

Yalnızlıkla İlişkili Değişkenler: Şema Alanları, Bağlanma ve Aşka İlişkin Tutumlar

Büşra Aslan Cevheroğlu¹, Gülen Say²

Aslan Cevheroğlu, B. ve Say, G. (2021). Yalnızlıkla ilişkili değişkenler: Şema alanları, bağlanma ve aşka ilişkin tutumlar. *Nesne*, 9(19), 83-98. DOI: 10.7816/nesne-09-19-07

Anahtar kelimeler

Yalnızlık, erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma stilleri, aşka ilişkin tutumlar

Keywords

Loneliness, early maladaptive schemas, attachment style, love attitudes

Öz

Bu çalışmada, yalnızlık düzeyi düşük ve yüksek olan katılımcıların şema alanları, romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ve aşka ilişkin tutumları açısından farklılaşıp farklılaşmadıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca yalnızlık ve şema alanları arasındaki ilişkide yetişkin bağlanma stilleri ile aşka ilişkin tutumların aracı rolünün belirlenmesi çalışmanın diğer amacını oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklemini 17-51 yaş aralığında yer alan 231 (160 kadın, 71 erkek) katılımcı oluşturmaktadır. Ölçüm araçları olarak, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form 3, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri-II ve Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler t-testi, korelasyon analizi ve çoklu aracılı model testi (Bootstrap) ile değerlendirilmiştir. Çalışma sonucuna göre yalnızlık düzeyi düşük ve yüksek olan katılımcıların ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanları ile, yetişkin bağlanma stilleri (kaygılı, kaçınmacı) ve tutkulu aşk, oyun gibi aşk ve sahiplenici aşk puanları açısından anlamlı olarak farklılaştıkları görülmüştür. Çalışmada başkaları yönelimlilik şema alanı ile yalnızlık arasındaki ilişkide kaygılı bağlanmanın "tam aracılık" etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başkaları yönelimlilik şema alanından yüksek puan alan bireylerin, sahiplenici aşk tutumlarının ve kaygılı bağlanma puanlarının yüksek olduğu ve bu durumun da bireylerin yalnızlık düzeylerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular toplumda yaygın olarak görülen ve bireylerin hayatlarında sorun yaratan yalnızlıkla ilişkili olabilecek değişkenlerin anlaşılması açısından önemlidir.

Variables Associated with Loneliness: Schema Domains, Attachment and Love Attitudes Abstract

The aim of the present study is to examine whether the participants with low and high level of loneliness differ in terms of schema domains, adult attachment styles and love attitudes. Examining the mediator role of adult attachment styles and love attitudes between schema domains and loneliness is another aim of the study. The sample of this study consists of 231 participants (160 female, 71 male) between the ages of 17-51. The participants were given Demographic Information Form, along with UCLA Loneliness Scale, Young Schema Questionnaire Short Form, Experiences in Close Relationships Scale and Love Attitudes Scale. The obtained data were evaluated by t-test, Pearson correlation analysis and model test (Bootstrap). According to the results, participants with low and high level of loneliness differed significantly in terms of schema domains (disconnection and rejection, impaired autonomy and performance, other directedness and overvigilance and inhibition), adult attachment styles (anxious and avoidant) and love attitudes (Eros, Ludus and Mania). In model test results of the analysis, anxious attachment style mediates the relationship between other directedness schema domain and loneliness. It was concluded that individuals who have high scores in the other directedness schema domain have high Mania love attitudes and anxious attachment scores, and this situation increased the loneliness of the individuals. The findings are important in understanding the variables that may be associated with loneliness, which is common in society and creates problems in individuals' lives.

Makale Bilgisi

Geliş tarihi: 23 Mayıs 2020
Düzeltilme tarihi: 26 Kasım 2020
Kabul tarihi: 26 Aralık 2020

DOI: 10.7816/nesne-09-19-07

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Erzurum Teknik Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, busra.aslan(at)erzurum.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8730-0441

² Uzm. Psk., Hacettepe Üniversitesi, Psikolojik Danışma Birimi, gulensay87(at)gmail.com, ORCID: 0000-0001-5316-2693

İnsanlar doğaları gereği ait olma ihtiyacı taşıyan sosyal varlıklardır. Bu ihtiyaçları karşılanmadığında, yalnızlık gibi zihinsel sağlıkları ve iyi oluşlarında sıkıntıya yol açabilen sorunlarla karşılaşabilirler (Heinrich ve Gullone, 2006). Bireylerin romantik, ailevi, arkadaş ilişkileri gibi farklı alanlarda algıladıkları yalnızlık depresyon, anksiyete, sosyal fobi, intihar düşünceleri, yeme bozuklukları ve kendine zarar verme gibi çeşitli psikolojik sorunlarla birlikte görülebilir (Lasgaard, Goossens, Bramsen, Trillingsgaard ve Elklit, 2011). Bu alanda yapılan çalışmalar incelendiğinde, yalnızlığın azımsanamayacak ölçüde sık rastlanan bir sorun olduğu ve farklı örneklem gruplarında deneyimlendiği dikkat çekmektedir (Asher, Hymel ve Renshaw, 1984; Özdemir ve Tuncay, 2008; Rokach, Lechier-Kimel ve Safarov, 2006; Tiikkainen ve Heikkinen, 2010). Yalnızlık, bireyin mevcut sosyal hayatı ile olmasını istediği sosyal hayatı arasında farklılık algıladığında ortaya çıkan, stres verici ve hoş olmayan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Peplau ve Perlman, 1982). Weiss (1973) yalnızlığı sosyal yaşantının var olmaması ya da sosyal yaşantı olsa dahi bu yaşantılarda yakınlık, içtenlik ve duygusallığın hissedilememesine gösterilen tepki olarak açıklarken, yalnızlığı duygusal ve sosyal olmak üzere ikiye ayırmıştır. Bireyin etrafındakilerle yakın ilişki kuramaması duygusal yalnızlık olarak, bireyin ihtiyaç duyduğu halde bir ilişkisinin olmaması ise sosyal yalnızlık olarak adlandırılmıştır.

