

# LİSE ÖĞRENCİLERİNİN BAĞLANMA STİLLERİ VE YALNIZLIK DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Atılğan ERÖZKAN\*

**Özet:** Bu çalışmanın amacı, ergenlik ve yetişkinlik boyunca yakın ilişkiler geliştirmede çok önemli bir yere sahip olan bağlanma stilleri çerçevesinde, lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerini cinsiyet, sınıf düzeyi ve sosyo-ekonomik düzey açısından karşılaştırmaktır. Bu çalışma betimsel yöntem kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak Trabzon ilindeki beş farklı lisede tesadüfi seçimle 300 kişi üzerinde (150 kız; 150 erkek) araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada Bilgi Toplama Formu, İlişki Ölçekleri Anketi ile UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizleri için SPSS/WINDOWS kullanılmıştır. Gruplar arası farklılığı belirlemek için "*t* testi" ve "varyans analizi", değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için "korelasyon"; grup farklılıklarının kaynağını belirlemek için karşılaştırma sonrası ranj testi Tukey HSD kullanılmıştır. Bağlanma stillerine ilişkin "güvenli bağlanma" üzerinde cinsiyetler arasında, "kayıtsız bağlanma" üzerinde sosyo-ekonomik düzeyler arasında farklılığa rastlanmıştır. Yalnızlık üzerinde ise cinsiyetler ve sınıf düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır. Araştırma sonuçları, önceki bulgular ışığında bağlanma stilleri ve yalnızlık kapsamında başka araştırma ve uygulamalara da yol gösterecek bağlamda tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** *Bağlanma stilleri, yalnızlık, lise öğrencileri.*

## I. Giriş

Bağlanma, türe özgü bir davranış olarak algılansa da tüm canlılar için geçerli olan anne-bebek ilişkisinin vazgeçilmez boyutudur. Bağlanma, temelde sosyalleşme sürecinin temel dinamiklerini oluşturarak çocuğun ileriki yaşlarda güvenli ilişkiler geliştirmesinde gereklidir. Bowlby (1969, 1973, 1980), bağlanma kuramında, bağlanma davranışının bebek ile bakıcısı arasındaki yakınlaşmanın devamlılığında biyolojik bir işleve sahip olduğunu belirtmiştir. Bowlby'e göre, bebek bu kişiden ayrılmaya başladığında yakınlığın sürdürülmesi için belirli davranışsal sistemler harekete geçmektedir. Bu bağlanma davranışı, bebeklikten itibaren oluşan ve hayat boyu şekillenerek ve çeşitlenerek süre giden bir yapıdır.

Bağlanma kuramcılarının tarafından özellikle dikkat edilen önemli bağlanma figürleri, zihinsel temsiller ya da bağlanmanın bilişsel işleyiş modelleri içerisinde içselleştirilmiştir. Bağlanmanın bu içsel işleyiş modellerinin potansiyel sonucunun, bağlanma yönelimlerinin gelişimi ya da ergenlik ve yetişkinlik boyunca yakın ve romantik ilişkilerin ortaya çıkmasına dayalı geniş

---

\* Arş.Gör.Dr. KTÜ. Fatih Eğitim Fakültesi,.

beklentiler olduğu varsayılır. Bu beklentiler bir bireyin güvenme yeteneği ve diğerlerine bağlılığı ile bir başka bireyin terk edilmeye ilişkin korkularını iğerir (Gonzaga ve diğ., 2001, s.249). Bowlby (1973)'e göre insan varlığının iğerel işleyiş modelleri kişilerarası etkileşimler sayesinde gelişmektedir. Bu işleyiş modelleri, bireyin önemli diğerlerine (ebeveynler, yakın arkadaş ve akranlar, öğretmenler vb.) bağlanma şekilleri ve süreçlerinin nasıl olacağını belirlemektedirler. Bağlanma, ilk olarak Hazan ve Shaver (1987) tarafından formüle edilmiş bir kavramdır. Bebeklerin ilgi, ihtiyaç ve isteklerini annelerinin karşılama düzeyleri ile bağlantılı olarak, anneleri ile ilişkiye girme çabaları noktasında aktif bir rol üstlenmeleri, bağlanma sisteminin temellerinin atılmasına neden olmaktadır. Bireyler, bu modeli yaşamlarının daha sonraki yıllarında diğer ilişkilerine de taşımakta ve böylece diğer bireylere ilişkin bağlanma gerçekleşmektedir. Bağlanmanın, bireylerin kendilerini güvencede hissetmelerine dayanan ve böylece -bağlanma destekleyici olduğu sürece- kişiyi endişe ve korkudan uzak tutmakta olan bir yapısı vardır. Hazan ve Shaver, bağlanmanın anlaşılması açısından řu tür sınıflamalar yapmışlardır;

- a) bağlanma ilişkilerinin doğası,
- b) ergenlik ve yetişkinlikteki bağlanmanın değişimi ve işlevi,
- c) bağlanmada bireysel farklar modelleri,
- d) bağlanma güvenliğinde süreklilik ve değişim,
- e) bağlanma, cinsiyet ve bakım (ebeveynin bebeğin ihtiyaçlarını karşılaması bağlamında) bütünleşmesi.

Bağlanma stillerinin ergenlik ve yetişkinlik yaşamını etkileyen olumlu ve olumsuz yönleri olduğu bilinmektedir. Özellikle kimlik ayrışımı sürecinde bağlanma, önemli konuların başında gelmektedir (Lopez ve diğ., 2000). Ayrıca ergenlerin bağlanma stilleri ile genel uyumları arasında da ilişki vardır. Diğer taraftan erken yaşlarda bağlanma-ayırılma biçimlerinin bayanların mesleki gelişimleri üzerinde etkisinin olduğu bulunmuştur (O'Brein ve diğ., 2000). Stres verici olaylara duygusal tepkilerin belirleyicileri olarak negatif ruh durumunun denetim altına alınması oldukça önemlidir. Stres verici olaylara insanların nasıl duygusal tepkide bulunduğunu etkileyen çeşitli faktörler ileri sürülmektedir. Bu duygusal tepkilerin en başında ise bağlanma duygusu gelmektedir. Bağlanma duygusu, bireyin inançları ile doğrudan ilişkili olduğundan, oldukça karmaşık bir içeriğe sahiptir (Fraley & Shaver, 1997, s.1082).

Araştırmacılar son yirmi yıl içinde bağlanma yönelimlerindeki bireysel farklılıkları ortaya çıkarmışlardır. Örneğin Hazan ve Shaver (1987), bağlanma stillerine ilişkin olarak ergenler ve yetişkinleri güvenli, kaçınan ve kaygılı olarak sınıflandırmışlardır. Bartholomew ve Horowitz (1991) ise bağlanma stillerini, olumlu ve olumsuz kutuplarda değerlendirilen zihinsel modellerin keşiştiği noktada tanımlamışlardır. Böylece, iki boyutun -olumlu ve olumsuz kutuplarda değerlendirilen zihinsel modeller- çaprazlanmasından dört temel bağlanma stiline ortaya çıkacağını ileri sürmüşlerdir;

- a) güvenli,
- b) korkulu,
- c) saplantılı,
- d) kayıtsız.

Güvenli bağlanma stili, olumlu benlik ve başkaları modellerinin bileşimini; korkulu bağlanma stili, olumsuz benlik ve başkaları modellerinin bileşimini; saplantılı bağlanma stili, olumsuz benlik modeli ile olumlu başkalarının bileşimini; kayıtsız bağlanma stili ise kendine değer verme ile başkalarına karşı olumsuz tutuma sahip olmanın bileşimini içermektedir. Bartholomew (1990)'e göre güvenli kişiler, olumlu benlik algısını ve kendini sevmeye değer görme duygusunu başkalarının güvenilir, destek veren, ulaşılabilir ve iyi niyetli olduğuna dair olumlu beklentilerle birleştirmektedirler. Korkulu kişiler, bireysel değersizlik duyguları ile başkalarının güvenilmez ve reddedici olduğuna ilişkin beklentileri yansıtmaktadırlar. Saplantılı kişiler, kendini değersiz hissetme ve sevmeye değer görmeme duyguları ile başkalarına ilişkin olumlu değerlendirmeler yapmaktadırlar. Kayıtsız kişiler ise özerkliğe aşırı derecede önem vermekte, başkalarına olan gereksinimi ve yakın ilişkilerin gerekliliğini savunmacı bir biçimde reddetmektedirler. Bartholomew ve Horowitz (1991), Hazan ve Shaver (1987) tarafından belirlenen kaçınma kalıbını, kaçınmanın iki farklı kuramsal şeklini bir araya getirerek korkulu-kaçınma ve kayıtsız-kaçınma olarak bir kalıpta iki boyut olacak şekilde belirlemişlerdir.

