2021)'nin 371 katılımcı ile güvensiz ilişki doyumu ve aldatmaya yönelik niyetin aracı rolünü araştırdığı çalışmada güvensiz bağlanma stillerinin ilişki doyumunu azalttığını ve aldatmaya olan meyli artırdığını ifade etmiştir. Özkul (2020)'un da 18-60 yaş arası 377 katılımcı ile kişilik özelliklerinin ve yetişkin bağlanma stillerinin, sadakatsizlik algısına etkisini incelediği çalışmasında kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin kaçınmacı bağlanma stiline sahip kişilere göre fiziksel sadakatsizlik konusunda daha şüpheli olduğunu ifade etmiştir. Buna göre güvenli bağlanma stiline aldatmaya karşı koruyucu faktör olduğu ifade edilebilir.

Paşaalioğlu (2022)'nın 16-59 yaş arasında 276 kadın ve 227 erkek katılımcı ile bireylerin bağlanma stillerinin ve toplumsal cinsiyet rolleri tutumlarının siber flört istismarı üzerindeki yordayıcı rolünü araştırdığı çalışmada korkulu ve saplantılı bağlanma ile siber flört istismarının pozitif yönde; güvenli ve kayıtsız bağlanma ile siber flört istismarının negatif yönde ilişkisi bulunmuştur. Dilmen (2022)'nin 18-30 yaş arası 259 genç yetişkin katılımcı ile bağlanma stilleri, bilişsel esneklik ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında güvenli bağlanma stiline sahip genç yetişkinlerde bilişsel esnekliğin korkulu bağlanma stiline sahip genç yetişkinlere göre daha fazla olduğunu ifade etmiştir. Güvensiz bağlanma stilleri bilişsel esneklik için engel teşkil etmektedir.

Yapılan araştırmalar neticesinde güvenli bağlanmanın olumlu yaşantıları desteklediği görülürken güvensiz bağlanma stillerinin kişinin yaşamında olumsuz deneyim riskini artırdığı ifade edilebilir. Yukarıdaki araştırmalarda bahsedilen araştırmalarda bilişsel esneklik, duygularını kontrol etme, internet üzerinden flört şiddeti, çiftler arasında güven gibi konularda güvenli bağlanmanın önemli taşıdığı görülmektedir. Aynı zamanda görülmektedir ki kişilerin kaygı seviyelerine de güvenli bağlanmanın olumlu yönde etkisi vardır. Güvenli bağlanma evlilikteki memnuniyeti (Simpson, 1990), evlilik uyumunu (Ertan, 2002) ve evlilik doyumunu (Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006; Hirsberger, Sirivastava, Marsh, Cowan ve Cowan, 2009) artırmaktadır. Kaçınmacı bağlanma ise doyumunu azaltmaktadır (Açık, 2008; Erdoğan, 2007). Güvenli bağlanma siber flört istismarına (Paşaalioğlu, 2022) ve çiftler arasında sadakatsizliğe (Balcı, 2021) karşı koruyucu görev üstlenmektedir. Ayrıca güvenli bağlanma stiline sahip kişilerde bilişsel esnekliğin de yüksek olduğu görülmektedir (Dilmen, 2022). Sonuç olarak güvenli bağlanmanın sağlıklı ilişkiler için kritik bir özellik olduğu söylenebilir.

2.2.3.Evlilik doyumunu ile ilgili alan yazında yer alan araştırmalar.

Evlilik ile ilgili yapılan araştırmalarda evlenmeden önceki ilişkilerine kıyasla evlilikten doyum için beklentilerinin düşük olması sebebiyle evliliklerinin uzun sürdüğü, evliliğin öncesinde ve başlangıcındaki güçlü doyum ve bağlanmanın evliliğin süresinin uzun olmasını desteklediği belirtilmiştir (Clements, Stanley, & Markman, 2004; Levinger, Senn, & Jorgensen, 1970). Burr (1970)'in 116 çift ile yaptığı

araştırmada çiftler arasında evlilik doyumunun çocukların 6-12 yaş dönemlerinde azaldığı görülmüştür. Evlilik doyumunun evlilik hayatı boyunca U eğrisi biçiminde devam ettiğini ifade etmiştir. Evlilik doyumu evlilik sürecinin ortalarında düşüşe uğrasa da zamanla tekrar arttığını belirtmektedir. Kobak ve Hazan (1991), gazete ve radyo yoluyla ulaştığı 40 çift ile yaptığı çalışmada güvenli bağlanmaya sahip çiftlerde sağlıklı problem çözme becerisi ve yüksek evlilik doyumu olduğunu belirttikleri araştırmada yaptıkları evlilikte kocanın kabul görmeme ve destek almama düzeyi arttıkça evlilik doyumu azaldığını belirtmişlerdir. Ayrıca erkeklerin kadınları etkin dinlediği zamanlarda kadınların daha güvende hissettiği belirtilmiştir.

Hatipoğlu (1993), 77 evli çift ile evlilik çatışmasının yaygınlığı ve sıklığının kadın ve erkek eşlerin evlilik doyumundaki rolünü araştırdığı çalışmasında kadınların evlilik doyumunu eğitim seviyesi ve evlilikteki sorunların belirlediği bulunmuştur. Erkeklerde ise evlilikteki sorunların evlilik doyumunu belirlediği ifade edilmiştir. Buna göre evlilikteki sorunlar her iki taraf için de evlilik doyumunda belirleyici rol oynarken eğitim seviyesinin kadınlar için evlilik doyumunda belirleyici olduğu ifade edilmektedir.

Wilson, Larson, McCulloch ve Stone (1997)'un 398 yetişkin ile yaptığı çalışmada evlilik doyumunun ailenin tüm bireylerinin algıladığı doyumdan, evlilikle ilgili yaşanan problemlerden etkilendiğini ifade etmiştir. Ayrıca aile üyelerinin bedensel ve ruhsal sağlığı ile stres düzeyleri, evlilik yaşı ve ekonomik düzeyler de evlilik doyumunda etkilidir. Yapılan araştırmada ise erken yaşta evliliğin, duygusal stresin ve çözülmeden bırakılan ailesel sorunların evlilik doyumunu olumsuz etkilediğine dair sonuçlar ifade edilmiştir. Tutarel- Kışlak (1997), 150 katılımcı ile yaptıkları araştırmada evlilik doyumuna etki eden en önemli faktörün çiftlerin birbirine empatik yaklaşım düzeyleri olduğunu bulmuşlardır.

Acar (1998), Ankara Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu'nda çalışan üniversite mezunu evli bireylerle yaptığı çalışmada kişisel özelliklerin, kişisel ve evlilik hayatındaki özellikler ve sorunların evlilik doyumuna etkisi üzerine çalışma yapmıştır. Çalışma sonucunda bireylerin kişisel özellikleriyle problemlerinin ve evlilik özelliklerinin evlilik doyumuna etki etmediği bulunurken evlilik ile ilgili problemlerinin olmasının evlilik doyumunu artırdığı saptanmıştır. Buna göre evlilik

içerisinde yaşanan tartışma ve uyuşmazlıklar evlilik doyumunu artırmaktadır (akt. Zeytinoğlu, 2013).

Lee (1999), 558 Koreli ve Amerikan bireyle yaptığı çalışmada çiftler arasındaki sevgi, çiftlerin birbirine bağlılıkları, sağlıklı iletişim kurma, problem çözme becerileri, beraber geçirilen zamanın kalitesi, duygularını paylaşabilme becerisi, empati kurma düzeyi, ekonomik konularda sağlanan uzlaşma, tarafların özgüven seviyeleri, değerlerdeki benzerlik ve cinsel tatmin düzeyi ile evlilik doyumları arasında pozitif yönde ilişki olduğunu ifade etmiştir. 18 yaş altında çocuk sahibi olmanın ve sahip olunan çocuk sayısının artmasıyla evlilik doyumunun düştüğünü belirtmiştir. Ayrıca geleneksel cinsiyet rollerinin evlilik doyumunu artırdığı da bulguları arasındadır. Acitelli, Kenny ve Weiner (2001)'nin daha önce hiç evlenmemiş partnerlerden oluşan ve en az 6 aydır ilişkileri süren 90 çift; partnerlerin ilk evliliği olan ve 25 yıl veya daha az evli olan 148 evli çift ile yaptıkları araştırmaları sonucunda çiftlerin ruh eşi olmasından ziyade kültürel açıdan birbirlerine benzemesinin evlilik doyumunu ve evliliğin süresinin önemli belirleyicileri olduğunu belirtilmiştir. Kültürleri aynı veya benzer olan çiftlerin evlilikten aldığı doyumu ve evlilik süresinin daha fazla olduğunu ifade edilmektedir.

Sacco ve Phares (2001), farklı ırklardan ve etnik kökenlerden (%82 Beyaz Amerikalı, %7 Afrikalı Amerikalı, %1 Hispanik Amerikalı, %9 uyumsuz etnik köken) 99 evli çift ile evli çiftlerin birbirlerini algılama biçimlerinin evlilik doyumuna etkisi üzerine çalıştığı araştırmada, kişinin partnerine olumlu bakabildiği ölçüde evlilik doyumunun arttığı sonucuna ulaşmıştır. Evlilikte kişinin kendisini ve eşini olumlu şekilde algıladığı sürece evlilik doyumu da arttığını ifade etmiştir. Greef ve Malherbe (2001), çiftler arasındaki yakınlığın evlilik doyumunda öneme sahip olduğunu ifade etmektedir. Katılımcıları 57 çift olan çalışmalarında duygusal, entelektüel, cinsel ve sosyal olarak yakın olmanın evlilik doyumu ile ilişkisi olduğunu belirlemişlerdir (akt. Houser, 2009). Evlilik içerisinde bahsedilen farklı yönlerden kurulan yakınlığın evlilik doyumunu artırıcı faktör olduğu görülmektedir.

Banse (2004)'ün 333 evli çift ile yetişkinlerde bağlanma ve evlilik doyumu üzerine yaptığı araştırmada evli kişilerin eşlerine olan bağlanma stilleri ile ve eşlerinin onlara olan bağlanma stillerinin karşılıklı olarak evlilik doyumu üzerinde etkisi olduğunu ifade etmiştir. Çiftlerin sahip olduğu bağlanma stilleri evlilik doyumunu etkilediğini

belirtmektedirler. Ayrıca evlilikte erkeğin saplantılı bağlanmanın hem kadında hem de erkekte evlilik doyumunu düşürdüğünü belirtmiştir. Guo ve Huang (2005), yaş ortalaması 46 olan ve ilk evliliklerini sürdüren 1745 Çinli evli bireyle yaptığı çalışmada evlilik doyumunu düzeyinin kadınlara oranla erkeklerde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca eğitim düzeyi, fiziksel sağlık ve çocuk sayısı ile evlilik doyumunun pozitif ilişkide olduğunu ifade etmişlerdir. Eğitim düzeyinin yüksek olması, fiziksel sağlığın iyi olması ve çocuk sayısının artmasının evlilik doyumunu artırdığını ifade etmiştir. Rostami ve arkadaşları (2014), evli ve sağlık personeli 653 İranlı katılımcı ile yaptıkları çalışmada erkeklerin evlilik doyumlarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca kadının yaşça büyük olduğu evliliklerde kadınların evlilik doyumunun daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Eğitim düzeyinin evlilik doyumunu ile pozitif ilişkili olduğu yani eğitim düzeyi arttıkça evlilikten alınan doyumun da arttığını; Guo ve Huang (2005)'in çalışmasının aksine çocuk sayısı arttıkça evlilik doyumunun azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Soylu ve Kabasakal (2016)'ın İzmir'de yaşayan 522 eli birey ile yaptığı çalışmada da evlilikte eşlerin birbirine olan desteği ile evlilik doyumunun pozitif ilişki gösterdiği belirtilmiştir. Çiftlerin birbirlerine karşı desteği ve hoşgörüsü evlilik doyumunu artırmaktadır. Kaya (2017)'nin 18-45 yaş aralığındaki 116 tanesi kırdaki yaşayan toplan 227 kadın katılımcı ile kırsal ve kentsel alanda yaşayan evli kadınların evlilik uyumu, evlilik doyumunu ve ilişkilerde mutluluk düzeylerini araştırdığı çalışmada kırsal kesimdeki kadınlar kentsel kesimde yaşayan kadınlara göre daha fazla evlilik doyumunu yaşamaktadır. Buna göre kişilerin yaşadıkları çevrenin evlilik doyumunu üzerinde etkisi olduğunu belirtmişlerdir.