Yalnızlık tanımlarıyla tutarlı olarak, ilgili literatür incelendiğinde yalnızlığın kişilerarası ilişkiler ve bu alandaki sorunlarla bağlantılı olduğunu gösteren pek çok çalışmanın olduğu görülmektedir (Örn, Horowitz ve de Sales French, 1979; Zhang, Gao, Fokkema, Alterman ve Liu, 2015). Yalnız bireyler kurdukları ilişkilerden memnun değildirler fakat bu bireylerin daha tatmin edici ilişkiler kurmaya yardımcı olabilecek kişilerarası ilişki tarzları da yoktur (Ernst ve Cacioppo, 1999). Bu bireyler uygun ve etkili sosyal ilişkiler kurmak konusunda beceriksizdirler. Yaşadıkları bu durum ya nasıl davranacaklarını bilmemelerinden ya da bilseler bile davranışa dönüştürememelerinden kaynaklanmaktadır (Vitkus ve Horowitz, 1987).

Yalnızlık gibi, kişilerarası problemlerle ve kişilerarası uyumsuz davranışlarla ilişkili başka bir değişken de erken dönem uyumsuz şemalardır (Mojallal, Javadi, Hosseinkhanzadeh, Mousavi ve Lavasani, 2015; Thimm, 2013). Bireylerin kişilerarası ilişkilerine etki eden kişilik patolojileri ve kişilik bozuklukları (Pincus ve Wiggins, 1990) erken dönem uyumsuz şemalarla açıklanabilmektedir (Nordahl, Holthe ve Haugum, 2005; Thimm, 2010). Erken dönem uyumsuz şemalar, bireylerin çocukluk ve ergenlik dönemleri boyunca gelişen, önemli derecede işlevsizliğe yol açan anılar, duygular, bilişler ve bedensel duyulardan oluşan yaygın örüntülerdir (Young, 1990). Şemaların temelinde çocuklukta karşılanmamış duygusal gereksinimler, çocukluk dönemindeki yaşam deneyimleri ve çocuğun duygusal mizacının etkili olduğu belirtilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Şema modeli incelendiğinde, beş şema alanı altında toplanan on sekiz erken dönem uyumsuz şemanın yer aldığı görülmektedir. Bu şema alanları, ayrılma ve dışlanma/reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar, başkaları yönelimlilik ile aşırı tetikte olma ve baskılama/ketleme olarak adlandırılmaktadır (Young ve ark., 2003).

Her bir şema alanı ayrı ayrı incelendiğinde, ayrılma ve dışlanma/reddedilme alanında, güven, sevgi, istikrar gibi temel ihtiyaçlarının diğerler tarafından karşılanmayacağı inancı ve bağlanma ile ilgili sorunlar olduğu görülmektedir. Zedelenmiş özerklik ve performans alanına sahip bireylerde, bağımsız hareket etme ve aileden ayrılmayacağı düşüncesi hakimdir. Zedelenmiş sınırlar şema alanına sahip bireyler diğerlerine karşı sorumluluk ve kendi disiplinlerini geliştirme konusunda sorun yaşarlar. Başkaları yönelimlilik şema alanında, kişilerin kendi ihtiyaçlarını gözetmek konusundaki eksiklikler ve başkalarının ihtiyaçlarına daha çok önem verme yer almaktadır. Son olarak, aşırı tetikte olma ve baskılama/ketleme şema alanına sahip

bireylerde ise, kendi gibi davranma söz konusu değildir ve duygular ve seçimler kontrol altında tutulur (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2010; Young ve ark., 2003).

Kişilerarası problemlerin hem yalnızlıkla hem de erken dönem uyumsuz şemalarla birlikte görülmesi bu iki değişken arasında ilişkinin önemini gündeme getirmekle birlikte yalnızlık ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkinin literatürde çok az incelendiği dikkat çekmektedir. Var olan az sayıda çalışmada ise erken dönem uyumsuz şemaların yalnızlığı yordadığı ve ayrılma ve dışlanma/reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, zedelenmiş sınırlar ve başkaları yönelimlilik şema alanları arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (Demirli Yıldız, 2018; Valizadeh, 2016). Erken dönem uyumsuz şemaların bireylerin hayatlarında sorun oluşturan çeşitli psikolojik belirtilerle (depresyon, anksiyete, madde kullanımı, yıkıcı davranışlar) ilişkili olduğu bilinmektedir (Muris, 2006). Benzer şekilde yalnızlığın da depresyon, düşük özsaygı, anksiyete, panik bozukluk gibi pek çok psikolojik sorunla ilişkili olduğu bulunmuştur (Jackson ve Cochran, 2012; Meltzer ve ark., 2013). Bu bağlamda benzer psikolojik sorunlarla bağlantılı olan bu iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi psikolojik sorunların belirlenmesi ve tedavisi açısından önem taşımaktadır.