Lopez ve Gormley (2002)'e göre bağlanma stilleri, -içsel işleyiş modelleri- yakın ergen ve yetişkin ilişkilerinin gelişimini etkilemektedir. Dört içsel işleyiş modeli karşılaştırıldığında güvenli bireyler yakın ilişkilerde en optimal davranışı gösteren bireylerdir. Bu sayede kendileri ve diğerleri için bağlanma figürleri ile negatif duyguları düzenleme yetenekleri vardır. Güvenli bireyler, negatif davranış tipini en az göstererek yakın ilişkilerindeki gerilimi rutin olarak giderebilme kapasitesine sahiptirler. Böylece, kayıtsız ya da saplantılı bireyler çatışma durumları boyunca güvenli bireylerden daha negatif davranışlar gösterme eğilimindedirler. Saplantılı ve kayıtsız bireyler karşılaştırdıklarında ise, saplantılı bireyler zorluklara en fazla sığınan bireyler durumundadır. Saplantılı bireyler, benliğin geçerliğini korumak için ilişkiyi sürdürmeye en fazla yatırım yapan bireyler olarak düşünüldüğünde, bu bireylerin bağlanma figürlerinin mevcudiyetine ilişkin sık sık aşırı ihtiyatlı oldukları görülmektedir. Bu ruh durumu bir ilişki içinde gerilimle karşılaşıldığında yordanamayan ilişkilerin geçmişine dayalı çatışmacı düşünceler ve duyguların harekete geçmesine ve yoğun bir düşmanlığa yol açabilir. Korkulu bireyler ise, kendileri ve diğerlerinin negatif içsel işleyiş modellerini birleştiren bireyler olarak varsayılmaktadırlar. Bunun sonucu olarak onlar reddedilme ve duygusal yakınlık korkulu yönleri ile, sosyal ilişkilerden en fazla kaçınan bireylerdir.

Hazan ve Shaver'in üçlü bağlanma yaklaşımı ile, Bartholomew ve Horowitz'in dördümlü bağlanma yaklaşımını karşılaştıran çalışmalar, genellikle iki farklı kaçınan (korkulu ve kayıtsız) bağlanma stiline ilişkin kanıtlar sunmuştur. Bartholomew ve Horowitz'in önerdiği dördümlü bağlanma yaklaşımı çerçevesinde yürütülen çalışmalar da tutarlı olarak korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin zihinsel modeller temelinde farklılaştıklarını göstermiştir. Örneğin, Bylsma, Cozarelli ve Sümer (1997), kayıtsızların korkularına oranla daha yüksek düzeyde benlik saygısına sahip olduklarını ve bu kişilerin gerçek ve ideal benlik kavramları arasında daha az farklılıklar bulunduğunu göstermişlerdir (Akt., Sümer ve Güngör, 1999, s.75).

Bağlanma sisteminin;

- a) yakın ilişkileri sürdürme için mekanizmalar olduğu,
- b) bakıcılar ya da romantik partnerler gibi bağlanma figürlerinden, ayrılma ya da ayrılma tehdidinden tetiklenmiş olarak gözüktüğü,
- c) korku, öfke, üzümlük gibi bazı temel duyguları içerdiği,
- d) benliğin ve yakın ilişkilerin ruhsal modellerine dayalı gerilim düzeylerindeki nicel bireysel farklılıkları içerdiği -oysa nitel bireysel farklılıklar bu ruhsal modeller tarafından bağlanma davranışları açısından aracılanmıştır- düşünülebilir (Fraleay & Shaver, 2000).

Bağlanma objeleri ve bağlanma sisteminin kendisi, yaşantı ve olgunlaşma ile değişir. Ergenler ve yetişkinler arasında başlıca bağlanma figürü, muhtemelen birinin romantik partneridir. Bağlanma sistemindeki birinin romantik partneri ve kendisi arasındaki yakınlık

-fiziksel yakınlık değilse- (ilişkide paylaşılan bağlılık duygusu) psikolojik yakınlık ve güvenliği sürdürmek için işlev yapabilme yeteneğidir. Bağlanma kuramı, romantik ilişkileri açıklamada oldukça etkili kuramlardan biridir. Bu kurama göre bağlanma stilleri, yakın ilişkilerde bireylerin davranışlarında, ilişkilerinden doyum almalarında, ilişkilerde yaşanan olumsuzluklardan etkilenmelerinde ve bu olumsuzluklarla başa çıkma davranışlarında etkilidir. Bireylerin romantik ilişkilere bağlanma stilleri, örneğin kaçınan ve kaygılı bağlanma stilleri yalnızlık, stres gibi olumsuz deneyimler yaşamalarına neden olabilmektedir (Hazan & Shaver, 1994).

Antonovsky (1987), "bir bireyin anlaşılabilir, makul, düzenli ve yordanabilen yaşam inancısıdır" dediği bir faktör olarak bağlanma duygusunu belirlemiştir. Antonovsky, yüksek bağlanma duygusuna sahip bireylerin, yaşam problemleri ile karşılaştıklarında daha esnek olduklarını ve yaşamın taleplerini karşılamada, bu talepleri daha az tehdit edici ve daha yönetilebilir olarak gördüklerini vurgulamıştır. Düşük bağlanma duygusu ise, bireylerin karşılaştıkları negatif yaşam olayları ve zorlukları karşısında, yalnızlık duyguları yaşamalarına neden olmaktadır. Ainsworth (1985), bağlanma ilişkilerinin, güvenlik ve sığınacak yer bağlamında bireylerin kabul görme duygularını sağlayan bir özellik taşıyarak; yol gösterme ya da arkadaşlık, ihtiyaç duyulan duyguları karşılama veya ortak ilgileri ve yaşantıları paylaşma,

yeterlilik düşünceleri, birlikte olma ve yardım gibi çok yönlü bir ilişki ağı sunarak, bunun tam tersi durumlar oluşturan yalnızlık ve mutsuzluktan ayrıldığını belirtmektedir. Peplau ve Perlman (1982)' a göre yalnızlık, kişinin var olan ilişkisi ile arzuladığı sosyal ilişkisi arasındaki fark sonucunda oluşan ve kişi için hoş olmayan öznel bir durumdur.

Asher, Parkhurst ve Williams (1998)'a göre yalnızlık, etrafındakiler tarafından kabul görmeme, sevilmeme duygularına; etrafında olup bitenlere yabancı hissetmeye, geçmişte sahip olunan bağlanma figürlerinin yokluğuna, kişisel ilgiler ve yaşantıların paylaşılacak birinin ve yalnız kalarak başka bir seçim yapma şansının olmamasına yol açabilen bir durumdur. Arkadaş edinmek zordur ve bunun ötesinde tek başına olmaya aşinalık söz konusudur. Santrock (1993)'a göre, yakın ilişkiler ya da kişilerarası ilişkiler geliştirememe otomatik olarak yalnızlık durumunu ortaya çıkarmaktadır. Yalnızlık duygusu bireylerin yaşamlarının hemen her döneminde görülebilen bir duygudur. Bireyler çevrelerinde samimi, içten ve güvende olacakları sosyal bir grubun desteğine ihtiyaç duyduklarında buna cevap verecek birilerine sahip değillerse ya da başkaları ile uygun sosyal ilişkiler kurma olgunluğuna sahip olmadıkları için bunu yapamıyorlarsa yalnızlık duyarlar. Yalnızlık duygusu, bireyin sosyal yeteneği yanında benlik değerine ve cinsiyetine de bağlıdır. İki tür yalnızlıktan söz edilmektedir; duygusal yalıtım ve sosyal yalıtım. Duygusal yalıtım, içsel dünyanın bir çeşit boşluğudur. Çok yakın ve romantik ilişki kuracak karşı cinsten birinin yokluğundan duyulan yalnızlıktır. Sosyal yalıtım, bir gruba katılmaktan veya bir topluma girmekten yoksun olma yönü ile bireylerde uzaklaştırılmış ve itilmiş olma duygusu doğurabilir.