Daşdemir (2021)'in en az ilkokuldan mezun 172 evli katılımcı ile bağlanma stillerinin ayrılık kaygısı ve evlilik doyumunu ile ilişkisini incelediği çalışmada güvenli bağlanmanın evlilik doyumunu artırdığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca 20-30 yaş arası evli bireylerin 31 yaş ve üzeri evli bireylere göre evlilikten daha fazla doyum aldıkları da sonuçlar arasındadır. Buna göre çiftler arasında güvenli bağlanmanın evlilik doyumunu artırıcı faktör olduğu ifade edilebilir. Saraç (2021)'in 18-65 yaş arası evli 208 kadın ve 92 erkek katılımcı ile cinsel tutum ve bağlanma stillerinin evlilik doyumunu nasıl etkilediğini incelediği çalışmada kişilerin eğitim düzeyi arttıkça evlilikten aldığı doyumun da arttığı sonucuna ulaşmıştır. Ekonomik düzey arttıkça evlilik doyumunun arttığı da sonuçlar arasındadır. Ayrıca kişilerin yaşları arttıkça da

evlilik doyumunda düşüş gözlenmiştir. Evlenme yaşı büyük olan ve uzun süreli evli kişilerde evlilik doyumu da daha yüksek bulunurken çocuk sayısı arttıkça evlilik doyumunun azaldığı belirtilmiştir. Çelebi (2021)'in en az 1 yıllık evli ve çocuğu olmayan 269 katılımcı ile evlilik doyumu ile güvenli bağlanmanın ilişkisini incelediği araştırmada da kişilerde yaş ilerledikçe evlilik doyumunun arttığı sonucuna ulaşmıştır. Aras (2022)'nin en az bir yıldır evli olan 200 kadın ve 200 erkek katılımcı ile öz şefkatin bağlanma ve evlilik doyumu arasındaki bağa etkisini incelediği çalışmada kaçınan ve kaygılı bağlanan kişilerin öz-yargılamalarının evlilik doyumlarını düşürdüğü sonucuna ulaşmıştır.

Ağaççanak (2022)'nin 315'i kadın ve 55'i erkek 370 katılımcı ile affetmenin, merhamet duygusunun ve duygusal zekanın evlilik doyumuna etkisini incelediği araştırmada evli çiftlerde duygusal zekâ ve merhamet duygusunun artmasının evlilik doyumunu da artırdığını belirtmiştir. Tarı (2022)'nin evli 200 kadın katılımcı ile kişilerdeki yalnızlık, depresyon ve kaygının evlilik doyumu ile ilişkisini incelediği çalışmada evli çiftlerde yalnızlık arttıkça evlilik doyumunun azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Yalnızlık hisseden kişinin evliliğinden doyum alamadığını ifade etmiştir. Ekonomik düzeyin evlilik doyumu üzerinde; evlilik doyumunun da iş performansı üzerinde etkisi olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Demir (2022)'nin aktif çalışma hayatı olan ve evli 183 kadın ve 102 erkek katılımcının evlilik doyumu ile iş performansı arasındaki ilişkisini incelediği çalışmada evlilik doyumunun yüksek olmasının iş performansını da yükselttiği sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan araştırmalar evlilik doyumunun evlilik sürecinde azalma gösterse de zamanla tekrar artabileceğini göstermektedir (Burr, 1970). Çiftlerde evlilik doyumunun kadınlara oranla erkeklerde daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Rostami ve arkadaşları, 2014; Guo ve Huang, 2005). Guo ve Huang (2005), çocuk sayısı arttıkça doyumun arttığını belirtirken Rostami ve arkadaşları (2014) ile Saraç (2021) çocuk sayısının artmasının evlilik doyumunu azalttığını ifade etmiştir. Evlilik içerisinde yaşanan sorunların evlilik doyumunu azalttığını öne süren araştırmaların yanı sıra (Hatipoğlu, 1993; Wilson, Larson, McCulloch ve Stone, 1997) evlilikte yaşanan çatışmaların doyumunu artırdığını belirten çalışmalar (Acar, 1998; akt. Zeytinoğlu, 2013) da mevcuttur. Çiftlerin yetiştiği kültürlerin aynı veya benzer olmasının evlilik doyumunu artırdığı görülmektedir (Acitelli, Kenny ve Weiner,

2001). Ekonomik durumun ve fiziksel sağlının iyi olması evlilikte doyumunu artırmaktadır (Wilson, Larson, McCulloch ve Stone, 1997; Guo ve Huang, 2005; Saraç, 2021). Evlilikte bağlanma stilleri de evlilik doyumunu için belirleyicidir. Saplantılı bağlanmanın evlilik doyumunu düşürdüğü görölmektedir (Banse, 2004). Aynı şekilde kaçınan ve kaygılı bağlanma stiline de evlilik doyumunu olumsuz etkilemektedir (Aras, 2022). Güvenli bağlanma ise evlilik doyumunu artırmaktadır (Daşdemir, 2021). Evlilik doyumunda çevresel özelliklerin etkisi bulunmaktadır. Bu doğrultuda kırsal kesimde yaşayan kadınların kentsel kesinde yaşayan kadınlara oranla evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu görölmektedir (Kaya, 2017). Eşlerin birbirine yaklaşımı ve desteğinin evlilik doyumunu artırdığını görölmektedir (Ağaççanak, 2022; Soylu ve Kabasakal, 2016; Tutarel- Kışlak, 1997). Tarı (2022), hissedilen yalnızlığın artmasıyla evlilik doyumunun azaldığını belirtmiştir. Evlilikten alınan doyumun yüksek olması kişilerin iş yaşamına da yansımakta ve iş performanslarında artış görölmektedir (Demir, 2022). Sonuç olarak yapılan çalışmalar ışığında evlilik doyumunun çeşitli değişkenlerden etkilendiğı ve mevcut araştırmanın konusu güvenli bağlanmanın evlilik doyumunu üzerinde olumlu etkisi olduğu görölmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmada kullanılan model, araştırmanın evreni ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ve veri toplama araçlarının özellikleri, verilerin toplanma biçimi ve verilerin analiz yöntemleri hakkında bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığı ile evlilik doyumları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla genel tarama yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modellerinin amacı geçmişteki veya şimdiki durumu, kişileri ve nesneleri olduğu haliyle tanımlamayı hedefler. İlişkisel tarama çalışmalarında değişkenler arasındaki korelasyonun yönünün ve nasıl olduğunun değişkenler manipüle edilmeden açıklanması hedeflenir (Fraenkel ve Wallen, 2009). Bu çalışmada bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenini yordama gücünü belirlemek amacıyla regresyon kullanılmıştır. Çalışmanın bağımlı değişkeni sosyal ve duygusal yalnızlık; bağımsız değişkenleri ise evlilik doyumları ve bağlanma stilleridir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın örnekleme amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi ile ulaşılan 467 evli çiftten oluşmaktadır. Amaçlı örneklem yöntemi, ayrıntılı çalışmalarda daha fazla ve derinlemesine bilgi toplanmasında seçicilik sağlamaktadır. Toplanan ayrıntılı bilgiler ise araştırmanın amacına ışık tutmaktadır (Patton, 2002). Kolay ulaşılabilir durum örnekleme yönteminde erişilmesi daha mümkün olan durumlar seçildiğinden dolayı araştırma pratiklik ve hız kazanır. Bu örnekleme yönteminin maliyetinin düşük olmasının yanı sıra genellenebilirliği daha düşüktür (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Bu araştırmada araştırmanın amacına uygun olacak şekilde bağımsız değişkenlerin her birini temsil edecek seviyede katılımcıya ulaşılması dikkate alınmıştır. Evli bireylerde sosyal ve

duygusal yalnızlık üzerine araştırma yapılacağı için sosyal ve duygusal yalnızlıkla alakası olabileceği varsayılan cinsiyet, yaş, eğitim durumları, çalışma durumları, evlilik süresi, çocuk varlığı ve sayısı, evlenme biçimi, flört geçmişi ve süresi ile gelir düzeyi özelliklerini yeterli temsile sahip evli bireyler sayısına ulaşılmasına dikkat edilmiştir. Örneklemin özellikleri Tablo 2.1’de verilmiştir.

Tablo 1.

Çalışma Grubunun Özellikleri

Özellik	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	356	76,2
	Erkek	111	23,8
Yaş Grubu	21-30	127	27,2
	31-40	232	49,7
	41 ve üzeri	108	23,1
Eğitim Düzeyi	Üniversite eğitimi almamış	69	14,8
	Üniversite eğitimi almış	283	60,6
	Yüksek Lisans-Doktora	115	24,6
Eş Eğitim Düzeyi	Üniversite eğitimi almamış	91	19,5
	Üniversite eğitimi almış	295	63,2
	Yüksek Lisans-Doktora	81	17,3
Çalışma Durumu	Çalışıyorum	335	71,7
	Çalışmıyorum-Emekliyim	132	28,3
Eş Çalışma Durumu	Çalışıyorum	404	86,5
	Çalışmıyorum-Emekliyim	63	13,5
Evlilik Süresi	1-11 ay	43	9,2
	1-5 yıl	120	25,7
	5-10 yıl	127	27,2
	10-15 yıl	92	19,7
	15 yıl ve üzeri	85	18,2
Çocuk Durumu	Var	372	79,7
	Yok	95	20,3
Çocuk Sayısı	Tek çocuk	138	29,6
	İki çocuk	186	39,8
	Üç veya daha fazla	48	10,3
Evlenme biçimi	Severek	320	68,5
	Mantık Evliliği-Aileler Aracılığıyla	100	21,4
	Arkadaşlar Aracılığıyla	47	10,1
Flört Dönemi Varlığı	Var	387	82,9
	Yok	80	17,1
Flört Süresi	1-11 ay	159	34,0
	1-5 yıl	164	35,1
	5 yıl veya daha fazla	64	13,7
Gelir Düzeyi	Normal	409	87,6
	Normal Üstü	58	12,4

Tablo 1’de; 356 kadın ve erkek katılımcı olmak üzere çoğunluğu (%76,2) kadın toplam 467 evli birey yer almıştır. Katılımcıların çoğunluğu (%49,7) 31-40 yaş grubundaki evli bireylerdir. Örneklemdaki katılımcıların çoğunluğu üniversite mezunu (60,6) olmakla beraber katılımcıların eşlerinin de çoğunlukla üniversite mezunu olduğu

görülmektedir. Örneklemdeki katılımcıların çoğunluğu (%71,7) çalışmakta iken katılımcıların eşlerinin de çoğunluğunun (%86,5) çalışmakta olduğu görülmektedir. Örneklemdeki katılımcıların çoğunluğunun (%79,7) çocuk sahibi olduğu görülmektedir. Örneklemdeki katılımcıların çoğunluğunun (%68,5) severek evlendiği görülmektedir. Örneklemdeki katılımcıların çoğunluğu (%82,9) evlendikleri kişi ile flört geçmişine sahip olduğu görülmektedir. Örneklemdeki katılımcıların çoğunluğunun (%87,6) gelir düzeyinin normal seviyede olduğu görülmektedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgi Formu, SELSA-S (Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği), Evlilik Yaşamı Ölçeği ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının özellikleri aşağıda açıklanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan evli bireylerin demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda evli bireylere yönelik cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuklarının olup olmaması varsa çocuk sayısı, evlenme biçimi, flört süresi ve sosyoekonomik düzeyleri bilgileri yer almaktadır.