Bireylerin ilerleyen yaşamlarında kurdukları ilişkilerin bağlanma örüntüleriyle ilgili olduğu bilinmektedir (Horowitz, 1993). Bu bakımdan yalnızlık ve bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi de önem taşımaktadır. Bowlby (1969, 1982) çocuk ile ona bakım veren kişi arasındaki ilişkinin önemine dikkat çekerek bu duygusal ilişkiyi bağlanma olarak adlandırmış, bağlanmanın çocuğun dış dünya ile ilişki kurmasında önemli bir rolü olduğunu vurgulamıştır. Hazan ve Shaver (1987) Bowlby'in bağlanma kuramını temel alarak, yetişkinlikteki romantik ilişkilerde bağlanma biçimleri ve yakın ilişkilerin pek çok yönünün açıklanabileceğini ileri sürmüşler, romantik ilişkiyi de bir bağlanma süreci olarak ele almışlardır. Bağlanma türlerinin, kişiler arası ilişkileri etkileyen ve bireyin yalnızlık düzeyini belirleyen önemli bir faktör olduğu göze çarpmaktadır (Erözkan, 2011). Genç bireylerdeki bağlanma örüntüleri ile yalnızlık arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Örn, Ahadi, 2009; Akbağ ve İmamoğlu, 2010; Hecht and Baum, 1984). Güvenli bağlanan kişiler farklı ilişki türlerinde (ailevi, romantik, sosyal ilişkiler) kendilerini daha az yalnız hissetmektedirler (Bernardon, Babb, Hakim-Larson ve Gragg, 2011). Bu bireyler duygularını daha iyi ifade ederler, sözel ve sözel olmayan işaretleri kolay gönderebilirler ve sosyal davranışlarında diğer kişileri kendilerine model almazlar (Deniz, Hamarta ve Arı, 2005). Başkalarına karşı daha fazla kendini açma davranışı gösterirler, başkalarının kendilerine karşı daha duyarlı olduklarını ve kendilerini anladıklarını hissederler ve olumsuz duygulardan ziyade olumlu duygular ifade ederler (Kafetsios ve Nezlek, 2002). Bu durumda, güvenli bağlanmaya sahip kişiler sosyal açıdan daha beceriklidir ve bu beceri de onların algılanan yalnızlık düzeylerini düşürmektedir (DiTommaso, Brannen-McNulty, Ross ve Burgess, 2005). Diğer yandan kaygılı ve kaçınan ya da ikircikli (ambivalan) bağlanma bireylerin hissettiği yalnızlığı arttırmaktadır (Fujimori, Hayashi, Fujiwara ve Matsusaka, 2017; Wei, Shaffer, Young ve Zakalik, 2005). Kaçınan ya da kaygılı bağlanmaya sahip bireylerin tek başına olmaya daha pozitif baktığı, bağımlı şekilde bağlanan bireylerin ise yalnız kalmaya karşı güçlü olumsuz duyguları olduğu görülmüştür (Goossens, Marcoen, van Hees ve van de Woestijne, 1998).

Yalnızlığın deneyimlendiği ilişki türlerinden biri romantik ilişkilerdir. Romantik ilişki içerisinde olmak, bireylerin kendilerini daha az yalnız hissetmesini sağlamaktadır (Lesch, Casper ve van der Watt, 2016; Stack, 1998). Ayrıca yapılan araştırmalarda bireylerin romantik ilişkilerde sağladığı doyumun yalnızlığı azalttığı görülmüştür (Flora ve Segrin, 2000). Romantik ilişkiler söz konusu olduğunda aşk konusu gündeme gelmektedir. Lee (1973) aşkı, doğal bir yaşantı olmaktan ziyade öğrenilmiş bir yaşantı olarak tanımlamıştır. Lee'ye (1973) göre aşk biçimleri yaşam biçimlerine benzemektedir ve zaman içinde

değişebilmektedir. Lee (1988) sınıflandırmasında aşk biçimlerinin ilk üçünün birincil, diğer üçünün de ikincil olduğu altı aşk biçimi tanımlamıştır. Birincil aşk biçimlerinde, tutkulu aşk (eros), oyun gibi aşk (ludus) ve arkadaşça aşk (storge) yer almaktadır. İkincil aşk biçimlerinde ise arkadaşça aşk ile oyun gibi aşkın birleştiği mantıklı aşk (pragma), tutkulu aşk ile oyun gibi aşkın birleştiği sahiplenici aşk (mania) ve tutkulu aşk ile arkadaşça aşkın birleştiği özgeci aşk (agape) yer almaktadır. Yalnızlıkla bu aşk biçimleri arasındaki ilişkiye bakıldığında, yalnızlık ile tutkulu aşk arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Neto ve Pinto, 2003). Bu durumda tutkulu aşk arttıkça yalnızlığın azaldığı söylenebilir. Öte yandan yalnızlık ile aşka ilişkin tutumlar arasında anlamlı ilişkilerin olmadığını vurgulayan çalışmalar da mevcuttur (Damsteegt, 1992). Farklı araştırma sonuçları göz önüne alındığında yalnızlık ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkileri inceleyen daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu görülmektedir.

Buraya kadar aktarıldığı üzere, yalnızlığın toplum içinde yaygın bir sorun olduğu ve çeşitli faktörlerle ilişkili olduğu görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde bağlanma stillerinin yalnızlık üzerindeki etkilerinin ortaya konulduğu görülmektedir. Fakat yalnızlığın erken dönem uyumsuz şemalar ve aşka ilişkin tutumlar açısından çok az incelendiği dikkat çekmektedir. Dolayısıyla erken dönem uyumsuz şemaların ve aşka ilişkin tutumların yalnızlık üzerindeki etkileri ile ilgili yeterli bilgi olmadığı sonucuna ulaşılabılır. Bu bilgiler göz önüne alındığında, kişilerarası ilişkilerle ilişkili bu dört değişkenin birlikte ele alınmasının ilgili literatür açısından önemli bilgiler sağlayacağı söylenebilir. Bu bağlamda çalışmada elde edilecek bulguların yalnızlıkla ilgili koşulları anlamada ve yalnızlıkla baş etme konusunda önemli katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Buradan hareketle bu çalışmanın temel amacı yalnızlık ile erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma stilleri ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca yalnızlık ve erken dönem uyumsuz şemalar arasında yakın ilişkilerdeki bağlanma stilleri ve aşka ilişkin tutumların aracı etkisini incelemek çalışmanın diğer amacını oluşturmaktadır.