Yeni doğmuş bir bebek, annesinin ya da onun yerini alan birinin sıcak ve sevecen yakınlığı ile büyümeye başlar. Çocukluk döneminde bunun yerini arkadaş edinme, arkadaş çevresi tarafından kabul görme ve diğer insanlarla birlikte işbirliği yapma ihtiyacı alır. Ergenlik dönemi ve bunu izleyen yetişkinlik döneminde ise kişi yakın ilişkiler ve dostluk aramaya başlar. Eğer kişi, bebeklik döneminde sıcak ve sevecen bir ilişkiden yoksun kalırsa veya bu ilişki erken biterse, yalnız bir kişi olarak yaşamaya başlar. Böyle bir kişi çevresine karşı güvensiz, verilen sevgiyi almayan, içine kapanık, diğer insanlarla yakın ilişkiler kuramayan yalnız bir yetişkin olarak ortaya çıkar (Odacı,1994). Yalnızlığa katkı sağlayan erken çocukluk yaşantıları, yetişkinlik süresince yaşanan yalnızlığı yordayabilir. Ergenlik ve yetişkinlikte yalnızlık duygularına katkısı olan çeşitli faktörler vardır. Bazıları okul ortamı dışında kalan ev ortamı içerisinde gelişebilmektedir; yeni bir ev ortamına -okul ortamına- taşınma, bir arkadaştan uzaklaşma, sahip olunan bir nesnenin/ evde beslenen bir hayvanın kaybolması, ebeveynlerinin boşanma yaşantısı ya da önemli birinin ya da hayvanın ölmesi. Aynı şekilde okul ortamı içerisinde de ergenin yaşadığı problemler yalnızlık duygularına katkıda bulunabilir; yakın arkadaşlarınca reddedilme, nasıl arkadaş edinebileceğine ilişkin yetersiz bilgiler

ve sosyal becerilerde eksiklik ya da sahip olunan kişisel özellikler (çekingenlik, kaygı ve düşük öz-saygı) (Rubin, LeMare & Lollis, 1998).

Kuramsal olarak, yalnızlık duygusu ergenlikte önem kazanmaktadır. Bu devrede genç, hem insanlara gereksinim duymaktadır hem de ideal kişi olduğunu zannettiği insanların gerçekte ideal kişiler olmaktan uzak olduğunu görerek birçok düş kırıklığına uğramaktadır. Bireyin yalnızlık duygusu, dost, arkadaş sayısından çok, sahip olunan ilişkilerin nitelik ve nicelik açılarından kişinin ideallerine uyup uymaması ile ilgilidir. Bu bağlamda ergenler, bu tür yalnızlık duygularını yetişkinlerden daha genel olarak yaşarlar. Ergenler, tek başlarına kaldıklarında yetişkinlerden daha fazla yalnızlık duyguları hissederken; bayanlar ve erkekler farklı şartlar altında yalnızlık hissetmektedirler (Duck, 1986). Depresif bireyler gibi süregelen olarak yalnız bireyler, öz-yenilgi, sosyal bilişleri ve sosyal davranışlarının kötü bir döngüsünü yakalamış görünümündedirler. Depresif bireyler için önemli bir yön yetersiz sosyal ilişkiler için kendilerini suçlayıcı negatif yükleme tarzına sahip olmalarıdır. Üstelik, diğerlerini de negatif şekillerde algırlar. Bu negatif algılar kendi kehanetine düşme şeklinde ortaya çıkar (Berg & McQuinn, 1988).

Lake (1990)'ye göre yalnız insanlar, sık sık depresyon, kızgınlık, öfke ve yanlış anlama belirtileri olan bireylerdir. Yüksek derecede kendini eleştiren, aşırı duyarlı ya da kendine acıyan veya diğerleri tarafından benimsenmediğini varsayan özelliklere sahiptirler. Bu yönüyle yalnızlık, çok çabuk harekete geçen ve uzun süren negatif sonuçları içeren önemli bir problemdir. Kendini yalnız hisseden insanlar, sık sık zayıf ilişkiler geliştirirler ve bu yüzden yakın ilişkiler geliştirmiş olan diğer bireylerden daha fazla yalnızlık ifade ederler. Böyle bir ifade onların öz-saygı düzeylerine de zarar verebilir. Garland (2000)'a göre yalnızlık ve istenmeyen biri olma duygusu, en ürkütücü yoksunluk duygusudur. Yalnızlık depresyona, hastalığa, hatta intihara yol açabilen çok güçlü bir duygudur. Çoğunlukla yaşlı, hastalıklı ya da engelli bireyleri içermesine rağmen genç insanlar arasında da yaygındır. Yalnızlık evrenseldir. Özellikle evli olmayan birçok hastada, ailesinin bir parçası olmadığına ilişkin güçlü duygulara sahip bireylerde, başarısız olduğunu düşünenlerde, aitlik-ait olma duygusunu yaşamadıkları için "normal" düşünceleri yakalayamama söz konusudur. Asıl şaşırtıcı olan sadece sessiz, çekingen insanların yalnızlık hissetmediği, bunun yanı sıra daima şakacı, gülen, açık bir şekilde diğerleri ile rahat iletişim kuran insanların da, görünüşte bir çok arkadaşları olmasına rağmen gerçekte yalnız olduklarıdır.

Kontos ve Wilcox (1997)'a göre, tüm öğrenciler yalnızlık yaşantısına aşinadır. Çünkü her birey tektir ve farklı şartlar altında yalnızlık duygusunu yaşama eğilimindedir. Örneğin, bazıları bire bir yakın ilişkiler kurmadaki yoksunluklarından ötürü, grup etkinlikleri ve diğerlerinden ayrı kaldıklarında yalnızlık hissederler. Ancak yalnızlık, yalnız olmayı, yalnız kalmayı gerektirmeyen bir durumdur. Örneğin, üç yüz öğrenciden oluşan bir sınıf içinde, bir partide ya da yüzlerce izleyicinin bağırarak izlediği bir spor karşılaşmasında

da kendini yalnız hissetme söz konusudur. Sears, Freedman ve Peplau (1985)'ya göre, yalnız olan lise öğrencileri olmayanlara göre daha kendi odaklı bir etkileşim içindedir. Örneğin, yeni bir yüz (kişi) ile karşılıklı konuşma durumunda yalnız öğrenciler diğer kişiye yönelik pek az soru sormaktadırlar ve diğeri üzerinde pek az odaklanma ifadeleri sunmaktadırlar ve karşıdaki kişinin yorumlarına daha yavaş tepkide bulunmaktadırlar. Yalnız insanlar daha negatif ve kendi içinde yaşayan ve diğerlerine tepki göstermeyen bir yönelim içindedirler. Solano, Batten ve Parish (1982)'e göre yalnız olan lise öğrencileri, kendini açma, ifade etme örüntülerinde alışılmadık davranışlar gösterebilmektedirler. Kendileri hakkında, henüz karşılaştıkları birine birçok şeyi anlatabildikleri gibi alışılmadık şekillerde çok az şeyi ortaya koyabilirler. Araştırmacılar, bu uygun olmayan kendini açma düzeylerinin yakın ilişkilerin gelişimine engel olabileceğini vurgulamaktadırlar.