SELSA-S (Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği): SELSA, DiTommaso ve Spinner, (1993, 1997) tarafından yalnızlık duygusu ölçümü için Weiss'in (1973) duygusal sosyal ve yalnızlık kategorilerindeki tanımlarına paralel olarak çok boyutlu olarak geliştirilmiştir. SELSA-S ise SELSA alt ölçeklerinden (Sosyal yalnızlık ve Duygusal yalnızlık (Romantik duygusal yalnızlık ve Ailesel duygusal yalnızlık) oluşan toplam 15 maddeden oluşmaktadır (Di Tommaso, 1997). 2004 senesinde DiTommaso, Brannen, ve Best , SELSA-S'in yetişkinler için geçerlilik ve güvenilirliği üzerinde çalışmışlardır. 15 maddeden oluşan ölçeğin üç alt ölçeği bulunmaktadır. Türkçe uyarlaması Akgül, (2020) tarafından yapılmıştır. Sosyal Yalnızlık Alt Ölçek maddeleri;

- 2, 5, 7, 9, 13 maddeleri, “Sosyal Yalnızlık” (örn. “Kendimi arkadaş grubunun bir parçası gibi hissediyorum”)

- 1, 4, 8, 11, 12 maddeleri “Duygusal Yalnızlık Aile” (örn “Ailemle birlikteyken kendimi yalnız hissediyorum”)
- 3, 6, 10, 14, 15 maddeleri “Duygusal Yalnızlık Romantik” alt boyutlarından oluşmaktadır. (örn. En samimi düşünce ve hislerimi paylaştığım bir sevgilim/eşim var”)

Ölçekte 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14 maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçeğin geliştirilme sürecinde güvenilirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

Aile ve romantik alt ölçeklerinin puanlarının toplamı duygusal yalnızlık puanını verirken sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık puanları toplanarak genel yalnızlık puanına ulaşılmaktadır. Ölçekteki maddelerde yer alan durumların kişiler tarafından hangi seviyede deneyimlendiği 1 (şiddetle katılmıyorum) ile 7 (şiddetle katılıyorum) olmak üzere 7’li likert tipi dereceleme ile belirlenmektedir. Ölçekten en düşük 15 puan, en yüksek 105 puan alınabilmektedir. Kişilerin hissettiği yalnızlık arttıkça ölçekten alınan puan artmaktadır.

SELSA-S’nin yapı geçerliliği SPSS 20.00 paket programında açımlayıcı faktör analizi yapılmış; R programında, *lavaan* paketi kullanılarak yapılan doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş; bağıntılı geçerlik çalışması için UCLA Yalnızlık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygular Ölçeği ile SELSA-S’teki alt ölçekler arasındaki bağlantı incelenmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçek maddelerinin üç faktörde (DRY, DAY, SY) toplandığı ve bu üç faktöre ait toplam varyansın %78.89 olduğu belirtilmiştir. Varyans oranının yüksekliği alakalı yapının iyi ölçtüğünü göstermektedir. Doğrulayıcı faktör analizi ölçeğin yapılan araştırmaya ve orijinal ölçek yapısına uygun olduğunu göstermektedir. Bağıntılı geçerlik çalışmasında SELSA-S’in üç faktörünün UCLA yalnızlık puanlı ile pozitif yönde anlamlı; Yaşam Doyumu Ölçeği ile negatif yönde anlamlı; Pozitif ve Negatif Duygular Ölçeği ile negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin geçerli olduğu belirtilmiştir (Akgül, 2020).

SELSA-S ölçeğinin güvenilirlik analizinde Cronbach-Alfa iç tutarlılık katsayıları ve güvenilirliği iyi ve yeterli bulunmuştur (DAY= .76; DRY= .85; SY= .82). SELSA-S için uygulanan test-tekrar test yönteminde de pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı korelasyonlar (DRY= .89; DAY= .90; SY= .92; TOPLAM= .93) bulunması da SELSA-S’in ölçümlerinin kararlı olduğunu göstermektedir. Bunun sonucunda

SELSA-S'ın kararlı ölçümler yapan güvenilir bir ölçek olduğu ifade edilebilir (Akgül, 2020)

Evlilik Yaşamı Ölçeği: Tezer (1996) tarafından geliştirilen ölçekte Türkiye'deki evli kişilerin evliliklerinden aldıkları doyum seviyesini ölçmek amaçlanmıştır. Ölçeğin yapısı tek boyutludur ve 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ve 5 (Kesinlikle Katılıyorum) olmak üzere 5'li likert tipi derecelendirme şeklinde 10 maddeden oluşmaktadır (örn. "Evlilikten beklentilerimin çoğu gerçekleşti"). Ölçekte 2, 4 ve 5 maddeleri ters yönde puanlanmaktadır (örn "Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum"). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10 iken en yüksek puan 50'dir. Ölçek sonucunda alınan yüksek puan evlilik doyumunun yüksek olduğunu; düşük puan evlilik doyumunun düşük olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin yapı geçerliği bilinen grupların karşılaştırılması tekniği ile sınanmış olup iki varyans analizi yapılmış ve t testi ile iki grubun puan ortalamalarının farkı test edilmiştir. Puanların varyansları arasında anlamlı fark bulunmazken t testi sonucu anlamlı bulunmuştur. ($t=6.23$) Uyum geçerliği gruba ölçekle beraber uygulanan Evlilik Yaşamı Anketi'nden aldıkları Gerginlik Puanı arasındaki korelasyon ile hesaplanmıştır. Bu hesaplamada Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı formülü kullanılmıştır. İki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı anlamlı bulunmuştur. ($r= -.34$). Bu sonuçlar ışığında ölçeğin geçerli olduğu ifade edilmiştir (Tezer, 1996).

Ölçeğin güvenirliği, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı kullanılarak test-tekrar test yöntemi ile sınanmıştır. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı 0.85 bulunmuştur. İç tutarlılığı ölçmek amacıyla Cronbach-Alpha kullanılmış olup ilk uygulamada 0.91, ikinci uygulamada 0.89 olarak bulunmuştur. Sonuçlar ölçeğin iç tutarlılığının ve güvenirliğinin yüksek olduğunu göstermektedir (Tezer, 1996).

Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği: Kandemir ve İlhan (2017) tarafından kişilerin bağlanma stillerini belirlemek amacıyla geliştirilen "Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği", 1 (Bana hiç uygun değil), 7 (Bana her zaman uygun) olmak üzere 7li likert kullanılan 37 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 3 alt faktörden oluşmaktadır:

- 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 maddeleri "Güvenli Bağlanma" (örn. Başkalarının yanında kendimi güvende hissederim.)

- 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 maddeleri “Güvensiz Kaygılı Bağlanma”, (örn. Başkalarına çok çabuk bağlanırım.)
- 15, 16, 17, 18, 19, 20 maddeleri “Güvensiz Kaçınan Bağlanma” alt boyutlarından oluşmaktadır. (örn. İnsanların dürüst olmadığını düşünürüm.)

Ölçeğin geçerliği açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Faktör analizi sonucunda ölçeğin üç faktörden oluştuğu görülmüştür. Bu faktörler “Güvenli Bağlanma” ($r=3.719$), “Kaygılı/Saplantılı Bağlanma” ($r=2.768$) ve “Kaçınan Bağlanma” ($r=1.997$)’dır. Ölçekteki maddelerin faktör yüklerinin kuramsal çerçevede beklenen faktörde yük aldıkları belirtilmiştir.

Ölçeğin güvenilirliği Cronbach-Alpha ile test edilmiştir. Güvenli bağlanma alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .80, güvensiz kaygılı bağlanma alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .74 ve güvensiz kaçınan bağlanma alt boyutu için güvenilirlik katsayısı .72 olarak bulunmuştur. Bu katsayılar ölçeğin yüksek güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (Kandemir ve İlhan, 2017).

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Tablo 2.

Toplanan Verilerin Güvenilirlik Değerleri

Ölçek Adı	Madde Sayısı	Cronbach’s Alpha Güvenirliği
SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği	15	,848
Evlilik Yaşamı Ölçeği	10	,936
Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği	21	,611

Yapılan çalışmanın verileri 140 adet yüz yüze ve 327 adet çevrimiçi yöntemle 467 evli çiftten alınan cevaplardan oluşmaktadır. Nunnally (1994), güvenilirlik katsayısı .60 üzerinde ise verilerin araştırmaya değer olduğunu ifade etmektedir. Buna göre Tablo 2’deki verilerin güvenilirlik katsayılarının kabul edilebilir olduğu söylenebilir. Çalışmadaki istatistiklere ışık tutması açısından toplanan verilerin betimleyici istatistik bilgileri ile normal dağılıp dağılmadıklarına bakılmıştır. Normal dağılım analizi ve betimsel istatistikler Tablo 2.3’te sunulmuştur.

Tablo 3.

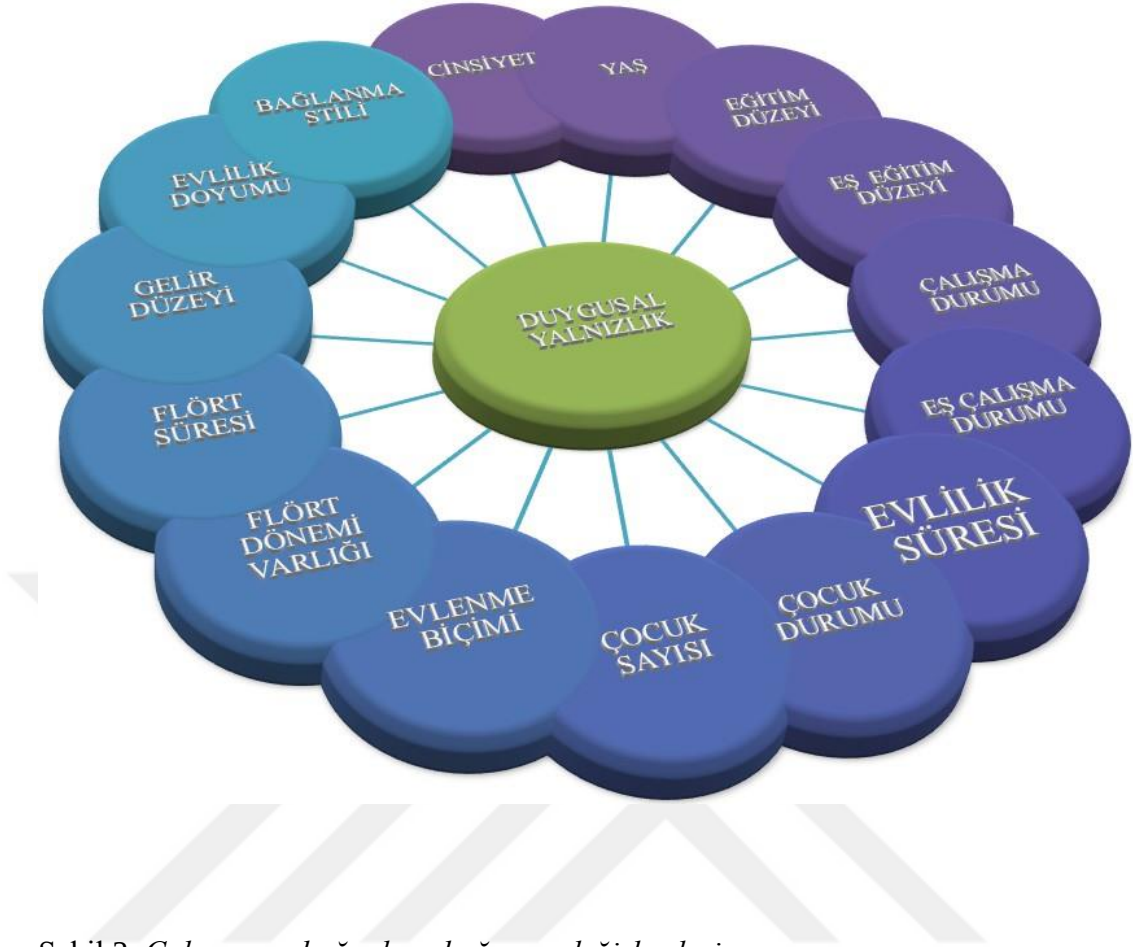
Değişkenlere Ait Betimleyici İstatistikler, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

N=467

Ölçek	Min.	Max.	Ort	ss	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği	15	86	35,38	15,07	,788	-,118
• Sosyal Yalnızlık	5	31	13,04	6,29	,582	-,594
• Duygusal Yalnızlık Aile	5	32	9,40	5,74	1,492	1,589
• Duygusal Yalnızlık Romantik	5	35	12,94	7,33	,912	,239
Evlilik Yaşamı Ölçeği	9	53	35,46	9,04	-1,023	,351
Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği	38	144	91,92	12,41	,279	1,195
• Güvenli Bağlanma	8	49	39,05	6,87	-,891	1,073
• Kaygılı Bağlanma	7	49	26,20	7,96	,301	,000
• Kaçınan Bağlanma	11	47	26,66	6,86	,337	-,296

Tablo 3’te çalışmada kullanılan “Sosyal ve Duygusal Yalnızlık” değişkeni ortalaması 35,38 ve standart sapması 15,07; “Evlilik Yaşamı” değişkeni ortalaması 35,46 ve standart sapması 9,04; “Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri” değişkeni ortalaması 91,92 ve standart sapması 12,41 olduğu sunulmuştur. Çalışmalarda çarpıklık ve basıklık değerleri için ± 1.0 arasındaki değerler kabul edilebilir görünür ancak çalışmaların çoğunda ± 2.0 arasında bulunan değerler de kabul edilebilirdir (George ve Mallery, 2021) Çalışmadaki değişkenlerin toplam ölçek puanları ile alt ölçek toplam puanları göz önünde bulundurulduğunda normal kabul edilebileceği görülmektedir.