Yöntem

Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini, daha önce en az bir romantik ilişki yaşamış ya da şu anda romantik ilişkisi olan 231 (160 kadın, 71 erkek) katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırma verileri, yüz yüze ve çevrimiçi ortamda kolay erişilebilir örneklem (convenience sampling) yöntemiyle toplanmıştır. Yaş aralığı 17-51 (Ort.=23.60, S=5.77) arasında değişen katılımcıların % 52.8'inin (N=122) şu anda devam eden romantik bir ilişkisi varken, %47.2'sinin (N=109) mevcut bir ilişkisi bulunmamaktadır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Katılımcılara ilişkin çeşitli sosyo-demografik bilgilerin edinilmesi amacıyla araştırmacılar tarafından demografik bilgi formu hazırlanmıştır. Formda katılımcıların yaşı, cinsiyeti, romantik ilişkisinin olup olmaması, romantik ilişki süresi, anne baba eğitim düzeyi gibi bilgiler sorulmuştur.

Ucla Yalnızlık Ölçeği: Bireyin algıladığı yalnızlık düzeyini ölçmek amacıyla Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiş 20 maddelik 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yalnızlığın yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkiye uyarlaması Demir (1989) tarafından yapılmıştır. Türkiye uyarlamasında Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı, .96, test-tekrar test güvenilirliği .94 ($p<.001$) olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı, .88 olarak hesaplanmıştır.

Young Şema Ölçeği Kısa Form 3 (YŞÖ-KF3): Özgün formunda beş (5) şema alanı altında yer alan on sekiz (18) alt boyut önerilen ölçeğin özgün formu Young (2003) tarafından geliştirilmiştir. 90 maddeden oluşan ölçeğin özgün formunda her alt ölçek 5 maddeden oluşmaktadır ve alt ölçeklerden alınan puanlar 5 ile 30 arasında değişebilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, ilgili şemanın bireylerin işlevsellik düzeyine olan etkisine işaret etmektedir. Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) ölçeğin ülkemizdeki geçerlik-güvenirlilik çalışmasını yürütmüştür. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .95 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları ise .54 ile .85 arasında değişmektedir. Mevcut çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, .96 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarının ise, .66 ile .93 arasında değiştiği görülmüştür.

Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği: Hendrick ve Hendrick'in (1986, 1989) tarafından Lee'nin aşk sınıflamasından hareketle aşka ilişkin tutumlarını belirlemek amacıyla geliştirmiştir. Ölçeğin kısa formu Hendrick, Hendrick ve Dicke (1998) tarafından oluşturulmuştur. Ölçek maddelerindeki puanlama 1 ile 5 arasında değişmektedir ve yüksek puanlar katılımcının o aşk biçimini tercih ettiği anlamına gelir. Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Büyükşahin ve Hovardaoğlu (2004) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik-güvenirlik çalışmasında Cronbach Alfa ve iki yarım güvenirlik katsayılarının .70 olarak bulunduğu, alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarının ise .51 ile .80 arasında değiştiği belirtilmiştir. Mevcut çalışmada alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayılarının, .54 ile .86 arasında değiştiği bulunmuştur.

İşlem

Araştırma şimdiye kadar en az bir romantik ilişki yaşamış olan bireyler dahil edilmiştir. Şu anda herhangi bir romantik ilişkisi bulunmayan katılımcılardan ölçüm araçlarını geçmişte yaşadıkları en önemli ilişkiyi düşünerek doldurmaları istenmiştir. Yüz yüze uygulamada katılımcılara uygulamadan önce bilgilendirilmiş onam formu verilerek araştırmanın amacı ve önemi hakkında bilgilendirilme yapılmıştır. İnternet uygulamasında ise katılımcılar, ön bilgi formunda araştırmanın amacı ve önemi yer almıştır. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür. Araştırma için Erzurum Teknik Üniversitesi Etik Kurulu'nun onayı alınmıştır (Sayı: 41952143-050.04.04).

Bulgular

Mevcut çalışmada istatistiksel analizler yapılmadan önce normallik ve doğrusallık test edilmiş, uç değerlerin z dağılımına ($|z| \geq 3.29$) göre değerlendirilmesi sonucu (Tabachnick ve Fidell, 2012) uç değer taşıyan 5 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Analizler toplam 231 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve aracı değişken analizleri için gerekli sayıtların karşılanması amacıyla korelasyon analizleri yapılmıştır. Başkaları yönelimlilik şema alanı ile yalnızlık arasında aşka ilişkin tutumlar ve yetişkin bağlanma stillerinin aracı rolü Bootstrap yöntemi (Preacher ve Hayes, 2008) ile analiz edilmiştir.

T-test Analizleri

Araştırmanın bu bölümünde örneklem yalnızlık puanları dikkate alınarak ikiye ayrılmıştır. Ortalamanın (36.29) bir standart sapma (9.40) üzerinde (45.69) puan alanlar “yalnızlık düzeyi yüksek” bir standart puan altı (26.89) puan alanlar “yalnızlık düzeyi düşük” olarak belirlenmiştir ve bu iki grup şema alanları, bağlanma stilleri ve aşka ilişkin tutumlardan aldıkları puanlar açısından karşılaştırılmıştır. Bu amaçla bağımsız gruplar için t-test analizi yapılmış sonuçlar Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1

UCLA Yalnızlık Ölçeği'nden Düşük ve Yüksek Puan Alanların Diğer Değişkenlerden Aldıkları Puanlara Göre Karşılaştırılması