Yalnızlık, süreğen ya da geçici, birinin çeşitli ya da anlamlı olmayan sosyal ilişkilerinin ve önemli ihtiyaçları karşılayamama duygularının acı verici bir farkındalılığıdır. DeJong- Gierveld (1987), Hollanda'lı yetişkinlerle yaptığı çalışmada, evli olmayan ya da herhangi bir bağlanmayı gerçekleştirememiş bireylerin daha yalnız olduğunu gözlemlemiştir. DeJong- Gierveld'in gözlemlerine uygun olarak modern yaşam da bireyselliği ve evlilik-aile yaşamının çok önemli olmadığı yönü ile depresyonu teşvik edebildiği gibi yalnızlığı da teşvik edebilmektedir. Hall (2000)'a göre yalnızlık, bir arkadaşlık ya da özel ilişki geliştirme ihtiyacı gibi önemli ihtiyaçları karşılayamamanın önemli bir göstergesidir. İnsanın insana ihtiyacı vardır, insan insana muhtaçtır. Karşılıklı ilişkiler sağlık için esastır. Eğer birey yalnızsa; sıcaklık, anlayış ve kendi duyguları ile başkalarının düşüncelerini paylaşmaya oldukça fazla ihtiyaç duyacaktır.

Fromm (1955)'a göre, bireyselleşme sürecinin bir diğer sonucu da giderek artan yalnızlıktır. Temel bağlar insana güvenlik sağlar; birey bu bağlardan koptukça, yalnızlığını ve diğer insanlardan ayrı bir varlık olduğunu fark etmeye başlar. Bu durum onda çaresizlik ve kaygı duyguları yaratır. İnsan, kendi başına davranmanın imkan ve sorumluluklarından habersiz yaşadığı sürece dünyadan korkmayabilir. Ancak bireyselleştiği zaman dünyanın türlü tehlikeleri ile karşı karşıya ve tek başına kalır. Bu durum, insanın bireyselliğinden vazgeçip kendini dış dünya içinde eriterek, çaresizlik ve yalnızlıktan kurtulmaya çalışmasına neden olabilir (Akt. Corsini & Wedding, 1995).

İnsanlar yalnızlıkla yüzleşmemek için her türlü çabayı gösterirler. O denli ki; psikiyatristlerin bile konuyu gereğince işlemiş olduğu söylenemez. Üstelik bir insanın tek başına yaşaması biçimindeki somut yalnızlık, kendi toplum grubuna yabancılaşması biçiminde yaşanan yalnızlık, çevresi tarafından itilme sonucu yaşanan yalnızlık, bir insanın çevresi ile ilişkilerini en aza indirerek kendi seçimi ile yaşadığı yalnızlık ve insanın kendisini alışılmamış ve kimsesiz

hissettiği gerçek yalnızlık gibi birbirinden çok farklı yaşantıların tümü “yalnızlık” sözcüğü ile dile getirilir (Geçtan, 1998).

Hızlı teknolojik gelişmeler ülkelerin gelişmişliğine ve az gelişmişliğine bakmaksızın çağdaş insanın bunlara ayak uydurmasını güçleştirmiş durumdadır. İnsanlar yeniliklere uyum yönünden zorlanırken çeşitli değerler çatışması ortaya çıkmakta, geleneksel değerler sarsılırken yerine özümsemiş yeni değerler konamamaktadır. Kuşaklar arası çatışma daha belirginleşmektedir. Bu değerler çatışmasına, kırsal kesimden kentlere ve yurt dışına göçün önemli etkisinin olduğu ve kitle haberleşme araçlarının yaygınlığının artmasının da bu değerler çatışmasını körüklediği söylenebilir. Bunun sonucunda çağdaş insan topluma yabancılaşırken yalnızlık ve suçluluk duyguları içine düşmekte, bazen de herhangi bir zorlanma karşısında yenik düşerek ruh sağlığını tümüyle kaybetmektedir (Köknel, 1998).

Yalnızlığın en önemli göstergesi arkadaşsızlıktır. Herhangi bir nedenle kendi grubundan ayrılan genç başkalarının yanında sosyal olarak yalıtılmış olmanın sıkıntısını yaşar. Yakın ve samimi ilişkiler içinde bir arkadaşına sahip olmama da yalnızlık duygusunu artırmaktadır. Zorunlu nedenlerle çevre değiştirenler, yeni sosyal çevre oluşturana kadar yalnızlık hissederler. Sosyal ilişki kurmakta becerikli olmayanlar da yeni çevrelere uyum sağlamakta güçlük çekerler. Kişinin arkadaşları tarafından kabul edilmesi onun kendini kabulünü de olumlu yönden etkiler (Garland, 2000).

Peplau ve Perlman (1982)’a göre, yalnızlıkla ilgili çeşitli kişilik faktörleri söz konusudur. Yalnız insanlar daha içedönük ve çekingen, daha öz-bilinçli ve daha kendine güvensiz bir eğilim içerisindedirler. Bazı durumlarda sık sık düşük öz-saygı ve zayıf sosyal becerilere sahiptirler. Yalnızlık kaygı ve depresyonla da birleşmektedir. Bu tür kişilik faktörleri yalnızlığın hem nedeni hem sonucunu oluşturmaktadır. Sears, Freedman ve Peplau (1985)’ya göre, genel olarak yalnızlık nedeni içeren durumlar yeni bir ortama girme, okula ya da yeni bir işe başlama ya da hasta iken arkadaşlardan veya sevilen özel birinden ayrılma, ölüm, boşanma yahut ayrılık yüzünden önemli bir ilişkinin bitmesidir. Santrock (1999)’a göre ise, günümüzde yalnızlığın ortak nedenleri arasında şunlar sayılabilir; kendini tamamlama ve başarı üzerindeki toplum baskısı, ilişkilerde bağlanmaya verilen önem, sürekli ve yakın ilişkilerde azalma, yalnızlığın özellikle genç üniversite öğrencileri arasındaki yaygınlığı, erkeklerin yalnızlıklarına ilişkin daha çok kendilerini suçlamaları, bayanların yalnızlıklarına ilişkin daha çok dış etkenleri suçlamaları.

1970’lerde ve 1980’lerin başlarında çeşitli araştırmacılar yetişkin yalnızlığının ve yakın ilişkilerinin doğası ve nedenlerini anlamak için Bowlby (1973)’nin bağlanma teorisi bağlamındaki fikirlerinden yararlanmaya başlamışlardır. Bazı araştırmacılar birçok yalnız yetişkinin çocukluklarında ebeveynleri ile ilişkilerinin problemlili olduğu ya da romantik partnerleri ile ilişkilerinde uzak ya da mesafeli oluşları yönü ile bağlanma geçmişinin yetişkin



yalnızlığının sıklığı ve şeklini etkilediğini belirtmişlerdir (Shaver & Hazan, 1987).

Yalnızlık, sosyal etkileşimin olmaması ile ortaya çıkmakta ve böylece fenomenolojik olarak iç yaşantıya sevk etmekte gibi görünse de sosyal etkileşimsizlik olarak kişilerarası bir boyut içermektedir. Bu bağlamda sosyal destekten uzak bir yapıya dayalı olarak düşük dış sosyal destek birey için istendik olabilir veya olmayabilir; tolere edilebilir veya edilmeyebilir. Ancak iç yalnızlık yaşantısı genellikle kaçındırıcı/itici olarak düşünülür. Böylece yalnızlık kişilerarası kayıp, ihtiyaç ya da yetersizliğin iç duygusal yaşantısını temsil eder. Yalnızlıktaki artmaların bir işlevi olarak depresif semptomlarda da artmalar söz konusu olur (Pretorius, 1993).

Leondari ve Kiosseoglou (2000), bağlanma kalıpları ve ebeveynlerden psikolojik ayrılma arasındaki ilişkinin uyum sağlamaya dönük psikolojik işlevselliğe katkısını incelemişlerdir. Bu araştırmada, lise öğrencilerinin bağlanma ve yalnızlık düzeylerine yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, ikamet edilen yer ve ebeveynlerin eğitim düzeyi açısından bakılmıştır. İki yüz elli lise öğrencisi ile yapılan çalışmada, bağlanma güvenliği, kaygı ve yalnızlık arasında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Güvensiz olarak bağlanan öğrenciler, güvenli bağlanan öğrencilerle karşılaştırıldığında, güvenli bağlanan öğrencilerin öz-saygı ölçekleri üzerinde yüksek; kaygı ve yalnızlık ölçekleri üzerinde daha düşük puanlar aldığı belirlenmiştir. Leondari ve Kiosseoglou aynı araştırmada lise 1. sınıf öğrencilerinin daha yalnız olduklarını bulmuşlardır. Güvenli bağlanma üzerinde erkeklerden yana, kayıtsız bağlanma üzerinde sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olanlardan yana farklılığa rastlanmıştır. Leondari ve Kiosseoglou'nun güvenli bağlanmaya ilişkin bulguları bağlanma teorisi ile tutarlılık göstermiştir.