Yapılan araştırmada “SELSA-S Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği” puanları bağımlı değişken; “Evlilik Yaşamı Ölçeği”, “Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği” ve demografik özellikler bağımsız değişkenler olarak belirlenmiştir.



Şekil 2. Çalışmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri

Şekil 2’de görüldüğü üzere araştırmanın bağımlı değişkeni sosyal ve duygusal yalnızlık iken sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi ile ilişkili olduğu varsayılan evlilik doyumu, bağlama stili, cinsiyet, yaş, eğitim durumları, evlilik süresi, çocuk durumları, çocuk sayısı, evlenme biçimi, flört durumları ve süresi, gelir düzeyi ise bağımsız değişkenlerdir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde çalışma sonucunda araştırma soruları doğrultusunda elde edilen bulgular tablolar halinde yorumlanarak verilmiştir.

4.1. Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlığının Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumu Düzeyleri Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulgular

Tablo 4.

Değişkenler Arası İkili Korelasyon Değerleri

	1a	1b	1c	2	3a	3b	3c
1a. Yalnızlık Toplam	-	,678**	,919**	-,734**	-,439**	,122**	,212**
1b. Sosyal Yalnızlık		-	,334**	-,263**	-,498**	,057	,259**
1c. Duygusal Yalnızlık			-	-,800**	-,296**	,126**	,133**
2. Doyum				-	,274**	-,122**	-,129**
3a. Güvenli Bağlanma					-	,128**	-,258**
3b. Kaygılı Bağlanma						-	,059
3c. Kaçınan Bağlanma							-

**p<0.01

Tablo 4'te SELSA-s Sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeğinin toplam yalnızlık puanının diğer tüm değişkenlerle istatistiksel açıdan anlamlı ilişkileri olduğu görülmektedir. Evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlık hislerinin sosyal yalnızlık ($r=.678$, $p<0.01$), duygusal yalnızlık ($r=.919$, $p<0.01$), kaygılı bağlanma ($r=.122$, $p<0.01$) ve kaçınan bağlanma ($r=.212$, $p<0.01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiği görülmektedir. Bu doğrultuda kaygılı ve kaçınan bağlanan evli bireylerin kendilerini sosyal ve duygusal açıdan daha yalnız hissettikleri söylenebilir. Evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlık hislerinin evlilik doyumu ($r=-.734$, $p<0.01$) ve güvenli bağlanma ($r=-.439$, $p<0.01$) ile negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda evliliklerinden doyum alan ve güvenli bağlanan evli bireylerin kendilerini sosyal ve duygusal açıdan yalnız hissetmedikleri söylenebilir.

Sosyal yalnızlık puanının duygusal yalnızlık ($r=.334$, $p<0.01$) ve kaçınan bağlanma ($r=.259$, $p<0.01$) ile pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki gösterirken

kaygılı bağlanma ($r=.057$, $p>0.01$) ile pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamsız bir ilişki gösterdiği görülmektedir. Bu doğrultuda duygusal açıdan yalnız hisseden kişiler, kaygılı bağlanan kişiler ve kaçınan bağlanan kişilerin sosyal açıdan yalnız hissettikleri söylenebilir. Sosyal yalnızlık puanı, evlilik doyumu ($r=-.263$, $p<0.01$) ve güvenli bağlanma ($r=-.498$, $p<0.01$) ile negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki göstermektedir. Bu doğrultuda evliliklerinden doyum alan ve güvenli bağlanan evli bireylerin sosyal açıdan yalnız hissetmedikleri söylenebilir.

Duygusal yalnızlık puanının evlilik doyumu ($r=-.8$, $p<0.01$) ve güvenli bağlanma ($r=-.296$, $p<0.01$) ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki göstermektedir. Bu doğrultuda evliliklerinden doyum alan ve güvenli bağlanan evli bireylerin duygusal açıdan yalnız hissetmedikleri söylenebilir. Duygusal yalnızlık puanının kaygılı bağlanma ($r=.126$, $p<0.01$) ve kaçınan bağlanma ($r=.133$, $p<0.01$) ile pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki göstermektedir. Bu doğrultuda kaygılı veya kaçınan bağlanma stiline sahip evli bireylerin duygusal açıdan yalnız hissettikleri söylenebilir.

Evlilik doyumu puanının güvenli bağlanma ($r=.274$, $p<0.01$) ile pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki gösterirken kaygılı bağlanma ($r=-.122$, $p<0.01$) ve kaçınan bağlanma ($r=-.129$, $p<0.01$) ile negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki göstermektedir. Bu doğrultuda güvenli bağlanmaya sahip evli bireylerin evliliklerinden doyum aldığını, kaygılı veya kaçınan bağlanmaya sahip evli bireylerin evliliklerinden doyum almadığını söylemek mümkündür.

4.2. Evli Bireylerin Sosyal ve Duygusal Yalnızlığının Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın ilk alt problemi “Evli bireylerin bağlanma stilleri ve evlilik doyumları sosyal ve duygusal yalnızlıklarını anlamlı şekilde yordamakta mıdır?” sorusudur. Bu alt problem cümlesi için toplanan veriler Çoklu Doğrusal Regresyon ile analiz edilerek tablolastırılmıştır. Sonuçlar Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5.

Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri ve Evlilik Doyumlarına Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Regresyon Analizi

Değişkenler	B	Std. Hata	β	t	p	Korelasyonlar	
						İkili r	Kısmi r
Sabit	89,715	3,901		22,998	,000		
Evlilik Doyumu	-9,917	,470	-,648	-21,083	,000	-,734**	-,700
Güvenli Bağlanma	-3,922	,486	-,256	-8,069	,000	-,439**	-,351
Kaygılı Bağlanma	,953	,395	,072	2,409	,016	,122**	,111
Kaçıngan Bağlanma	,890	,465	,058	1,911	,057	,212**	,089
F= 179,553	p= ,000*		R ² = ,605		Durbin-Watson= 1,897		

Bağımlı Değişken: Sosyal ve Duygusal Yalnızlık

*Sabit, Evlilik Doyumu, Güvenli Bağlanma, Kaygılı Bağlanma, Kaçıngan Bağlanma

** p<.05

Tablo 5'te verilen regresyon modelinin 0,01 seviyesinde anlamlı bulunduğu (F=179,553, p=0,000) görülmektedir. Field (2009), Durbin-Watson değerinin 1'den küçük veya 3'ten büyük olmasının kritik olacağını; değer 2'ye yakın olmasının ise istenen bir durum olduğunu ifade etmiştir. Bu doğrultuda modeldeki 1,897 Durbin-Watson değeri verilerin regresyon analizine uygun olduğunu göstermektedir. Allison (1999), çoklu doğrusallık problemi için VIF (Variance Inflation Factor) değeri için kritik eşiğin 2,5 olduğunu belirtmiştir. Regresyon modelindeki en yüksek VIF değeri 1,184<2,5 olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda regresyon modelinde çoklu doğrusallık problemi olmadığı söylenebilir.

Evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığının %60'ını evlilik doyumu, güvenli bağlanma ve kaygılı bağlanma değişkenleri ile açıklamak 0.001 seviyesinde anlamlı bulunmuştur. Kaçıngan bağlanma değişkeninin kritik düzeyde modele anlamlı bir katkıda bulunmadığı görülmektedir (p>0,05). Evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığına etki eden değişkenler sırasıyla evlilik doyumu (β =-0,648; p<0,01), güvenli bağlanma (β =-0,256; p<0,01) ve kaygılı bağlanma (β =0,072; p<0,05) olduğu görülmektedir.

Regresyon modelindeki katsayılara göre evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlıkları ile evlilik doyumu düzeyleri arasında negatif yönde ilişki (-0,648) olduğu görülmektedir. Bu durumda evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlık puanları arttıkça evlilik doyumu puanları düşmektedir. Bu doğrultuda daha fazla sosyal ve

duygusal yalnızlık hisseden evli bireylerin evlilikten aldıkları doyumun daha az olduğu söylenebilir. Aynı şekilde modelde evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlıkları ile güvenli bağlanma stili arasında negatif yönde ilişki (-0,256) olduğu görülmektedir. Buna göre evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlık puanları arttıkça güvenli bağlanma puanları düştüğü söylenebilir. Bu doğrultuda güvenli bağlanan evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığı daha az seviyede hissettikleri ifade edilebilir. Tablo 3.1’de beta değerlerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık ile evlilik doyumu ve güvenli bağlanma arasında güçlü negatif ilişki olduğu; kaygılı ve kaçınan bağlanma arasında ise pozitif yönde ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre kaygılı ve kaçınan bağlanan kişilerin sosyal ve duygusal yalnızlığı daha fazla deneyimlediği; evliliklerinden doyum alan ve güvenli bağlanan kişilerin sosyal ve duygusal yalnızlığı daha az deneyimlediği söylenebilir.

4.3. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Cinsiyet Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 6.

Evli Bireylerin Cinsiyetine Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklem İÇİN t Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	N	Ort.	ss	sd	t	p
SELSA-S	Kadın	356	35,3736	15,067861	465	-,030	,976
	Erkek	111	35,4234	5,15649			

p>0,05

Tablo 6’da görüldüğü gibi çalışmada 356 kadın ve 11 erkek olmak üzere toplam 467 evli birey yer almıştır. Kadın ve erkeklerin SELSA-s Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeğinden aldıkları ortalama puanların istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmektedir (t=-0,30, p>0,05).

4.4. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yaş Grupları Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 7.

Evli Bireylerin Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Yaş Grubu	N	Ort	S
21-30	127	33,2283	14,00861
31-40	232	35,4957	14,89414
41 ve üzeri	108	37,6852	16,38705
Toplam	467	35,3854	15,07269

Tablo 7’de görüldüğü gibi çalışmada 21-30 yaş arasında 127 evli birey, 31-40 yaş arasında 232 evli birey, 41 yaş ve üzerinde ise 108 evli birey yer almıştır.

Tablo 8.

Evli Bireylerin Yalnızlığa İlişkin Toplam Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
SELSA-S	Gruplar Arası	1164,951	2	582,476	2,581	,077
	Gruplar İçi	104703,670	464	225,654		
	Toplam	105868,621	466			

$p>0,05$

Tablo 8’deki bulgulara göre SELSA-s Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeğinden alınan ortalama puanların yaş gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

4.5. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Eğitim Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 9.

Evli Bireylerin Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı

Eğitim Durumu	N	Ort	S
Üniversite eğitimi almamış	69	37,0725	15,77444
Üniversite eğitimi almış	283	34,5830	15,29483
Yüksek Lisans-Doktora	115	36,3478	14,04694
Toplam	467	35,3854	15,07269

Tablo 9’da görüldüğü gibi çalışmada üniversite eğitimi almayan 69, üniversite eğitimi alan 283, yüksek lisans veya doktora yapan 115 evli birey yer almıştır.

Tablo 10.

Evli Bireylerin Yalnızlığa İlişkin Toplam Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
SELSA-S	Gruplar Arası	485,098	2	242,549	1,068	,345
	Gruplar İçi	105383,523	464	227,120		
	Toplam	105868,621	466			

p>0.05

Tablo 10’da çalışmada yer alan evli bireylerin eğitim durumlarına göre SELSA-s Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlarının ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığı bulunmuştur (p>0,05).

4.6. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Eşin Eğitim Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 11.

Evli Bireylerin Eşin Eğitim Durumlarına Göre Dağılımı

Eşin Eğitim Durumu	N	Ort	S
Üniversite eğitimi almamış	91	35,8681	15,37835
Üniversite eğitimi almış	295	35,4576	15,01872
Yüksek Lisans-Doktora	81	34,5802	15,08050
Toplam	467	35,3854	15,07269

Tablo 11’de görüldüğü gibi çalışmada eş üniversite eğitimi almayan 91, eş üniversite eğitimi alan 295, eş yüksek lisans veya doktora yapan 81 evli birey yer almıştır.

Tablo 12.

Evli Bireylerin Yalnızlığa İlişkin Toplam Puanlarının Eşin Eğitim Durumu

Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
SELSA-S	Gruplar Arası	75,255	2	37,627	,165	,848
	Gruplar İçi	105793,366	464	228,003		
	Toplam	105868,621	466			

$p>0,05$

Tablo 12’de çalışmada yer alan evli bireylerin eşlerinin eğitim durumlarına göre SELSA-s Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlarının ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

4.7. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Çalışma Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 13.