	Yalnızlık Düşük N= 32		Yalnızlık Yüksek N= 46		t
	\bar{X}	S	\bar{X}	S	
Ayrılma ve Reddedilme	31.59	7.64	69.96	15.70	-14.31***
Zedelenmiş Özerklik	30.62	9.09	57.02	16.03	-9.24**
Zedelenmiş Sınırlar	24.22	6.64	25.87	5.57	-1.19
Başkaları Yönelimlilik	34.75	7.60	40.46	6.98	-3.42**
Aşırı Tetikte Olma	49.37	11.89	67.85	12.65	-6.50***
Kaygılı Bağlanma	57.12	12.55	73.02	16.78	-4.54***
Kaçıncı Bağlanma	47.22	17.48	59.70	17.93	-3.05**
Tutkulu Aşk	16.00	3.12	13.24	2.68	4.18***
Oyun Gibi Aşk	9.06	2.09	10.74	2.67	-2.97**
Arkadaşça Aşk	13.00	5.18	11.78	3.95	1.12
Mantıklı Aşk	11.12	2.66	11.15	3.10	-.04
Sahiplenici Aşk	11.44	2.91	13.18	2.81	-2.64*
Özgeci Aşk	12.42	4.11	12.63	3.53	-.25

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

Tablo 1'de görüldüğü gibi, yalnızlık düzeyi yüksek olan bireyler kopukluk, zedelenmiş otonomi, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanlarında yalnızlık düzeyi düşük bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan almışlardır. Yalnızlık düzeyi yüksek bireyler hem kaygılı hem de kaçınmacı bağlanma alt boyutlarında yalnızlık düzeyleri düşük bireylere göre daha yüksek puan almışlardır. Ayrıca yalnızlık düzeyi yüksek bireyler oyun gibi aşk ve özgeci aşk alt boyutlarında yalnızlık düzeyleri düşük bireylere göre daha yüksek puan alırken tutkulu aşk boyutunda daha düşük puan almışlardır.

Ölçekler Arası Korelasyonlar

Araştırmada kullanılmış olan Young Şema Ölçeği, Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği, Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envantesi II ve UCLA Yalnızlık Ölçeği arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2'den de anlaşılacağı gibi ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik, aşırı tetikte olma ve başkaları yönelimlilik şema alanları ile yalnızlık puanları arasında .25 (p<.01) ile .74 (p<.01) aralığında değişen pozitif yönlü anlamlı ilişkiler mevcuttur.

Başkaları yönelimlilik şema alanı ile aşka ilişkin tutumlar ölçeğinin alt boyutlarından mantıklı aşk, sahiplenici aşk ve özgeci aşk arasında .18 (p<.01) ile .47 (p<.01) aralığında değişen pozitif yönlü anlamlı ilişki varken, başkaları yönelimlilik ile tutkulu aşk ve oyun gibi aşk ve arkadaşça arasında anlamlı ilişki (p<.05) olmadığı görülmektedir. Başkaları yönelimlilik şema alanı ile kaygılı bağlanma (r=.44, p<.01) pozitif yönde anlamlı ilişkiliyken, kaçınmacı bağlanma arasında anlamlı ilişki (p>.05) bulunmamaktadır.

Yalnızlık puanları ile aşka ilişkin tutumlar ölçeğinin alt boyutlarından tutkulu aşk (r=-.28, p<.01) puanları negatif yönde anlamlı ilişkiliyken; oyun gibi aşk ve sahiplenici aşk arasında .21 (p<.01) ile .40 (p<.01) arasında değişen pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yalnızlık puanları ile arkadaşça aşk,

Tablo 2

Young Şema Ölçeği (YŞÖ-KF3), Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği (AITÖ), Yakın İlişkilerde Yaşantılar Envanteri II (YİYE II) ve Yalnızlık Ölçeği (UCLA) Arasındaki Korelasyonlar

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)
Young Şema Ölçeği														
1.Ayrılma ve Reddedilme	-													
2.Zedelenmiş Özerklik	.81**	-												
3.Zedelenmiş Sınırlar	.19**	.10	-											
4.Aşırı Tetikte Olma	.62**	.56**	.41**	-										
5.Başkaları Yönelimlilik	.45**	.46**	.22**	.47**	-									
Aşka İlişkin Tutumlar Ö.														
6.Tutkulu aşk	-.34**	-.29**	.03**	-.09	-.12	-								
7.Oyun gibi aşk	.34**	.29**	.22**	.25**	.13	-.06	-							
8.Arkadaşça aşk	-.01	.06	.01	.02	.04	-.06	.35**	-						
9.Mantıklı aşk	.11	.17**	.01	.18**	.20**	.06	.14	.05	-					
10.Sahiplenici aşk	.34**	.33**	.18**	.31**	.47**	.03	.13	.35**	.17*	-				
11.Özgeci aşk	.07	.06	-.03	.10	.18**	.36**	.02	.10	.17*	.41**	-			
Bağlanma														
12.Kaçıncı	.36**	.36**	.05	.39**	.12	-.43**	.11	-.12	.24**	.00	-.26**	-		
13.Kaygılı	.52**	.54**	.14*	.41**	.44**	-.23**	.12	.09	.11	.58**	.20**	.24**	-	
14. UCLA toplam puan	.74**	.55**	.12	.45**	.25**	-.28**	.21**	-.06	.00	.25*	.03	.23**	.38**	-