Josselson (1998), bağlanma ve yalnızlığa ilişkin olarak bayanlar ve erkekler arasında farklılıkların olduğunu, güvenli bağlanma ilişkisinin erkekler tarafından daha fazla geliştirildiğini vurgulamıştır. Kaplan ve Klein (1985) de, Josselson'un bulgularına paralel olarak erkekler ve bayanlar arasında bağlanma stillerinin, özellikle güvenli bağlanma yönünde farklılık gösterdiğini vurgulamışlardır. Bartholomew ve Horowitz (1991), bağlanma ve yalnızlık ilişkisine dayalı olarak bayan ve erkekler arasında farklılıkların olduğunu ve erkeklerin daha yalnız olduğunu belirtmiştir. Blatt ve Blass (1990)'ın yapmış olduğu araştırmada ilişkililiğin destekleyici ve ayrışmışlığın doyurucu şekilleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuş ve lise öğrencilerinin yalnızlık ve bağlanma algılarının, onların uyum sağlayıcı işlevselliği bağlamında önemli olduğu vurgulanmıştır.

İmamoğlu ve Gültekin (1993, s.37), üniversite gençliğinin sorunları ile ilgili araştırmalarında; kızlara kıyasla özellikle daha alt sosyo-ekonomik düzeyden gelen erkeklerin toplumsal cinsiyet rolü gereği benliklerini, duygu ve düşüncelerini rahat ifade edememeleri, sosyal beceri eksikliği çekmeleri ve doyurucu sosyal ilişkiler kuramamaları sonucu kendi içlerine kapandıklarını ve

kendilerini yalnız hissettiklerini belirtmişlerdir. Çeşitli çalışmalar genç insanların -başta ergenler olmak üzere- özellikle yalnızlığın gelişimine incinebilir olduğunu göstermektedir. Schumaker (1993)'in yapmış olduğu bir çalışmada Japon lise öğrencilerinin Avusturalya'lı öğrencilerden daha yalnız olduğu; erkeklerin kızlardan, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olanların yüksek olanlardan daha yalnız olduğu ortaya çıkmıştır. Medora ve diğ. (1987)'nin yapmış olduğu araştırmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yalnız olduğu ortaya çıkmıştır. Taylor ve diğ. (1994)'nin çalışmasında da kızların daha iyi sosyal ilişkiler kurduğu ve duygularını daha rahat ifade ettikleri bulunmuştur. Le Roux ve Connors (2001)'in iki yüz doksan iki üniversite öğrencisinin yalnızlık düzeylerini cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey açısından inceledikleri araştırmada ise erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha yalnız olduğu; yaş ve sosyo-ekonomik düzey açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır.

## **II. Yöntem**

Bu araştırma, ergenlik ve yetişkinlik boyunca yakın ilişkiler geliştirmede çok önemli bir yere sahip olan bağlanma stilleri çerçevesinde, lise öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi ve sosyo-ekonomik düzey açısından karşılaştırılması amacıyla betimsel yöntem kullanılarak yapılmıştır. Betimsel yöntemin kullanıldığı araştırmalar, olayların, objelerin, varlıkların, kurumların, grupların ve çeşitli alanların ne olduğunu inceleyerek, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemektedirler. Araştırmada, bağlanma stilleri ile yalnızlık değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinden, betimsel yöntem modellerinden olan survey tipi bir araştırma modelinin kullanılması uygun bulunmuştur.

### **A. Örneklem**

Araştırma grubu 300 kişiden oluşmuştur. Araştırma amacına uygun olarak Trabzon ilindeki beş farklı lisede (Trabzon lisesi, Fatih lisesi, Tevfik Serdar lisesi, Kanuni lisesi, Yunus Emre lisesi ) tesadüfi seçimle 300 kişi üzerinde (150 kız; 150 erkek ve her liseden 30 kız 30 erkek toplam 60 kişi) gerçekleştirilmiştir.

Tablo: 1 Araştırma Grubuna İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

FAKTÖR	DEĞİŞKEN	N	%
CİNSİYET	ERKEK	150	50
	KIZ	150	50
SINIF DÜZEYİ	1	108	36
	2	103	34
	3	89	30
SOSYO-EKONOMİK DÜZEY	DÜŞÜK	88	29
	ORTA	129	43
	YÜKSEK	83	28

#### **B. Kullanılan Ölçme Araçları**

**Bilgi Toplama Formu:** Bu formda örnekleme oluşturan lise öğrencileri hakkında yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi ve sosyo-ekonomik düzey gibi demografik özelliklere ilişkin bilgiler yer almıştır.

**İlişki Ölçekleri Anketi:** Griffin ve Bartholomew (1994)'un geliştirmiş olduğu bu ölçek 30 maddeden oluşmakta ve farklı maddeler toplanarak dört bağlanma prototipini ölçmek amaçlanmaktadır. Ölçekte yer alan her bir madde bireylerin kendilerini ve yakın ilişkilerdeki tutumlarını ne derece tanımladıklarını gösterecek şekilde 7 basamaklı bir ölçek üzerinde (1= Beni hiç tanımlamıyor; 7= Tamamıyla beni tanımlıyor) işaretlenmektedir. Ölçeğin alt ölçeklerinin alfa değerleri .70 civarındadır. Türkçe uyarlama çalışmaları Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. Yapılan faktör analizinde 30 madde dört faktör altında toplanmıştır. Alt ölçekler arasındaki güvenirlik katsayıları .41 ile .71 arasındadır, ölçeğin test-tekrar test güvenirliğinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

**UCLA Yalnızlık Ölçeği:** Testin orijinali Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilen University of California Los Angeles Loneliness Scale'dir. Daha sonra ölçeğin tüm maddeleri düşünülerek Russel, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından tekrar gözden geçirilerek maddelerin yarısı olumlu yarısı olumsuz hale getirilmiştir. Türkçe uyarlama çalışmaları Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Test, likert tipi, 1-4 arası derecelendirmeyle, 1- Hiç yaşamam, 2- Nadiren yaşarım, 3- Bazen yaşarım, 4- Sık sık yaşarım cevaplarına

karşılık gelecek şekilde düzenlenmiştir. Testin geçerlik yöntemi Beck Depresyon Envanteri ile Kriter Geçerliği tabanlıdır. Geçerlik katsayısı .82'dir. Güvenirlik çalışmaları test tekrarı yöntemi ile yapılmıştır. Güvenirlik katsayısı .94 tür.

### C. Veri Analizleri

Veriler, ANOVA, "t testi" ve korelasyon kullanılarak SPSS/WINDOWS programı ile incelenmiştir. Varyans analizinde, gruplar arası farklılıkların kaynağını belirlemek için karşılaştırma sonrası ranj testi Tukey HSD kullanılmıştır. Veriler  $\alpha=0.05$  anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

### III. Bulgular

Araştırmanın bulgular bölümünde öğrencilere uygulanan Bilgi Toplama Formu, İlişki Ölçekleri Anketi ve UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden elde edilen veriler ve bu verilerin istatistiksel teknikler sonucu ortaya çıkan bulguları ile bu bulgulara ilişkin yorumlar sunulmaktadır.

Bağlanma stilleri ve yalnızlık üzerinde cinsiyet farklılığı *t* testi ile incelenmiştir.

Bağlanma stillerine ilişkin güvenli bağlanma üzerinde cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmıştır,  $t=2.74$ ,  $p<0.05$ . Erkeklerin ortalaması (4.29), kızların ortalamasından (4.05) yüksek olup, fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bağlanma stillerine ilişkin korkulu bağlanma  $t=1.85$ ,  $p>0.05$ ; saplantılı bağlanma  $t=1.43$ ,  $p>0.05$  ve kayıtsız bağlanma üzerinde cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmamıştır,  $t=0.15$ ,  $p>0.05$ .