Evli Bireylerin Çalışma Durumuna Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Bağımsız

Örneklem İçin t Testi Sonuçları

Ölçek	Çalışma Durumu	N	Ort.	ss	sd	t	p
SELSA-S	Çalışıyorum	335	34,8896	14,99929	465	-1,133	,258
	Çalışmıyorum-Emekliyim	132	36,6439	15,24213			

$p>0,05$

Tablo 13’te görüldüğü gibi çalışmada 335 çalışan evli birey ve 132 çalışmayan veya emekli olan evli birey yer almıştır. Çalışan ve çalışmayan veya emekli olan evli bireylerin SELSA-s Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeğinden aldıkları ortalama puanların istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmektedir.

4.8. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Eşin Çalışma Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 14.

Evli Bireylerin Eşin Çalışma Durumuna Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları

Ölçek	Eşin Çalışma Durumu	N	Ort.	ss	sd	t	p
SELSA-S	Çalışıyor	404	35,0396	14,94932	465	-1,256	,210
	Çalışmıyor-Emekli	63	37,6032	15,78437			

$p > 0,05$

Tablo 14'te görüldüğü gibi çalışmada 404 eşi çalışan evli birey ve 63 eşi çalışmayan veya emekli olan evli birey yer almıştır. Eşi çalışan ve eşi çalışmayan veya emekli olan evli bireylerin SELSA-s Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeğinden aldıkları ortalama puanların istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmektedir ($t = -1,256$, $p > 0,05$).

4.9. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Evlilik Süresi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 15.

Evli Bireylerin Evlilik Süresine Göre Dağılımı

Evlilik Süresi	N	Ort	S
1-11 ay	43	30,7442	13,76001
1-5 yıl	120	35,0583	14,74962
5-10 yıl	127	35,2362	14,88285
10-15 yıl	92	35,4239	14,98808
15 yıl ve üzeri	85	38,3765	16,17389
Toplam	467	35,3854	15,07269

Tablo 15'te görüldüğü gibi çalışmada 1-11 ay evli olan 43, 1-5 yıl evli olan 120, 5-10 yıl evli olan 127, 10-15 yıl evli olan 92, 15 yıl ve üzeri evli olan 85 evli birey yer almıştır.

Tablo 16.

Evli Bireylerin Yalnızlığa İlişkin Toplam Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
SELSA-S	Gruplar Arası	1702,510	4	425,627	1,888	,111
	Gruplar İçi	104166,111	462	225,468		
	Toplam	105868,621	466			

$p>0,05$

Tablo 16’da çalışmada yer alan evli bireylerin evli oldukları süreye göre SELSA-s Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlarının ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

4.10. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Çocuk Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 17.

Evli Bireylerin Çocuk Durumuna Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklem İÇİN t Testi Sonuçları

Ölçek	Çocuğunuz var mı?	N	Ort.	ss	sd	t	p
SELSA-S	Var	372	35,6586	15,13316	465	,775	,439
	Yok	95	34,3158	14,86411			

$p>0,05$

Tablo 17’de görüldüğü gibi çalışmada 372 çocuk sahibi evli birey, 95 çocuk sahibi olmayan evli birey yer almıştır. Eşi çalışan ve eşi çalışmayan veya emekli olan evli bireylerin SELSA-s Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeğinden aldıkları ortalama puanların istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmektedir ($t=0,775$, $p>0,05$).

4.11. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Çocuk Sayısı Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 18.

Evli Bireylerin Çocuk Sayısına Göre Dağılımı

Çocuk Sayısı	N	Ort	S
Tek çocuk	138	34,1957	14,61569
İki çocuk	186	36,5269	15,46685
Üç veya daha fazla	48	36,2917	15,14463
Toplam	372	35,6317	15,11470

Tablo 18’de görüldüğü gibi çalışmada tek çocuğu olan 138, 2 çocuğu olan 186, üç veya daha fazla çocuğu olan 48 evli birey yer almıştır.

Tablo 19.

Evli Bireylerin Yalnızlığa İlişkin Toplam Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
SELSA-S	Gruplar Arası	454,546	2	227,273	,995	,371
	Gruplar İçi	84302,000	369	228,461		
	Toplam	84756,546	371			

$p>0,05$

Tablo 19’da çalışmada yer alan evli bireylerin çocuk sayılarına göre SELSA-s Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlarının ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

4.12. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Evlenme Biçimi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 20.

Evli Bireylerin Evlenme Biçimine Göre Dağılımı

Evlenme biçimi	N	Ort	S
Severek	320	33,0813	13,39395
Mantık Evliliği-Aileler Aracılığıyla	100	41,8500	18,00414
Arkadaşlar Aracılığıyla	47	37,3191	15,10558
Toplam	467	35,3854	15,07269

Tablo 20’de görüldüğü gibi çalışmada severek evlenen 320, mantık evliliği veya aileler aracılığıyla evlenen 100, arkadaşlar aracılığıyla evlenen 47 evli birey yer almıştır.

Tablo 21.

Evli Bireylerin Yalnızlığa İlişkin Toplam Puanlarının Evlenme Biçimi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
SELSA-S	Gruplar Arası	6053,771	2	3026,885	14,071	,000
	Gruplar İçi	99814,850	464	215,118		
	Toplam	105868,621	466			

p<0,05

Tablo 21’de çalışmada yer alan evli bireylerin evlenme biçimlerine göre SELSA-s Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlarının ortalamalarının 0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur.

Tablo 22.

Games-Howell Analizi

		95% Güven Aralığı				
(I) Şu anki eşinizle nasıl evlendiniz?	(J) Şu anki eşinizle nasıl evlendiniz?	MD (I-J)	S.E. Mean	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Severek	Mantık Evliliği-Aileler Aracılığıyla	-,58458*	,12999	,000	-,8926	-,2765
	Arkadaşlar Aracılığıyla	-,28253	,15514	,172	-,6558	,0908
Mantık Evliliği-Aileler Aracılığıyla	Severek	,58458*	,12999	,000	,2765	,8926
	Arkadaşlar Aracılığıyla	,30206	,18969	,253	-,1489	,7530
Arkadaşlar Aracılığıyla	Severek	,28253	,15514	,172	-,0908	,6558
	Mantık Evliliği-Aileler Aracılığıyla	-,30206	,18969	,253	-,7530	,1489

*S.E. Mean<0,05

Yapılan analizde evlenme biçimlerine göre yapılan varyans analizi verilerinin homojen çıkmadığı bulunmuştur (Levene=.000). Bu sebeple homojen olmayan ve eşit dağılmayan verilerde daha doğru sonuç veren “Games-Howell” post-hoc analizi tercih edilmiştir. Games-Howell örneklemin boyutu ne olursa olsun varyansları aynı olmayan analizlerde güçlü bir seçimdir (Field, 2009). Post-hoc analizi sonucunda severek evlenme biçimi ve mantık evliliği/aileler aracılığı ile evlenen evli bireyler

arasında sosyal ve duygusal yalnızlık açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p<0,05$). Mantık evliliği/aileler aracılığı ile evlenen evli bireyler severek evlenen bireylere göre sosyal ve duygusal açıdan daha yalnız hissetmektedir.

4.13. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Flört Durumu Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 23.

Evli Bireylerin Flört Durumuna Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklem İÇİN t Testi Sonuçları

Ölçek	Evlenmeden önce eşinizle flört dönemi yaşadınız mı?	N	Ort.	ss	sd	t	p
SELSA-S	Evet	387	34,1395	14,23712	465	-3,991	,001
	Hayır	80	41,4125	17,47381			

$p<0,05$

Tablo 23'te görüldüğü gibi çalışmada 372 evli bireyin flört döneminin ardından evlendiği, 95 evli bireyin ise flört etmeden evlendiği görülmektedir. Evlenmeden önce flört eden ve etmeyen evli bireylerin SELSA-s Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeğinden aldıkları ortalama puanların istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaştığı görülmektedir ($t=-3,991$, $p<0,05$). Ortalamalara bakıldığında bu farklılaşmanın flört etmeden evlenen evli bireylerin lehine olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda flört etmeden evlenen evli bireylerin sosyal ve duygusal açıdan daha yalnız hissettikleri ifade edilebilir.

4.14. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Flört Süresi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 24.

Evli Bireylerin Flört Süresine Göre Dağılımı

Flört Süresi	N	Ort	S
1-11 ay	159	35,5346	15,53224
1-5 yıl	164	33,8110	13,23574
5 yıl veya daha fazla	64	31,5156	13,09306
Toplam	387	34,1395	14,23712

Tablo 24'te görüldüğü gibi çalışmada 1-11 ay flört eden 159, 1-5 yıl flört eden 164, 5 yıl veya daha fazla flört eden 64 evli birey yer almıştır. 1-11 ay flört eden evli bireylerin ortalama puanı 35,5346, 1-5 yıl flört eden evli bireylerin ortalama puanı 33,8110, 5 yıl ve üzeri flört eden evli bireylerin ortalama puanı 31,5156 olarak bulunmuştur.

Tablo 25.

Evli Bireylerin Yalnızlığa İlişkin Toplam Puanlarının Flört Süresi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

Ölçek	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
SELSA-S	Gruplar Arası	767,781	2	383,890	1,903	,151
	Gruplar İçi	77472,684	384	201,752		
	Toplam	78240,465	386			

$p>0,05$

Tablo 25'te çalışmada yer alan evli bireylerin flört sürelerine göre SELSA-s Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlarının ortalamalarının 0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı derecede farklılaşmadığı bulunmuştur ($p>0,05$).

4.15. Evli Bireylerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Gelir Düzeyi Açısından İncelenmesine İlişkin Bulgular

Tablo 26.

Evli Bireylerin Gelir Düzeyine Göre Yalnızlık Puanlarına Uygulanan Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları

Ölçek	Gelir düzeyiniz	N	Ort.	ss	sd	t	p
SELSA-S	Normal	409	35,7213	15,16642	465	1,279	,201
	Normal üzeri	58	33,0172	14,29574			

$p > 0,05$

Tablo 26’da görüldüğü gibi çalışmada 409 evli bireyin gelir düzeyinin normal, 58 evli bireyin gelir düzeyinin normalin üzerinde olduğu görülmektedir. Evli bireylerin gelir düzeylerine göre SELSA-s Sosyal ve Duygusal Yalnızlık ölçeğinden aldıkları ortalama puanların anlamlı derecede farklılaşmadığı görülmektedir ($t=1,279$, $p > 0,05$).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma

Bu bölümde elde edilen bulgular araştırmanın soruları doğrultusunda literatür ışığında tartışılarak özetlenmiştir.

Bu çalışmada evli bireylerin bağlanma stillerinin ve evlilik doyumlarının sosyal ve duygusal yalnızlığını ne derecede yordadığı üzerinde çalışılmıştır. Bulgular, evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığı hissetme düzeylerinin %60'ını evlilik doyumu, güvenli bağlanma ve kaygılı bağlanma değişkenleri ile açıklamanın mümkün olduğunu göstermiştir. Evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlık hissetmeleri ve evlilik doyumları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Evli bireylerde sosyal ve duygusal açıdan yalnızlık hissi arttıkça evliliklerinden aldıkları doyumun azaldığı söylenebilir

Bu çalışmada kurulmuş olan regresyon modelinde güvenli ve kaygılı bağlanma stiline sosyal ve duygusal yalnızlığın anlamlı yordayıcılarından olduğu görülmektedir. Evli bireylerde güvenli bağlanma ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki korelasyonun negatif yönlü olması güvenli bağlanmanın evlilik doyumunu desteklediğini göstermektedir. Benzer bulgular Hirsberger, Sirivastava, Marsh, Cowan ve Cowan (2009)'ın çalışmasında güvenli bağlanmanın evlilik doyumunu artırdığı şeklinde görülmektedir. Karakuş (2012), 581 ergen katılımcı ile bağlanma stilleri ve yalnızlık ilişkisini incelediği çalışmada güvenli bağlanan kişilerin yalnızlığı daha az hissettiğini belirtmiştir. Korkulu bağlanan kişilerde yalnızlık hissinin daha yoğun hissedildiğini ve güvenli bağlanmanın yalnızlık düzeyini açıklamada yeterli bulunduğunu belirtmiştir. Morsünbül (2014) de 350 öğrenci katılımcı ile yaptığı çalışmada kaygılı ve kaçınmacı bağlanan kişilerin yalnızlık hissiyatının daha yüksek bulunduğunu belirtmiştir. Güvensiz bağlanmaya sahip kişilerin yalnızlık algısının daha yoğun olduğunu söyleyen Carr ve arkadaşları (2013) ve kaygılı bağlanma ile

yalnızlık arasında pozitif yönlü ilişki saptayan Helm ve arkadaşları (2020) da bu sonucu desteklemektedir. Bunun sonucunda mevcut çalışma ve daha önce yapılan çalışmalar göz önüne alındığında güvenli bağlanmanın kişiler için yalnızlık algısına karşı koruyucu faktör olduğu söylenebilir.