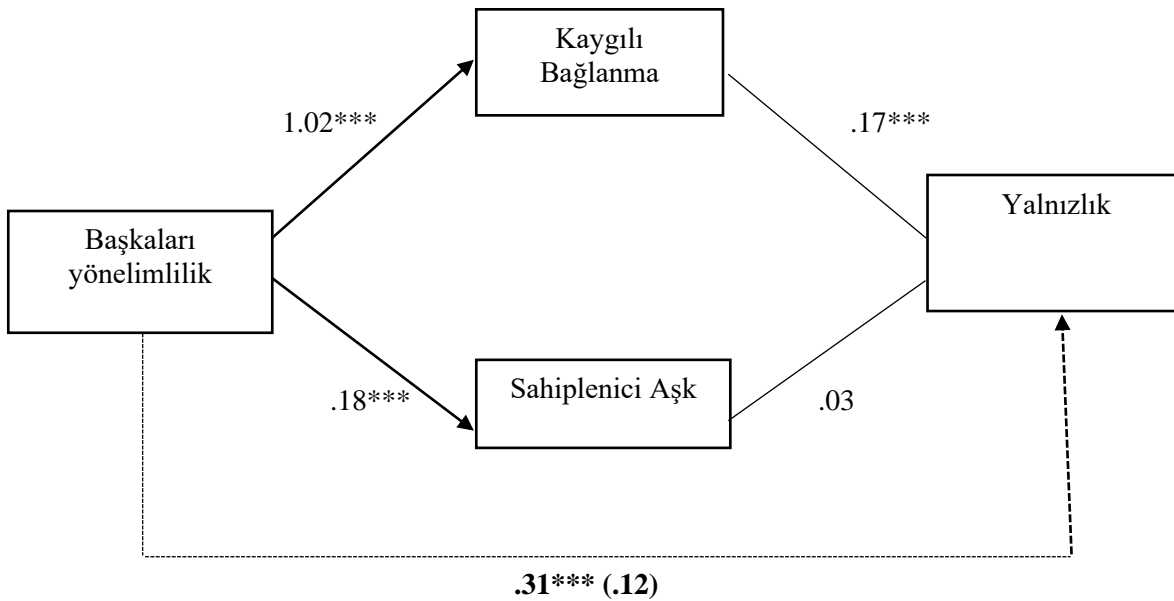
*p<.05, **p<.01

mantıklı aşk ve özgeci aşk arasında anlamlı ilişki ($p > .05$) bulunmamaktadır. Yalnızlık puanları ile kaçınımacı bağlanma ($r = .23$, $p < .01$) ve kaygılı bağlanma ($r = .38$, $p < .01$) pozitif yönde anlamlı ilişkilidir.

Aracı Değişken Analizi

Araştırmanın bu bölümünde erken dönem uyumsuz şemalar ile yalnızlık arasındaki ilişkide yetişkin bağlanma stilleri ve aşka ilişkin tutumların aracı etkisi Preacher ve Hayes (2008) tarafından geliştirilen Bootstrap yöntemi ile çoklu aracılı model testi kullanılarak incelenmiştir. Aracı değişken analizinden önce, şu an romantik ilişkisi olan ve şu anda romantik ilişkisi olmayan katılımcılar bağımsız gruplar için t-testi analizi yapılarak araştırma değişkenleri açısından karşılaştırılmıştır. Aralarında anlamlı bir farklılık olmadığı görüldüğünden aracı değişken analizleri bütün katılımcılar dahil edilerek yapılmıştır. Çoklu aracılı model testi gereğince yordayıcı (erken dönem uyumsuz şemalar), yordanan (yalnızlık) ve aracı değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyonlar analiziyle değerlendirilmiştir. Bu değişkenler arasındaki korelasyonlar daha önce Tablo 2’de gösterilmiştir. İlk aşamada yordayıcı değişkenler (erken dönem uyumsuz şemalar) ile yordanan değişkenler (yalnızlık) arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. İkinci aşamada yordayıcı değişkenler (erken dönem uyumsuz şemalar) ile aracı değişkenler (yetişkin bağlanma stilleri), üçüncü aşamada ise yordanan değişkenler (yalnızlık) ile aracı değişkenler (yetişkin bağlanma stilleri) arasındaki korelasyonlar incelenmiştir. Korelasyon analizlerinden elde edilen sonuçlar doğrultusunda, başkaları yönelimlilik şema alanı ve yalnızlık arasındaki ilişkide kaygılı bağlanma ve sahiplenici aşkın aracılık etkisi aynı model içerisinde değerlendirilmiştir.

Başkaları yönelimlilik şema alanı ile yalnızlık arasındaki ilişkide kaygılı bağlanma ve sahiplenici aşk alt boyutlarının aracı etkilerini gösteren bulgular Şekil 1’de aktarılmıştır.



Şekil 1. Kaygılı Bağlanma, Arkadaşça Aşk ve Sahiplenici Aşk Alt Boyutları Puanlarının, Şema Alanları ile Yalnızlık Arasındaki İlişkide Aracı Rollerini. Şekilde standardize olmayan betalara yer verilmiştir. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Şekil 1’de görüldüğü gibi; başkaları yönelimlilik şema alanının yalnızlık üzerinde anlamlı doğrudan etkisi ($\beta = .31, t=3.91, p<.001$) vardır. Başkaları yönelimlilik şema alanının kaygılı bağlanma ($\beta = 1.02, t=7.44, p<.001$) ve sahiplenici aşk ($\beta = .18, t=8.09, p<.001$) üzerinde de doğrudan anlamlı etkisi bulunmuştur. Kaygılı bağlanmanın ($\beta = .15, t=4.71, p<.001$) yalnızlık üzerinde doğrudan anlamlı etkisi söz konusu iken sahiplenici aşkın yalnızlık üzerinde doğrudan anlamlı etkisi yoktur ($\beta = .03, t= .12, p>.05$). Başkaları yönelimlilik şema alanı ile kaygılı bağlanma, sahiplenici aşk ve yalnızlık denkleme eş zamanlı girdiğinde başkaları yönelimlilik şema alanı ile yalnızlık arasındaki anlamlı ilişki anlamlı olmaktan çıkmıştır ($\beta = .12, t= .140, p>.05$). Bu bağlamda, aracı değişkenlerin başkaları yönelimlilik şema alanı ile yalnızlık arasındaki ilişkide “tam aracılık” etkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca modelin anlamlı olduğu ($F(3-227) = 13.70, p<.001$) ve varyansın %15’ini açıkladığı görülmektedir.