Yalnızlık üzerinde cinsiyetler arasında farklılığa rastlanmıştır,  $t=2.88$ ,  $p<0.05$ . Erkeklerin ortalaması (4.51), kızların ortalamasından (4.37) yüksek olup fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Tablo: 2 Cinsiyet Farklılıklarının Bağlanma Stilleri ve Yalnızlığa İlişkin Ölçeklere Göre Dağılımı

FAKTÖR	DEĞİŞKEN	N	ORT	Ss	<i>t</i>	<i>p</i>
GÜVENLİ	KIZ	150	4.05	0.59	2.74	<b>0.03</b>
	ERKEK	150	4.29	0.53		
KORKULU	KIZ	150	3.45	0.41	1.85	0.07
	ERKEK	150	3.37	0.48		
SAPLANTILI	KIZ	150	3.92	0.48	1.43	0.17
	ERKEK	150	3.84	0.56		
KAYITSIZ	KIZ	150	3.23	0.32	0.15	0.81
	ERKEK	150	3.24	0.38		
YALNIZLIK	KIZ	150	4.37	7.97	2.88	<b>0.04</b>
	ERKEK	150	4.51	8.09		

Bağlanma stilleri ve yalnızlık ile sınıf düzeyleri arasındaki ilişki  $F$  testi ile incelenmiştir.

Bağlanma stillerine ilişkin güvenli bağlanma  $F_{(2/297)}=1.04$ ,  $p>0.05$ ; korkulu bağlanma  $F_{(2/297)}=0.19$ ,  $p>0.05$ ; saplantılı bağlanma  $F_{(2/297)}=0.22$ ,  $p>0.05$  ve kayıtsız bağlanma üzerinde sınıf düzeyleri arasında farklılığa rastlanmamıştır,  $F_{(2/297)}=1.85$ ,  $p>0.05$

Yalnızlık üzerinde sınıf düzeyleri arasında farklılığa rastlanmıştır,  $F_{(2/297)}=2.68$ ,  $p<0.05$ . Yapılan ranj testinde birinci -lise birinci sınıf- grubun ortalaması (3.88), ikinci grubun -lise ikinci sınıf- ortalaması (3.57), üçüncü grubun -lise üçüncü sınıf- ortalaması (3.63) olarak bulunmuş, farklılığın birinci gruptan kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Tablo: 3 Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık ile Sınıf Düzeyleri Arasındaki İlişki

FAKTÖR	KAYNAK	KT	Sd	KO	F	p
GÜVENLİ	Grp.Ars	2.20	2	1.10	1.04	0.23
	Grp. İçi	97.67	297	0.33		
	Toplam	99.27	299			
KORKULU	Grp.Ars	1.70	2	0.85	0.19	0.72
	Grp. İçi	142.08	297	0.48		
	Toplam	143.78	299			
SAPLANTILI	Grp.Ars	5.40	2	2.69	0.22	0.80
	Grp. İçi	56.24	297	0.19		
	Toplam	61.64	299			
KAYITSIZ	Grp.Ars	0.78	2	0.39	1.85	0.09
	Grp. İçi	35.52	297	0.12		
	Toplam	36.30	299			
YALNIZLIK	Grp.Ars	263.05	2	131.52	2.68	<b>0.03</b>
	Grp. İçi	15764.96	297	53.26		
	Toplam	16028.01	299			

Bağlanma stilleri ve yalnızlık ile sosyo-ekonomik düzeyler arasındaki ilişki  $F$  testi ile incelenmiştir.

Bağlanma stillerine ilişkin güvenli bağlanma  $F_{(2/296)}=1.34$ ,  $p>0.05$ ; korkulu bağlanma  $F_{(2/296)}=0.28$ ,  $p>0.05$  ve saplantılı bağlanma üzerinde sosyo-ekonomik düzeyler arasında farklılığa rastlanmamıştır,  $F_{(2/296)}=0.39$ ,  $p>0.05$ . Bağlanma stillerine ilişkin kayıtsız bağlanma üzerinde sosyo-ekonomik düzeyler arasında farklılığa rastlanmıştır,  $F_{(2/296)}=3.40$ ,  $p<0.05$ . Yapılan ranj testinde birinci grubun -düşük sosyo-ekonomik düzey- ortalaması (3.39), ikinci grubun -orta sosyo-ekonomik düzey- ortalaması (3.47), üçüncü grubun -

yüksek sosyo-ekonomik düzey- ortalaması (3.69) olarak bulunmuş, farklılığın üçüncü gruptan kaynaklandığı anlaşılmıştır.

Yalnızlık üzerinde sosyo-ekonomik düzeyler arasında farklılığa rastlanmamıştır,  $F_{(2/296)}=1.23$ ,  $p>0.05$ .

Tablo: 4 Bağlanma Stilleri ve Yalnızlık ile Sosyo-Ekonomik Düzeyler Arasındaki İlişki

FAKTÖR	KAYNAK	KT	Sd	KO	F	p
GÜVENLİ	Grp.Ars	3.04	2	1.52	1.34	0.29
	Grp. İçi	85.84	296	0.29		
	Toplam	88.88	298			
KORKULU	Grp.Ars	1.32	2	0.66	0.28	0.89
	Grp. İçi	148.41	296	0.51		
	Toplam	149.73	298			
SAPLANTILI	Grp.Ars	4.22	2	2.11	0.39	0.77
	Grp. İçi	124.37	296	0.42		
	Toplam	128.59	298			
KAYITSIZ	Grp.Ars	1.02	2	0.51	3.40	<b>0.04</b>
	Grp. İçi	44.40	296	0.15		
	Toplam	45.42	298			
YALNIZLIK	Grp.Ars	286.58	2	143.29	1.23	0.38
	Grp. İçi	18414.16	296	62.21		
	Toplam	18700.74	298			

Yapılan korelasyon işleminde yalnızlık ile bağlanma stillerine ilişkin güvenli bağlanma arasında negatif yönde  $r=-0.27$ ,  $p<0.01$ ; korkulu bağlanma arasında pozitif yönde  $r=-0.23$ ,  $p<0.01$ ; saplantılı bağlanma arasında pozitif yönde  $r=0.21$ ,  $p<0.01$ ; kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır  $r=0.16$ ,  $p<0.05$ . Ayrıca bağlanma stillerine ilişkin korkulu bağlanma ile saplantılı bağlanma arasında pozitif yönde  $r=0.39$ ,  $p<0.01$ ; korkulu bağlanma ile kayıtsız bağlanma arasında pozitif yönde  $r=0.40$ ,  $p<0.01$ ; saplantılı bağlanma ile kayıtsız bağlanma arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır  $r=0.29$ ,  $p<0.01$ .

Tablo: 5 Yalnızlık ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki

DEĞİŞKEN	YAL.	GÜV.	KOR.	SAPL.	KAY.
YAL.	1				
GÜV.	-0.27**	1			
KOR.	0.23**	0.12	1		
SAPL.	0.21**	0.23	0.39**	1	
KAY.	0.16*	0.30	0.40**	0.29**	1

\*\*=0.01 düzeyinde anlamlıdır. \*=0.05 düzeyinde anlamlıdır.