Baş (2018), 3 ve 6 yaşları arasında zihinsel engelli çocuk sahibi 49 ebeveyn, otizm spektrum bozukluğu olan çocuğa sahip 45 ebeveyn, serebral palsili çocuğa sahip 56 ebeveyn ve gelişimleri beklenen düzeyde olan çocuklara sahip 60 ebeveynle yaptığı; bu ebeveynlerin yalnızlık düzeyleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında ebeveynlerin yalnızlık düzeyleri azaldıkça evlilik doyumlarının arttığını bulmuştur. Alan yazındaki çalışmalarda evli bireylerin kendilerini yalnızlaştırması ve yalnızlık hissinin artmasıyla evlilikten alınan doyumun azaldığı görülmektedir (Tutuş & Barut, 2021). Tarı (2022), yaptığı çalışmada yalnızlık hissi artıkça evlilikten alınan doyumun azaldığını belirtirken; evlilik doyumu ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamayan araştırmalar da mevcuttur (Tümöz, 2018). Yapılan çalışmalar ışığında evlilikten alınan doyumun yalnızlık algısını önemli düzeyde azalttığı söylenebilir.

Bu araştırmada sosyal ve duygusal yalnızlığın cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı üzerinde çalışılmış ve bulgular evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığının cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaşmadığını göstermiştir. Bunun bir sebebi olarak katılımcı kadın ve erkek sayılarının eşit veya eşite yakın olmaması gösterilebilir. Kadınların ve erkeklerin sosyal ve duygusal yalnızlık puanları birbirine yakın düzeyde bulunmuştur. Yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde sosyal ve duygusal yalnızlığın cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşan araştırmalar mevcuttur (Akbağ & İmamoğlu, 2010; Güler Yakıcı, 2010). Wheeler ve arkadaşlarının (1983) yalnızlığın kişilerin kendini sosyal ortamlardan uzak tutmasından ziyade kurulan bağların anlamsızlığından kaynaklandığını vurguladığı çalışmanın sonuçları da bu bulguyu desteklemektedir. Yıldırım, Engin ve Yıldırım (2011), 200 bağımlı katılımcıyla alkol ve madde bağımlılarının yalnızlıklarıyla ilgili yaptıkları çalışmada, cinsiyetin yalnızlık düzeyinin üzerinde etkisi olmadığını bulmuştur. Bunun yanı sıra yalnızlığın cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaştığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Demir (1990), Deniz, Hamarta & Arı (2005) yalnızlığın cinsiyete göre anlamlı derecede farklılaştığı ve bu farklılığın erkeklerin lehine olduğu sonucuna varmışlardır. Demirbağ (2018), yatağa bağımlı 71 hasta ile

yaptığı çalışmada yalnızlığın cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığını ve erkeklerin hissedilen yalnızlığının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Bu araştırmada sosyal ve duygusal yalnızlığın yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığı üzerinde çalışılmış ve bulgular evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığının yaş gruplarına göre anlamlı derecede farklılaşmadığını göstermiştir. Çalışmada 31-40 yaş grubundaki katılımcı sayısı diğer gruplara göre daha fazladır. Bu durum fark çıkmamasında bir etmen olarak ifade edilebilir. Çalışmadaki yaş gruplarının sosyal ve duygusal yalnızlık puanları birbirine yakın düzeyde bulunmuştur. Rokach, (2007), yalnızlık ve yakın partner şiddetini araştırdığı çalışmada yaş değişkeninin yalnızlık düzeyini etkilemediğini bulmuştur. Yıldırım, Engin ve Yıldırım (2011), 200 bağımlı katılımcıyla alkol ve madde bağımlılarının yalnızlıklarıyla ilgili yaptıkları çalışmada, yaş faktörünün yalnızlık düzeyinin üzerinde etkisi olmadığını bulmuştur. Demirbağ (2018), yatağa bağımlı 71 hasta ile yaptığı çalışmada yalnızlığın yaşa göre anlamlı olarak farklılaştığını ve yaş arttıkça yalnızlık puanının da arttığını bulmuştur. Arıbaş ve Özşahin (2022), iş hayatı olan 473 çalışan katılımcının yalnızlığının sosyal medya bağımlılığına etkisini araştırdığı çalışmada ise yalnızlık düzeyinin yaş düzeyine göre anlamlı olarak farklılaştığını bulmuştur.

Bu araştırmada sosyal ve duygusal yalnızlığın eğitim düzeyine ve eşinin eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı üzerinde çalışılmış ve bulgular evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığının kişinin eğitim düzeyine göre ve eşinin eğitim düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşmadığını göstermiştir. Çalışmadaki farklı eğitim düzeylerindeki bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlık puanları birbirine yakın düzeyde bulunmuştur. Yalnızlık ve akademik başarı arasında anlamlı ilişki bulunan araştırmalar da mevcuttur. Tarhan (1998), yaptığı çalışmada kişilerin yalnızlık seviyesi ile akademik başarıları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Demir ve Tarhan (2001), yaptıkları çalışmada kişilerin akademik başarılarının artmasıyla hissedilen yalnızlığın azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Literatürdeki çalışmaların aksine bu çalışmada eğitim durumunun yalnızlık düzeyini anlamlı olarak etkilememesinin sebebi olarak grupların homojen dağılmamış olması gösterilebilir. Yıldırım, Engin ve Yıldırım (2011), 200 bağımlı katılımcıyla alkol ve madde bağımlılarının yalnızlıklarıyla ilgili yaptıkları çalışmada, eğitim düzeyinin artmasıyla yalnızlık hissinin azaldığını bulmuştur.

Bu araştırmada sosyal ve duygusal yalnızlığın kişinin çalışma durumuna göre ve eşinin çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı üzerinde çalışılmış ve bulgular evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığının kişinin çalışma durumuna göre ve eşinin çalışma durumuna göre anlamlı derecede farklılaşmadığını göstermiştir. Çalışmada farklı eğitim düzeylerindeki bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlık puanları birbirine yakın düzeyde bulunmuştur. şışman ve Turan (2004), yaptıkları çalışmada da kişilerin işlerinden aldıkları doyum ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Aynı şekilde Güler ve zgrş (2021), 329 yetişkin katılımcının saldırganlık ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada çalışma durumu ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ifade etmektedir. Yıldırım, Engin ve Yıldırım (2011), 200 bağımlı katılımcıyla alkol ve madde bağımlılarının yalnızlıklarıyla ilgili yaptıkları çalışmada, çalışma durumunun yalnızlık düzeyinin üzerinde etkisi olmadığını bulmuştur. Kara, Kelecek ve Aşçı (2014) ise 237 sporcu eşinin yaşam doyumunu ve yalnızlık düzeyini araştırdığı çalışmada çalışmayan sporcu eşlerinin yalnızlık hissinin daha yoğun olduğunu ifade etmiştir.

Bu araştırmada sosyal ve duygusal yalnızlığın kişinin evlilik süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığı üzerinde çalışılmış ve bulgular evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığının evlilik süresine göre anlamlı derecede farklılaşmadığını göstermiştir. Alan yazın incelendiğinde, Erdoğan (2022)'ın yaptığı çalışma evlilik süresi uzun olan çiftlerin yalnızlık hislerinin daha yoğun olduğunu göstermiştir. Kapan (2014), 600 gebe katılımcıyla gerçekleştirdiği kırsal ve kentsel alanda yaşayan gebelerin depresyon, yalnızlık ve şiddete maruz kalma durumlarını incelemeye yönelik çalışmasında 11 yıldan daha uzun süredir evli olan katılımcıların yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğunu ifade ederken evlilik süresi ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir.

Bu araştırmada sosyal ve duygusal yalnızlığın kişinin ocuk sayısı ve ocuk durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı üzerinde çalışılmış ve bulgular evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığının ocuk sayısı ve ocuk durumuna göre anlamlı derecede farklılaşmadığını göstermiştir. Çalışılan grupta çocuğu olmayan kişilerin sayısının azlığı buna bir sebep olarak gösterilebilir. Ayrıca çocuğu olan kişilerin ocuk sayısı gruplarında da üç veya ten daha çok çocuğu olanların sayısı diğer gruplara göre daha azdır. Erol, Sezer, şışman ve ztrk (2016), yaptıkları çalışmada yaşlı bireylerde ocuk sahibi olmayan kişilerin yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğunu

belirtmekle beraber yalnızlık ve çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını belirtmişlerdir. Kara, Kelecek ve Aşçı (2014), sporcu eşleriyle yaptıkları çalışmada çocuk sahibi olanlar olmayanların yalnızlık düzeylerinin yakın olduğunu belirterek Öztürk (2016) ile aynı sonuca ulaşmıştır. Demirbağ (2018), yatağa bağımlı 71 hasta ile yaptığı çalışmada yalnızlığın çocuk durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığını ve çocuk sayısı arttıkça hissedilen yalnızlığın azaldığını ifade etmiştir. Göksu (2021), 360 yaşlı katılımcının kendini ihmal, yalnızlık ve depresyon düzeyini araştırdığı çalışmada yalnızlık düzeyinin çocuk durumuna göre farklılaştığı ve tek çocuk sahibi yaşlıların yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Arıbaş ve Özşahin (2022), iş hayatı olan 473 çalışan katılımcının yalnızlığının sosyal medya bağımlılığına etkisini araştırdığı çalışmada ise yalnızlık düzeyinin çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığını bulmuş ve çocuk sahibi olmayan kişilerin yalnızlık hissini daha yüksek olduğu ifade etmiştir.

Bu araştırmada sosyal ve duygusal yalnızlığın kişinin evlenme biçimine göre farklılaşıp farklılaşmadığı üzerinde çalışılmış ve bulgular evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığının evlenme biçimine göre anlamlı derecede farklılaştığını göstermiştir. Bulgulara bakıldığında aileler aracılığıyla görücü usulü evlenen bireylerin yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Görücü usulü evlenen bireyler evlilik yaşantılarında sosyal ve duygusal yalnızlığı daha yoğun hissetmektedir. Ayhan ve Yaman (2021), 22 kuma kadın katılımcı ile kumalık kavramını çalıştığı araştırmasında ilk evliliğini görücü usulü gerçekleştiren katılımcıların ebeveynleri tarafından gördüğü baskı dolayısıyla ve eşyle olan anlaşmazlık ve uyumsuzluklar neticesinde yoğun yalnızlık hissi yaşadığını ve bunun sonucunda ikinci evliliğe yöneldiklerini ifade etmiştir. Bunun yanı sıra Erdoğan (2022), yaptığı çalışmada evlenme biçimi ve yalnızlık arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ifade etmiştir. Kayış (2019) ise 400 evli katılımcının evlilik doyumunun sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve problem çözme becerisi ile ilişkisini incelediği araştırmasında flört geçmişi olan evli katılımcıların görücü usulü evlenen katılımcılara göre yalnızlıktan daha çok hoşlandıklarını bulmuştur.

Bu araştırmada sosyal ve duygusal yalnızlığın kişinin flört varlığına göre farklılaşıp farklılaşmadığı üzerinde çalışılmış ve bulgular evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığının flört varlığına göre anlamlı derecede farklılaştığını göstermiştir. Evlenmeden önce beraber vakit geçiren yani flört eden kişilerin yalnızlık puanı

evlenmeden önce flört dönemi yaşamayan kişilere göre daha düşük bulunmuştur. Buna göre evlenmeden önce flört dönemi yaşamayan evlilik süresince algılanan yalnızlık hissini azalttığı söylenebilir. Alan yazına bakıldığında Kaçar ve Parlar (2018), evlilik öncesi kurulan sağlıklı bağ ve iletişimin evlilikte ilişkiyi daha sağlam tuttuğunu ve iletişimin güçlendiğini ifade etmektedir.