Aracı değişkenlerin tam aracılık etkilerinin olup olmadığı 5000 kişilik bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiş ve sonuçlar Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3

Yalnızlık Üzerinde Toplam ve Spesifik Dolaylı Etki için Nokta Tahminleri ve Güven Aralıkları

	Nokta Tahmini	SE	%95 Güven Aralığı	
			Düşük	Yüksek
Toplam	.18	.06	.0795	.3098
Kaygılı Bağlanma	.18	.05	.0862	.2955
Sahiplenici Aşk	.00	.04	-.0847	.0947

Tablo 3’de görüldüğü gibi, iki aracı değişkenin toplam dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur (nokta tahmin= .31ve %95 BCa GA [.1849, .4403]). Aracı değişkenler için ayrı ayrı bakıldığında, kaygılı bağlanmanın (nokta tahmin= .16ve %95 BCa GA [.0713, .2663]) tam aracılık etkisinin olduğu görülürken sahiplenici aşkın (nokta tahmin= -.01 ve %95 BCa GA [-.0999, .0740]) tam aracılık etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tartışma

Yalnızlık günümüzde farklı gruplarda yer alan bireyler tarafından hissedilen bir duygudur. Bu bakımdan mevcut araştırmanın amaçlarından ilki, yalnızlık düzeyleri farklı olan grupları şema alanları, yetişkin bağlanma stilleri ve aşka ilişkin tutumlar açısından karşılaştırmaktır. Bu kapsamda katılımcılar yalnızlık puanları dikkate alınarak ikiye ayrılmış, “yalnızlık düzeyi yüksek” ve “yalnızlık düzeyi düşük” iki grup oluşturulmuş ve bu iki grubun söz konusu değişkenlerden aldıkları puanlar açısından anlamlı olarak farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Mevcut araştırma bulgularına göre, yalnızlık düzeyi yüksek olan grup kopukluk, zedelenmiş otonomi, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanlarında yalnızlık düzeyi düşük olan gruba göre anlamlı olarak daha yüksek puanlar almıştır. Mevcut araştırmanın korelasyon sonuçları da bu farklılaşmayı desteklemektedir. Yalnızlık ile kopukluk, zedelenmiş otonomi, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu şema alanlarından alınan puanlar arttıkça yalnızlık hissi artmaktadır. Demirli Yıldız (2018) şemaların yalnızlık ile yakından ilişkili olduğunun altını çizmiştir. Üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada yalnızlık ile söz konusu şema alanlarının pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğu görülmüş, mevcut çalışmadan farklı olarak zedelenmiş

sınırlar ile yalnızlık arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Benzer şekilde Valizadeh (2016) erken dönem uyumsuz şemalar ile yalnızlığın ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yetişkinlik döneminde kişilerarası ilişkiler ya da stresli olaylar tarafından aktif hale gelen erken dönem uyumsuz şemalar, bireylerin kişilerarası ilişkilerde kendilerini güvende, istenilen ve sevilen hissetmesini zorlaştırarak yalnızlık düzeylerini arttırabilir. Yanı sıra, bireyler stres yaşadıklarında bu şemalara uygun davranabilir ve bu durum diğer insanların onlardan uzaklaşmasına yol açarak yalnızlık düzeylerinin artmasına sebep olabilir. Erken dönem uyumsuz şemaların kişilik bozuklukları, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik bozuklukların yanı sıra, iş ve ilişki problemleri gibi çeşitli istenmeyen durumların ortaya çıkmasına neden olabileceği (Young, 1990), kişilerarası problemlerin erken dönem uyumsuz şemalarla yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir (Thimm, 2013). Erken dönem uyum bozucu şemaların bireylerde kişilerarası problemlere kişilik bozukluklarına zemin hazırladığı bulgusundan hareketle, bu sorunların da yalnızlığa neden olabileceği düşünülmektedir. Nitekim yalnızlığın kişilerarası ilişkiler ve bu alandaki sorunlarla bağlantılı olmasının yanı sıra (Jones, Hobbs ve Hockenbury, 1982; Zach, Yazdi-Ugav ve Zeev 2016), depresyon, anksiyete, panik bozukluk gibi pek çok psikolojik sorunla da ilişkili olduğu belirtilmektedir (Erzen ve Çıkrıkçı 2018; Leary, 1990; Varghese ve Pistole, 2018).

Mevcut araştırma bulguları, yalnızlık düzeyi düşük ve yüksek olan bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanlarının da anlamlı olarak farklılaştığını göstermektedir. Buna göre yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma puanları, yalnızlık düzeyi düşük olanlardan anlamlı olarak daha yüksektir. Mevcut araştırma bulgusuyla tutarlı olarak yalnızlık ve güvensiz bağlanma arasındaki pozitif yönlü ilişki literatürle uyumlu bir bulgudur (Kobak ve Sceery, 1988; Wei, Vogel, Ku ve Zakalik, 2005). Bulgularda yalnızlık düzeyi düşük ve yüksek olan grupların tutkulu aşk, oyun gibi aşk ve sahiplenici aşk düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Yalnızlık düzeyi düşük olan kişilerin tutkulu aşk puanları anlamlı olarak daha yüksektir. Korelasyon analizinde de benzer sonuca ulaşılmış, tutkulu aşk ile yalnızlık arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Literatürde de benzer şekilde tutkulu aşk ile yalnızlık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Neto ve Pinto, 2003; Rotenberg ve Korol, 1995). Belirtildiği gibi “tutkulu aşk” biçiminde güçlü bir fiziksel çekim yer alır. Bu kişiler hemen duygusal ve fiziksel yakınlık kurmak ve sevgiliyle yakın ve samimi bir ilişki içerisine girmek isterler (Lee, 1988). Tutkulu aşk tutumunun, yalnız bireylerin az yakınlık kurma ve düşük kişilerarası güven duyguları ile uyumsuz olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada yalnızlık düzeyi düşük ve yüksek olan kişiler, oyun gibi aşk ve sahiplenici aşk tutumlarından aldıkları puanlar açısından değerlendirildiğinde, yalnızlık düzeyi yüksek olan kişilerin daha yüksek puanlar aldıkları görülmüştür. Lee’ye göre (1988) “oyun gibi aşk” tutumunu benimseyen kişiler, yakınlıktan kaçınır ve aldatıcı bir oyun oynama ile meşgul olurlar. Bu tür ilişkilerde derinlik ve sadakat yoktur. Bu tutumu benimseyen kişiler genellikle sosyal ve kendine güvenen kişilerdir, amaçları iyi bir partner olmak değil, eğlenmek ve bu oyunla iyi vakit geçirmektir. Bu şekilde derin bir bağlılık ve sadakat kurmayan kişilerin, yalnızlık düzeylerinin yüksek olması beklendik bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatürde yalnızlık ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiyi araştıran sınırlı sayıda çalışmada, erkeklerin yalnızlık ve oyun gibi aşk puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu ifade edilmektedir (Örn., Neto, 1993; Neto ve Pinto, 2003; Rotenberg ve Korol, 1995). Kıskanç, güvensiz, takıntılı ve biraz da patolojik bir aşk olarak tanımlanan “sahiplenici aşk” türü (Lee, 1988) yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerde anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Aşk tutumları kıskanç, güvensiz ve takıntılı olan kişilerin, çevrelerindeki insanları kendilerinden uzaklaştırdıkları düşünülebilir. Sahiplenici aşkta partnerinin ilgi ve sevgisine doyamayan bireyler (Lee, 1988), birlikte olduğu kişiye karşı sürekli talepkar davranabilir ve bu durum kişilerin terk edilmesi ve dolayısıyla yalnız kalması ile sonuçlanabilir.