#### IV. Tartışma

Bağlanma stillerine ilişkin cinsiyet farklılıklarına bakıldığında güvenli bağlanma üzerinde erkeklerden yana anlamlı bir farklılık çıkmış olmasının nedenleri arasında erkeklerin başkaları ile kolaylıkla duygusal yakınlık kurmak istemeleri, başkalarına güvenmek, onlara bağlanmak ve başkalarının da kendilerine güvenip bağlanması konusunda kendilerini oldukça rahat hissetmeleri; birilerinin kendilerini kabul etmesinin ya da yalnız kalmalarının onları çokça kaygılandırmaması olabilir. Bu bağlamda, Leondari ve Kiosseglou (2000), Josselson (1998), Kaplan ve Klein (1985), Bartholomew ve Horowitz (1991) ile Blatt ve Blass (1990)'ın bağlanma ve yalnızlığa ilişkin olarak bayanlar ve erkekler arasında farklılıkların olduğunu, güvenli bağlanma ilişkisinin erkekler tarafından daha fazla geliştirildiğini vurgulamış olmaları yönündeki bulgularının, araştırmamızın bulgularını desteklediği görülmektedir. Yalnızlığa ilişkin cinsiyet farklılıklarına bakıldığında, erkeklerin kızlara göre daha yalnız oldukları bulunmuştur. Kızların hemcinsleri ile başlayarak diğer insanlara yönelik ilişkiler ağını daha kolay oluşturabildikleri, duygularını daha rahat ifade edebildikleri ve böylelikle yalnızlık yaşamadıkları; erkeklerin ise duygu ve düşüncelerini ifade etmede kızlar kadar rahat olamadıkları ve bunun sonucu olarak da erkeklerin daha yalnız oldukları söylenebilir. Bartholomew ve Horowitz (1991), bağlanma ve yalnızlık ilişkisine dayalı olarak bayan ve erkekler arasında farklılıkların olduğunu ve erkeklerin daha yalnız olduğunu belirtmişlerdir. Blatt ve Blass (1990), Le Roux ve Connors (2001), McWhirter (1990), Schumaker (1993) ve Medora ve diğ.(1987)'nin yapmış olduğu araştırmalarda da erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yalnız olduğu ortaya çıkmıştır. Taylor ve diğ. (1994)'nin çalışmasında da kız öğrencilerin daha iyi sosyal ilişkiler kurduğu ve duygularını daha rahat ifade ettikleri bulunmuştur. Görüldüğü üzere araştırmamızın bulguları ile daha önceden yapılmış olan araştırmaların bulguları paralellik göstermektedir.

Sınıf düzeyleri bağlamında, bağlanma stillerine ilişkin farklılığın çıkmamış olmasının en temel nedeni olarak, bağlanma sisteminin doğumla birlikte başlayıp bebeklik ve çocukluk dönemlerinde daha da şekillenerek gelişen bir süreç/yapı olması -sınıf düzeyleri ile birlikte değişiklik göstermeyeceği noktasında- düşünülebilir. Yalnızlık bağlamında lise 1. sınıf öğrencilerinin -yalnız kalma eğilimleri doğrultusunda- kendilerini sosyal

ilişkilerden geri çektikleri, bunun sonucu olarak da sosyal ilişkilerinde zayıf kalarak daha yalnız oldukları söylenebilir. Leondari ve Kiosseoglou (2000)'nin araştırmalarında da lise 1. sınıf öğrencilerinin diğeri sınıflara göre daha yalnız oldukları bulunmuştur. Bu bulguların da araştırmamızın bulgularını desteklediği görölmektedir.

Sosyo-ekonomik düzey bağlamında, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin kayıtsız bağlanmayı gerçekleştirerek, yakın duygusal ilişkiler içerisine girmedikleri; kendi kendilerine yetme ve bağımsız olma eğilimleri taşıdıkları; başkalarına güvenmek ya da güvenilmenin onlar için önemli olmadığı söylenebilir. Leondari ve Kiosseoglou (2000)'nin araştırmalarında da kayıtsız bağlanma üzerinde, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olanlardan yana farklılığa rastlanmıştır. Bu araştırmanın bulgularının da bizim elde ettiğimiz sonuçları desteklediği görölmektedir. Yalnızlık üzerinde sosyo-ekonomik düzeyler arasında bir farklılığa rastlanmamıştır. Düşük, orta ve yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin yalnızlık kavramına ilişkin algılarında benzerlikler vardır. Düşük, orta ve yüksek gelir düzeyi içerisinde yer almak lise öğrencileri bağlamında yalnızlığın farklı yaşanmasına neden olmamaktadır. Çünkü maddi olanaklar yalnızlığın yordayıcısı değildir. Bireyler her türlü ekonomik bağlamda yalnızlık hissedebilmektedirler. Le Roux ve Connors (2001)'in araştırmalarında da yalnızlık üzerinde sosyo-ekonomik düzeyler açısından anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır. Bu araştırmanın bulgularının araştırmamızın bulgularını desteklediği görölmektedir.

Bağlanma, doğumla birlikte başlayan bir süreç olduğundan, ilk yakın ilişkiler anne ve baba ile geliştirilmektedir. Daha sonra bu süreç genişleyerek önemli diğeri de içine almaktadır. Bu bağlam, öncelikli olarak yakın ilişkilerin güçlenmesi ve yalnızlığın kendini göstermemesi için problemsiz bir aile yapısının olmasını gerektirmektedir. Sağlıklı ebeveyn tutumları otomatik olarak çocuklara da yansıtacağından, başta anne olmak üzere, anne ve babanın ailenin mikro işlemcisi durumunda olan bireylerine çocukluktan başlayarak güvenli bağlanma yapısını kazandırmaları gerekmektedir. Bu noktada, ailenin tüm üyelerinin kapsayacak şekilde ailelere, çeşitli profesyonel yardımlarla, destekleyici aile danışmanlığı ve psikolojik yardım hizmetleri sunulabilir. Bağlanma stillerinin, ergenlik ve yetişkinlik yaşamını etkilediği, özellikle kimlik ayrışımı sürecindeki rolü düşünüldüğünde, güvenli bağlanmanın önemi de ortaya çıkmaktadır. Çünkü güvenli bağlanma stili, olumlu benlik ve başkaları; korkulu bağlanma stili, olumsuz benlik ve başkaları; saplantılı bağlanma stili, olumsuz benlik modeli ile olumlu başkaları ve kayıtsız bağlanma stili ise kendine değer verme ile başkalarına karşı olumsuz tutuma sahip olma ile birleşmektedir.

Korkulu, saplantılı ve kayıtsız bağlanma stillerini gerçekleştirerek, güvenli bağlanmayı gerçekleştirmiş olan lise öğrencilerinden daha yalnız durumdaki lise öğrencileri için okullarda -yine aileleri de işin içine katarak-grup etkinlikleri düzenlenebilir. Bu bireylerin sosyal ilişkilerini ortaya çıkarıcı



ve geliştirici grup etkinlikleri yapılarak yalnızlığı yaşamaları engellenebilir. Yalnız kalan bireyler özgüven eksikliği, özgürce kendini ifade edememe, kendine yeterli olamama ve bunun sonucu olarak da sinirlilik hali yaşayabilmektedirler. Bu noktada öğrencilere kendini ifade edebilme ve soyutlanmışlık düşüncelerini kırabilme bağlamında girişkenlik eğitimi verilebilir. Özellikle bu bireylerin okullarda sosyal etkinliklere yönlendirilmeleri sağlanarak, sorumluluk almaları ve buna bağlı olarak diğerlerine katılmaları, çeşitli sosyal aktivasyonlarla da paylaşımları sağlanabilir. Kendilerini geliştirme ve anlamayı sağlayacak şekilde öncelikle birey merkezli, daha sonra ise bu bireylerin sosyalleşmeleri bağlamında -çeşitli grup rehberliği etkinlikleri ve grupla danışma ile- sosyal destek ağı içerisinde kişilerarası köprüler kurarak etkinliklerini artırmaları sağlanabilir.