Bu araştırmada sosyal ve duygusal yalnızlığın kişinin gelir düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı üzerinde çalışılmış ve bulgular evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığının gelir düzeyine göre anlamlı derecede farklılaşmadığını göstermiştir. Yılmaz ve Altınok (2009) da yaptıkları çalışmada gelir düzeyinin kişinin yalnızlık seviyesi üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna varmıştır. Gelir düzeyinin yalnızlık üzerinde etkisi olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur (Gün, 2006; Avşaroğlu, Hudaýnazarova, Nurkoyuncu ve Başarıkan, 2021). Gün (2006), gelir düzeyi arttıkça kişilerin hissettikleri yalnızlığın da arttığını söylemektedir. Bunun sebebi olarak da gelir düzeyi yüksek olan kişilerin maddi açıdan avantajlı olması yanı sıra bu geliri elde etmek için çalışmaya ayırdıkları vaktin artmasıyla yalnızlık hissini arttığını ifade etmiştir. Yıldırım, Engin ve Yıldırım (2011), 200 bağımlı katılımcıyla alkol ve madde bağımlılarının yalnızlıklarıyla ilgili yaptıkları çalışmada, gelir düzeyinin yalnızlık düzeyinin üzerinde etkisi olduğunu; gelir düzeyini düşük algılayan kişilerin sosyal aktivitelere katılımlarının sınırlı olması sebebiyle daha fazla yalnızlık hissi yaşadıklarını ifade etmiştir. Göksu (2021), 360 yaşlı katılımcının kendini ihmal, yalnızlık ve depresyon düzeyini araştırdığı çalışmada yalnızlık düzeyinin gelir düzeyine göre farklılaştığı ve geliri giderinden az olan yaşlıların yalnızlık puanlarının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada ilk olarak evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlığını yordamada bağlanma stilleri ve evlilik doyumunun ilişkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda evlilik doyumu yüksek olan bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlık hissetme düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca güvenli bağlanmaya sahip evli bireylerde de sosyal ve duygusal yalnızlık hissini daha az düzeyde olduğu görülmüştür. Bu araştırmanın sonuçları kişilerin güvenli bağlanma stiline sahip olması

ve evliliklerinden doyum almasının evlilik içerisinde sosyal ve duygusal yalnızlık hissini azaltmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Evli bireylerin cinsiyet, yaş, kendinin ve eşinin eğitim ve çalışma durumu, evlilik süresi, çocuk varlığı ve çocuk sayısı gibi değişkenleri sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerini farklılaştırmamaktadır. Sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyinin evlenme biçimine göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuş olup aileler aracılığıyla evlenen bireylerde sosyal ve duygusal yalnızlık hissi anlamlı derecede yükselmektedir. Görücü usulü evlenen bireyler evlilik içinde kendilerini sosyal ve duygusal açıdan daha yalnız hissetmektedir. Bunun yanı sıra evlilik öncesi flört dönemi yaşayan bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlık hissini anlamlı derecede düşük olduğu görülmektedir. Evlilik öncesi flört döneminin evlilik içerisinde sosyal ve duygusal yalnızlık hissini azaltmaya yönelik etkisi olduğu söylenebilir. Evli bireylerin sosyal ve duygusal yalnızlıkları flört süresi ve gelir düzeyi değişkenlerine göre de farklılaşmamaktadır. Bu araştırmadaki bulgular neticesinde daha sonrasında yapılacak uygulamalara yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur.

1. Araştırma sonuçlarında bağlanma stilleri ve evlilik doyumunun sosyal ve duygusal yalnızlığı yordadığı bulunmuştur. Evlilik içinde, kişinin sahip olduğu bağlanma stili ve kişinin evliliğinden aldığı doyum algılanan genel yalnızlık düzeyi üzerinde etkilidir. Bu bağlamda evlilik öncesi çiftlere kendisinin ve partnerinin hangi bağlanma stiline sahip olduklarına dair farkındalık oluşturmak amacıyla psiko-eğitim programları düzenlenebilir.
2. Bu çalışmada aileler aracılığıyla (görücü usulü) evlenen bireylerin kendilerini sosyal ve duygusal açıdan daha yalnız hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda aileler ve evlenecek çiftler için evlilik öncesi evlilik inançları üzerine çalışmalar uygulanması önerilebilir.
3. Bu çalışmada evlilik öncesi flört etmeyen bireylerin sosyal ve duygusal açıdan daha yalnız hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik öncesi bireylerin kendilerini ve eş adayı seçtikleri kişiyi tanımasına yönelik eğitimler düzenlenebilir. Ortaöğretim

kademesinde kültürel normlar çerçevesinde ailelere flört süreci hakkında bilgilendirme yapılabilir.

Bu araştırmadaki bulgular neticesinde daha sonrasında yapılacak araştırmalar için araştırmacılara yönelik öneriler aşağıda sunulmuştur.

1. Daha fazla sayıda katılımcıyı kapsayan örneklem ile sosyal ve duygusal yalnızlık ile ilgili araştırmalar yapılabilir.
2. Farklı gruplar ve çeşitli değişkenler açısından sosyal ve duygusal yalnızlık ile ilgili araştırmalar çoğaltılabilir.
3. Uygulanacak eğitim programının kuşaklar arasındaki farka bağlı olarak incelenmesi için boylamsal çalışmalar yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Acitelli, L. K., Kenny, D. A., & Weiner, D. (2001). The Importance Of Similarity And Understanding Of Partners' Marital İdeals To Relationship Satisfaction. *Personal Relationships*, 8(2), 167-185.
- Açık, Ö. (2008). Evlilik uyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. İzmir, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ağaççanak, B., (2022). Evlilikte affedicilik, merhamet ve duygusal zekânın evlilik doyumuna etkisi. KTO Karatay Üniversitesi.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation. *Psychology Press*.
- Ainsworth, M.D.S Ve Bell, S.M. (1970). Attachment, exploration and separation: ıllustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*. Vol.41, No.1, 49-67.
- Akbağ, M., & İmamoğlu, S. E. (2010). Cinsiyet ve bağlanma stillerinin utanç, suçluluk ve yalnızlık duygularını yordama gücünün araştırılması. *Studies*, 1(3), 145-166.
- Akgül, H. (2020). Yetişkinler için sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği'nin (selsa-s) türk kültürüne uyarlaması: geçerlilik ve güvenirlik çalışması, *Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 54-69.
- Akkoca, Y. (2009). Doğum sonrasında anne-bebek bağlanmasını etkileyen faktörler. GÜ Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Ankara.
- Allison, P. D. (1999). Multiple regression: A primer. *Pine Forge Press*.
- Aras, E., (2021). Bağlanma boyutları ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolü. İstanbul Arel Üniversitesi.

- Arıbaş, A. N., & Özşahin, F. (2022). İş yaşamında yalnızlığın çalışanların sosyal medya bağımlılığına etkisinin incelenmesi. *Journal of Aksaray University Faculty of Economics & Administrative Sciences/Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1).
- Ayhan, A., & Yaman, Ö. M. (2021). Sosyal bir olgu olarak "kumalık". *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (39), 193-219.
- Bacanlı, H. (2001) Eş tercihleri, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 7-16.
- Balcı, E. S., (2021). *The predictive role of insecure attachment styles on relationship centered and partner focused obsessive compulsive symptoms: The mediator role of relationship satisfaction and intention of infidelity*. Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Banase, R. (2004). Adult Attachment And Marital Satisfaction: Evidence For Dyadic Configuration Effects. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 21(2), 273-282.
- Bartholomew, K. Ve Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four category model. *Journal Of Personality And Social Psychology*. Vol.1 No.2 226-244.
- Baş, A. B. (2018). *Özel gereksinimli çocuğa sahip ebeveynler ile normal gelişim gösteren çocuğa sahip ebeveynlerin yalnızlık düzeyleri ve evlilik doyumu ile ilişkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bellah, R. (1985). Individualism and commitment in American life. *Berkeley Journal of Sociology*, 30, 117-141.
- Berk, M. (2009) *Evli Öğretmenlerin Yükleme Tarzları Ve Evlilik Doyum Algılarının Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. T.C. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

BİLEN, M. (1978) “*Ailede Sağlıklı İlişkiler*”, Ankara, Mars matbaası.

Bowlby, J. (1977). The making and breaking of affectional bonds: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *The British journal of psychiatry*, 130(3), 201-210.

Bowlby, J. (1979). The making and breaking of affectional bonds. *Routledge Classics* 2005

Bowlby, J. (1980). Attachment and loss: Volume ZII; Loss, sadness and depression. USA: A Member of the Perseus Books Group.

Bowlby, J. (1982). Attachment And Loss: Retrospect And Prospect. *American Journal Of Orthopsychiatry*, 52(4), 664.

Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of marriage and family*, 62(4), 964-980.

Brannon, L. (2016). *Gender: psychological perspectives*. Taylor & Francis.

Burr, W. R. (1970). Satisfaction with various aspects of marriage over the life cycle: a random middle class sample. *Journal Of Marriage And The Family*, 29-37.

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.

Clements, M. L., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2004). Before they said “I do”: Discriminating among marital outcomes over 13 years. *Journal of Marriage and Family*, 66(3), 613-626.

Clinton, M., & Anderson, L. R. (1999). Social and emotional loneliness: gender differences and relationships with self-monitoring and perceived control. *Journal Of Black Psychology*, 25(1), 61-77.

- Copel, L. C. (1984). *Loneliness: A clinical investigation*. Texas Woman's University.
- Çelebi, E. N., (2021). *Güvenli bağlanma ve evli bireylerde evlilik doyumu arasındaki ilişki*. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik Doyum Ölçeği Geliştirme Çalışması*. Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Daşdemir Gaygusuz, S., (2021). *Evli bireylerde bağlanma stillerinin, ayrılık kaygısı ve evlilik doyumu ile ilişkisi*. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- De Jong Gierveld, Jenny (1998), “A review of loneliness: concept and definitions, determinants, and consequences”, *Review In Clinical Gerontology*, 8, 73-80.
- Demir, A. (1990), *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler*, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demir, A. (1990). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demir, A. ve Tarhan, N. (2001). Loneliness and social dissatisfaction in Turkish adolescents. *The Journal of Psychology*. 135(1), 113-123.
- Demir, E., (2022). *Evli ve çalışan bireylerin evlilik doyumu ile iş performansı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Demirbağ, B. C. (2018). Evde Yatağa Bağımlı Yaşayan Bilinçli Hastalarda Yalnızlık. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 5(3), 360-366.
- Deniz, E., Hamarta, E., & Arı, R. (2005). An investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their attachment styles in a sample of Turkish students. *Social Behavior and Personality*, 33(1), 19-32.

- Dereli, F., Koca, B., Demircan, S. ve Tor, N. (2010). Bir Huzurevinde Kalan Yaşlıların Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 27, 93-97
- Dilmen, S. (2022). *Relationships between attachment style, cognitive flexibility and emotion regulation*. Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Duy, B. (2003). *The Effect Of Cognitive-Behavioral Group Counseling On Loneliness And Dysfunctional Attitudes*. Yayımlanmamış doktora tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Türkiye.
- Eminoğlu, M. (2018). *Ergenlerde sosyal ve duygusal yalnızlık ile akran zorbalığı arasında psikolojik dayanıklılığın aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erdoğan, S. (2007). *Evlilik uyumu ile psikiyatrik rahatsızlıklar, bağlanma stilleri ve mizaç ve karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Uzmanlık Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Erdoğan, T. (2022). *Evlilik uyumunun psikolojik iyi oluş ve yalnızlıkla ilişkisi*.
- Ernst, J. M., & Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied and preventive psychology*, 8(1).
- Erol, S., Sezer, A., Şişman, F. N., & Öztürk, S. (2016). Yaşlılarda yalnızlık algısı ve yaşam doyumu. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 60-69.
- Ertan, Ö. (2002). *Bağlanma stillerinin eş seçimi ile kritik ve kritik olmayan evlilik dönemlerindeki doyum üzerindeki rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, O.D.T.Ü., Ankara.
- Fraenkel, Jack R., & Wallen, Norman E. (2009). *How to design and evaluate research in education (Seventh ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS 3th (third) edition*.

- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1987). Cognitive processes and conflict in close relationships: an attribution-efficacy model. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 53(6), 1106.
- Fitzpatrick, M.A. (1988). Between husbands and wives. *Newbury Park: SAGE*.
- Flanders, J. P. (1982). A general systems approach to loneliness. *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy*, 166-182.
- Fowers, B. J. (1993). Psychology as public philosophy: an illustration of the moral dimension of psychology with marital research. *Journal Of Theoretical And Philosophical Psychology*, 13(2), 124.
- Gaygusuz Daşdemir, S., (2021). *Evli bireylerde bağlanma stillerinin, ayrılık kaygısı ve evlilik doyumu ile ilişkisi*. Üsküdar Üniversitesi.
- George, D., & Mallery, P. (2019). IBM SPSS Sttistics 25 Step by Step, A Simple Guide and Reference, *NewYork, Routlage*.
- Gerz, B. (2022). *Annelerin algıladığı stres düzeyi ve evlilik doyumunun, çocuklarını besleme tutumlarına etkisi*
- Gezer, F. (2022). *Evlilik doyumunun yordayıcıları: aldatma eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar*. Yüksek Lisans Tezi Gaziantep Üniversitesi
- Göksu, Ö. (2021). *Yaşlı bireylerin kendini ihmal, yalnızlık ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Guo, B., & Huang, J. (2005). Marital and sexual satisfaction in Chinese families: Exploring the moderating effects. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 31, 21-29. doi:10.1080/00926230590475224
- Güler, K., & Özgörüş, Z. (2021). Yetişkin bireylerde saldırganlık ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(43), 6635-6661.

- Gülersoy, G. (2021). *18-30 Yaş Arası Evli Çiftlerde Ayrılık Anksiyetesinin Evlilik Doyumu Üzerine Etkisinin Kadın Ve Erkeklerdeki İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Gün, F. (2006). *Kent kültüründe yalnızlık duygusu*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Günay, S. (2007), “*Evlilik Çatışması, Nedensellik-Sorumluluk Yüklemeleri, Eşlerin Evlilik İlişkisinden Sağladıkları Genel Doyuma İlişkin Görüşleri Ve Evliliğe İlişkin Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler*”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güneş, A. (2015). Güvenli bağlanma. *Timaş*. 15-35.
- Güngör, D. (2000). *Bağlanma stillerinin ve zihinsel modellerin kuşaklararası aktarımında anababalık stillerinin rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güngör-Houser, A. (2009). *Evli bireylerin sahip oldukları iletişim çatışması türü, romantik kıskançlık ve duygusal zekâ düzeylerinin evlilik doyumları üzerine etkisi*. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Hatipoğlu, Z. (1933). *The role of certain demographic variables and marital conflict in marital satisfaction of husbands and wives*. Ankara: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Heaton, B. T. (2002). Factors contributing to increasing marital stability in the united states. *Joumal*, 23, 392-409.
- 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.

- Hirschberger, G., Sirivastava, S., Marsh, P., Cowan, C.P. & Cowan P.A. (2009). Attachment, Marital Satisfaction, And Divorce During The First Fifteen Years Of Parenthood. *Personal Relationships*, 16, 401-420.
- Horney, K. (1999). Çağımızın Nevrotik Kişiliği,(4. Baskı),[Çev. Selçuk Budak]. *Ankara, Öteki Yayınları*.
- Hudaynazarova, A., Avşaroğlu, S., Nurkoyuncu, S., & Başarıkan, R. (2021). Yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık ve öz-tiksinme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 183-198.
- Huston, T. L., & Vangelisti, A. L. (1991). Socioemotional Behavior And Satisfaction In Marital Relationships: A Longitudinal Study. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 61(5), 721.
- Illingworth, R. S. (1955). ' "Crying in infants and children".' *Br. med. J.*, (i), 75-8.
- Kaçar, M., & Parlar, H. (2019). Uzun süreli flörtün bireylerin evlilik algısı üzerine etkisinin incelenmesi. *İstanbul Commerce University Journal Of Social Sciences/İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(35).
- Kalsner, L. Ve Pistole, M. C. (2003). “college adjustment in a multiethnic sample: attachment, separation-individuation, and ethnic identity”, *Journal Of College Student Development*, Cilt 44, Sayı 1, S 92-109.
- Kandemir, M., & İlhan, T. (2017). *Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması*. 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi, 12-14.
- Kapan, M., & Yanikkerem, E. (2016). Kırsal ve kentsel alanda yaşayan gebelerin depresyon, yalnızlık ve şiddete maruz kalma durumları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(5).
- Kara, F. M., Kelecek, S., & AŞÇI, F. H. (2014). Sporcu eşlerinin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 56-66.

- Karakuş, Ö. (2012). Ergenlerde bağlanma stilleri ve yalnızlık arasındaki ilişki. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 33-46.
- Kaya, N. (2017). *Kırsal ve kentsel alanda yaşayan evli kadınların evlilik uyumu, evlilik doyumu ve ilişkilerde mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması ve incelenmesi*. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Kayış, T. (2019). *Evlilik doyumunun sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve problem çözme becerisi ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi.
- Kışlak, Ş. T., & Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 5(5).
- Killeen, C. (1998). Loneliness: An Epidemic In Modern Society. *Journal Of Advanced Nursing*, 28(4), 762-770.
- Kivilcim, P. *Genel aidiyetin sosyal görünüş kaygısı ve sosyal duygusal yalnızlık ile arasındaki ilişkide biçimlendirici rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Klein, M. (1963). On the sense of loneliness. *Envy and gratitude and other works (1957-1963)*.
- Kobak, R. R., & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: effects of security and accuracy of working models. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 60, 861-869.
- Koçak, Recep (2003). *Duygusal ifade eğitimi programının üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve yalnızlık düzeylerine etkisi*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Le Roux, A. (2009). The relationship between adolescents' attitudes toward their fathers and loneliness: A cross-cultural study. *Journal of Child & Family Studies*, 18(2), 219-226.

- Lee, S.C. (1999). *Marital satisfaction factors for Korean-Americans*. Yayımlanmamış doktora tezi, Andrews University, USA.
- Levinger, G., Senn, D. J., & Jorgensen, B. W. (1970). Progress toward permanence in courtship: A test of the Kerckhoff-Davis hypotheses. *Sociometry*, 427-443.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. *Guilford Publications*.
- Mikulincer, M. & Segal, J. (1990). Loneliness And The Desire For İntimacy: The Intervening Role Of Locus Of Control. *Personality And Individual Differences*, 12 (8), 801-809
- Morsünbül, Ü. (2014). The association of internet addiction with attachment styles, personality traits, loneliness and life satisfaction: İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 357-372.
- Nunnally, J.C. & Bernstein I.R. (1994). *Psychometric Theory: Third Edition*. New York: McGraw-Hill, 300.
- Öz, T. (2019). *Çiftlerde depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arası ilişkilerde evlilik süresinin aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Özkul, K., (2020). *Dishonesty in close relationships: The effect of the dark triad personality traits and adult attachment styles on the perceptions of infidelity*. Orta Doğu Teknik Üniversitesi
- Paşaalioğlu, İ. (2022). *Predictive roles of attachment styles and gender roles attitudes on cyber dating abuse of individuals*. Yeditepe University
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods*. (3rd ed.). Thousand Oaks, California: Sage Publications.

- Peplau, Letita, Anne Ve Diğerleri (1982), “Loneliness And Self-Evaluation”, *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy*, New York: Wiley-Inter Science, 135-151.
- Rokach, A. (1988). The experience of loneliness: a tri-level model. *The Journal Of Psychology*, 122 (6), 531-544
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 23(1), 24-40.
- Rokach, A.(2007).Loneliness and Intimate Partner Violence. *Social Work in Health Care*.45 (1), s. 25.
- Rook, Karen (1984), “promoting social bonding: strategies for helping the lonely and socially isolated”, *American Psychologist*, 39(12), 1389-1407.
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal Of Counseling & Development*, 82(1), 58-68.
- Rostami, A., Ghazinour, M., Nygren, L., & Richer, J. (2014). Marital satisfaction with a special focus on gender differences in medical stuff in Tehran, Iran. *Journal of Family Issues*, 35(14), 1940-1958. doi:10.1177/0192513X13483292
- Rubenstein, C. M. & Shaver, P. (1982). The Experience Of Loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy* (P. 206-223). New York: Wiley
- Sacco, W. P., & Phares, V. (2001). Partner appraisal and marital satisfaction: the role of self-esteem and depression. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 504-513.
- Sadler, W. A. (1978). Dimensions in the problem of loneliness: A phenomenological approach in social psychology. *Journal of Phenomenological Psychology*, 9(1-2), 157-187.

- Saraç, E., (2021). *Evli bireylerde cinsel tutum ve bağlanma stillerinin evlilik doyumuna etkisinin incelenmesi*. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Sarı, T. (2012) *Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri Ve Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. T.C. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Sarıkayaoğlu, S., (2022). *Mükemmeliyetçilik özellikleri, sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi, iyi oluş hali ve öz-şefkatin genç yetişkinlerde incelenmesi*. İstanbul Kent Üniversitesi
- Senchak, M., & Leonard, K. E. (1992). Attachment styles and marital adjustment among newlywed couples. *Journal of Social and Personal relationships*, 9(1), 51-64.
- Shaver PR, Mikulincer M. Attachment in later years: A commentary. *Attach Hum Dev* 2004; 6: 451-464.
- Sorokowski, P., Randall, A. K., Groyecka, A., Frackowiak, T., Cantarero, K., Hilpert, P., ... & Sorokowska, A. (2017). Marital satisfaction, sex, age, marriage duration, religion, number of children, economic status, education, and collectivistic values: Data from 33 countries. *Frontiers in psychology*, 8, 1199.
- Subaşı, Y. (2014). *Erich Fromm ve Türkiyede sosyal bilgiler eğitimi*. Yüksek Lisans Tezi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şişman, M., & Turan, S. (2004). Bazı örgütsel değişkenler açısından çalışanların iş doyumunu ve sosyal-duygusal yalnızlık düzeyleri. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 117-128.
- Ünüvar, P., & Tagay, Ö. (2015). Çalışan evli kadınların toplumsal cinsiyet rolleri, yaşam, iş doyumunu ve evlilik uyumlarının incelenmesi. *Kadın/Woman* 2000, 16(1).
- Tarhan, N. (1998). Ergenlerin sosyometrik statüleri, cinsiyetleri, akademik başarıları, sınıf düzeyleri ve devam ettikleri okulların sosyo-ekonomik statüsü ile

yalnızlık duyguları arasındaki ilişki. *VII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi içinde (s. 25-36). Konya: Selçuk Üniversitesi.*

Tarı, N. (2022). *Yalnızlık, depresyon ve anksiyetenin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Tarı, N., (2022). *Yalnızlık, depresyon ve anksiyetenin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşam ölçeği. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2(7), 1-7.

Turan, A. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalarını Yordamada Yalnızlık, Benlik Saygısı, Yaş, Cinsiyet Ve Romantik İlişki Yaşama Durumunun Rolü* (Doctoral Dissertation, Anadolu University (Turkey)).

Tutarel-Kışlak, Ş., & Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemelere ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3 (9), 61-68.

Tutarel-Kışlak, Ş., & Göztepe, I. (2017). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2).

Tutuş, H., & Barut, Y. (2021). Evli Bireylerde Psikolojik Dayanıklılık, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Evlilik Doyumu İlişkisi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 91-101.

Tümöz, E.D. (2018). *Kadınlarda evlilik doyumunun kadınların kişilik özellikleri yalnızlık algıları ve eş değerlendirmeleri bağlamında incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Uçak, D. (2015). *Evli Çiftlerin Kişilik Özelliklerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi* (Master's Thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).

- Uzun, K. N., (2017). *Bağlanma stilleri ve evlilikte ilişki istikrarı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Villa, M. B., & Del Prette, Z. A. P. (2013). Marital satisfaction: The role of social skills of husbands and wives. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23, 379-388.
- Wheeler, L., Reis, H., & Nezlek, J. (1983). Loneliness, social interaction, and sex roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 943-953.
- Wilson, S. M., Larson, J. H., McCulloch, B. J., & Stone, K. L. (1997). Dyadic adjustment: An ecosystemic examination. *American Journal of Family Therapy*, 25(4), 291-306.
- Yakıcı, E. G. (2017). *Beliren yetişkinlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık* (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).
- Yıldırım, A., & Simsek, H. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Yıldırım, B., Engin, E., & Yıldırım, S. (2011). Alkol ve madde bağımlılarında yalnızlık ve etki eden faktörler. *Journal of Psychiatric Nursing*, 2(1), 25-30.
- Yılmaz, E., & Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 59(59), 451-470.
- Yılmaz, Ercan ve Altınok, Vicdan (2009), “Okul Yöneticilerin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15, (59), 451- 469
- Young, Jeffrey, E. (1982). “Loneliness, Depression And Cognitive Therapy: Theory And Application”, *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy*, 379-405.

Zeytinoğlu, E. (2013). *Evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.