Bağlanma stilleri ile yalnızlığa ilişkin araştırma çerçevesi genişletilebilir. Çünkü yalnızlık vücudu etkileyerek uyku ve yeme örüntüleri, baş ağrısı gibi bozukluklara neden olmaktadır. Yalnızlığın bu negatif anlamları genç insanlar arasında bu fenomenin yaygınlığını belirlemeye ilişkin araştırmaların yapılmasına hayati önem kazandırmaktadır. Gerek lise gerekse üniversite döneminde, kişilerarası yalnızlık ve duygusal güvenliği içeren bağlanma stillerinden olan güvenli bağlanmayı gerçekleştirememeye, bu öğrencilerin yalnızlık yaşantısına dahil olmalarına neden olabilmektedir. Bu noktada cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik düzey ve aile yapısı yalnızlıkla ilgili olan önemli değişkenlerdir. Yalnızlığın önemli bir belirleyicisi de duygusal şartlardır. Duygusal yalnızlık, bireyin bazı ya da tüm ilişkileri içerisinde yakın duygusal bağların yokluğundan ya da bu ilişkiler içerisindeki döngüsel değişimlerden kaynaklanır. Duygusal olmaktan uzak kalmış bireyler, herhangi bir yakın bağlanma figürü olabilecek bireylerin olmayışı ve onların önemli ihtiyaçları ve beklentilerini paylaşacak yeterli yakınlığı sağlayacak birilerinin yokluğu ile krizler yaşayabilirler ve bu da ayrılma anksiyetesi ile sonuçlanabilir. Bu türden istenmedik durumlar bu bireyleri yüksek derecede risk grupları haline dönüştürebilir. Bu bireyler için sosyal ilişkilerin -yukarıda belirtilen çeşitli sosyal etkinlikler bağlamında- geliştirilmesi, diğer insanlara daha yakın olarak sevme ve sevilme gereksinimlerinin karşılanabileceği anlamına gelmektedir. İleri derecede yalnızlık, bireylerde genellikle kaygı ve depresif ruh durumuna neden olabileceğinden bu insanların diğerlerine ulaşması yönünde sosyal bağların yeniden yapılandırılması gerekmektedir.

Ergenlik ve yetişkinlik evrelerinde oldukça önemli bir yere sahip olan bağlanma stilleri ile yalnızlığa ilişkin olarak lise öğrencilerinin yanı sıra üniversite öğrencilerine yönelik çalışmalar ve araştırmalar -özel üniversiteler de dahil edilerek- yapılabilir. Üniversite öğrencilerine yönelik olarak romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve yalnızlık düzeyleri çeşitli değişkenler açısından incelenebilir. Ayrıca yalnızlık ve depresyon ilişkisi de incelenmesi gereken önemli bir araştırma konusudur.

**Abstract:** The aim of this study is to compare the relationships between high school students' attachment styles -in close relations' improvement is crucial component during adolescence and adulthood- and loneliness levels in close relationships. Gender, grade and SES differences were also searched in this context. For this purpose 300 (150 females; 150 males) students are randomly recruited from five different high schools in Trabzon. Main instruments are Information Gathering Form, Relationship Scales Questionnaire and UCLA Loneliness Scale. For data analysis were used SPSS for WINDOWS. The group differences were tested by *t*-test and *F* statistics with Tukey HSD post comparison range test. Correlational statistics was also employed to search for relationships among all variables. The findings showed that the gender differences exist on secure type; SES differences on dismissing type of attachment. There are also gender and grade level differences on loneliness. The results are discussed in the light of previous findings and in the context of attachment styles and loneliness, conducting future research for implications as well.

**Key Words:** *Attachment styles, loneliness, high school students.*

### **Kaynakça**

- Ainsworth, M. D. (1985). Attachments across the life span. *Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 61, 792-811.
- Antonovsky, A. (1987). Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. *Journal of Social Psychology*, 126, 213-225.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 427-453.
- Asher, S. R., Parkhurst, J. T. & Williams, G. A. (1998). *Peer Rejection and Loneliness*. Cambridge Univ. Press. NY.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-241.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Berg, J. H. & McQuinn, R. D. (1988). Loneliness and aspects of social support networks. *Unpublished manuscripts*. University of Mississippi.
- Blatt, S. J., & Blass, R. B. (1990). Attachment and separateness: A dialectical model of the products and processes of development throughout the life cycle. *The Analytical Study of the Child*, 44, 107-127.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Sadness and depression*. New York: Basic Books.

- ... .. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- ... .. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- DeJong-Gierveld, J. (1987). Developing testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 119-128.
- Fraley, R. & Shaver, P. (2000). Adult romantic attachment. Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132-154.
- Frankel, A. (1990). Loneliness and the processing of self-relevant information. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 303-315.
- Garland, J. (2001). *Problems of Life: Loneliness*. Norwood, NJ.
- Geçtan, E. (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- ... .. (1998). *İnsan olmak*. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Gonzaga, G. C., Keltner, D., Londahl, E. A. & Smith, M. D. (2001). Love and the commitment problem in romantic relations and friendship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 247-262.
- Hall, G. (2000). *Loneliness and the College Students*. Teachers College Press. NY.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- ... .. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- İmamoğlu, O. ve Gültekin, Y.Y. (1993). Önerilen dengelenmiş toplumsal birey modeli ışığında üniversite gençliğinin sorunları: 1982-92 döneminde yayımlanan araştırmalara ilişkin bir değerlendirme, yorum ve öneriler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 8, 27-41.
- Josselson, R. (1988). The embedded self: In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (188-210). New York: Wiley.
- Kaplan, A. G., & Klein, R. (1985). The relational self in late adolescent women. Works in progress (Paper No. 17). Wellesley, MA: Stone Center Working Papers Series.
- Kenny, M. E., & Donaldson, G. A. (1991). Contributions of parental attachment and family structure to the social and psychological functioning of first-year college students. *Journal of Counseling Psychology*, 38, 479-486.
- Kontos, S. & Wilcox, H.A. (1997). Teachers' interactions with adolescents. *Journal of School Psychology*, 34, 267-283.
- Lake, T. (1990). *Loneliness*. Sheldon Press. London.
- Leondari, A. & Kiosseoglou, G. (2000). The relationship of parental attachment and psychological separation to the psychological functioning of young adults. *Journal of Social Psychology*, 140, 451-466.

- Le Roux, A. & Connors, J. (2001). A cross-cultural study into loneliness amongst university students. *South African Journal of Psychology*, 31, 46-57.
- Lopez, F. G. & Gormley, B. (2002). Stability and change in adult attachment style over the first-year college transition: Relations to self-confidence, coping and distress patterns. *Journal of Counseling Psychology*, 49, 355-364.
- Lopez, F. G., Melendez, M. C., Rice, K. G. (2000). Parental divorce, parent-child bonds, and adult attachment orientations among college students: A comparison of three racial/ethnic groups. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 177-187.
- McWhirter, B. T. (1990). Factor Analysis of the Revised UCLA Loneliness Scale. *Current Psychology: Research & Reviews*, 9, 56-68.
- Medora, N., Woodward, J. C., & Larson, J. (1987). Adolescent loneliness: A cross-cultural comparison of American and Asian Indians. *International Journal of Comparative Sociology*, 21, 391-402.
- O'Brein, K. M., Freidmen, S. M., Tipton, L.C., Linn, S. G. (2000). Attachment, separation, and women's vocational development: A longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 301-316.
- Odacı, H. (1994). Yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*. KTÜ. Trabzon.
- Peplau, L.A. & Perlman, D. (1982). *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory. Research and Therapy*. Wiley-Interscience. NY.
- Pretorius, T.B. (1993). The metric equivalence of the UCLA Loneliness Scale for a sample of South African students. *Educational and Psychological Measurement*. 53, 233-239.
- Rice, K. G. (1990). Attachment in adolescence: A narrative and meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 19, 511-536.
- Rubin, K. H., LeMare, L. J. & Lollis, S. (1998). Social withdrawal in adolescents. *Adolescent Development*. 63, 350-365.
- Santrock, J. W. (1999). *Life-Span Development*. Brown and Benmarck Pub. Wisconsin.
- ... .. (1993). *Adolescence An Introduction*. Brown and Benmarck Pub. Wisconsin.
- Schumaker, J. F., Shea, J. D., Monfries, M. M., & Groth-Marnat, G. (1993). Loneliness and life satisfaction in Japan and Australia. *Journal of Psychology*, 127, 65-71.
- Sears, D. O., Freedman, J. L. & Peplau, L.A. (1985). *Social Psychology*. Prentice-Hall. Englewood Cliffs. NJ:
- Snodgrass, M.A. (1987). The relationships of differential loneliness. Intimacy and characterological attributional style to duration of loneliness. *Journal of Social Behavior and Personality*. 2, 173-186.

- Sroufe, L. A., & Waters, E. (1977). Attachment as an organizational perspective. *Child Development*, 48, 1184-1199.
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14, 71-106.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. & Sears, D.O. (1994). *Social Psychology* (8th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Yörükoğlu, A. (2002). *Gençlik Çağı*. Özgür Yayınları. Ankara.