Araştırmanın diğer amacı kapsamında bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları ile hissettikleri yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide aşka ilişkin tutumları ve bağlanma türlerinin aracı rolü incelenmiştir. Aracı değişken analizi sonucunda, başkaları yönelimlilik şema alanından yüksek puan alan bireylerin, sahiplenici aşk tutumlarının ve kaygılı bağlanma puanlarının yüksek olduğu ve bu durumun da bireylerin yalnızlık düzeylerini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mevcut araştırmada başkaları yönelimlilik şema alanı ile yalnızlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Literatürde doğrudan erken dönem uyumsuz şemalar ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Boyun eğicilik, kendini feda ve onay arayıcılık şemalarını barındıran başkaları yönelimlilik şema alanında; kişiler kendi ihtiyaçları pahasına, başkalarının duygularına, tepkilerine ve isteklerine odaklanırlar (Rafaeli ve ark., 2010). Kendi ihtiyaçlarını görmezden gelerek diğerlerinin ihtiyaçlarını gidermeye yönelik davranışlar sergileyen bu kişilerin, diğer insanlar ile gerçek bir yakınlık kurmasının kolay olmadığı düşünülmektedir. Nitekim Weiss'e (1973) göre yalnızlık sadece bireylerin sosyal ilişkilerinin olmaması değil, aynı zamanda sosyal ilişkileri olmasına rağmen bu ilişkilerin yakınlık, içtenlik ve duygusallık içermemesine gösterilen bir tepki olabilmektedir. Bu kişiler geniş bir sosyal çevreye sahip olsalar dahi, bu ilişkilerde öfkeden, tepki almaktan ya da reddedilmekten kaçınmak için kendi ihtiyaçlarını ve tercihlerini bastırmayı tercih ederler (Young ve ark., 2003). Yalnızlığın, bireylerin diğer insanlarla gerçek bir ilişkisinin olmadığını hissettiğinde ortaya çıkan bir durum olduğu (Rogers, 1994) göz önüne alındığında, bireylerin kendi benliklerini yeterince ortaya koyamadıkları ilişkilerde yalnız hissetmelerinin muhtemel olduğu düşünülmektedir.

Başkaları yönelimlilik şema alanı ile yalnızlık arasındaki ilişkiye kaygılı bağlanma aracılık etmektedir. Başkaları yönelimlilik şema alanından alınan puanlar arttıkça, bireylerin romantik ilişkilerde kaygılı bağlanma eğilimi gösterdiği, bu durumun da yalnızlık hissini arttırdığı görülmektedir. Mikulincer ve Shaver'e göre (2007) romantik ilişkilerde kaygılı bağlanan kişiler eşlerinin onaylamama ya da dışlanma sinyallerine aşırı duyarlı davranarak, reddedileceklerine dair tetikte beklemektedirler. Kaygılı bağlanan kişiler bir yandan eşlerine yakın olmak isterken, diğer yandan da reddedilmekten korkarlar ve benlik saygıları için diğerlerine bağımlı davranma eğiliminde olurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Başkaları yönelimlilik şema alanına sahip kişiler, onaylanma, duygusal bağ ya da aitlik hissini sürdürmek için kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarını karşılamaya önem verirler (Rafaeli ve ark., 2010; Young ve ark., 2003). Literatürde bağlanma ve şemalar arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalara bakıldığında benzer bulgular elde edildiği görülmektedir. Bosmans, Braet ve Vlierberghe (2010) bağlanmanın kaygı boyutunun başkaları yönelimlilik şema alanıyla ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Mason, Platts ve Tyson (2005) kaygılı bağlanan bireylerin başkaları yönelimlilik şema alanında yer alan kendini feda ve boyun eğicilik gibi şemalardan yüksek puanlar aldıklarına işaret etmişlerdir. Başkaları yönelimlilik şema alanıyla kaygılı bağlanmanın ilişkili olması (Bosmans ve ark., 2010), bireylerin bağlanma figürlerinin desteğini almayı sürdürmek için, bu kişilerin taleplerine karşı boyun eğici bir yaklaşım sergilemeleri gerektiğine inanmaları ile ilişkilendirilebilir (Gör, Yiğit, Kömürcü ve Şenkal Ertürk, 2017). Kaygılı bağlanma ile yalnızlık ilişkisine bakıldığında, mevcut araştırmada kaygılı bağlanan bireylerin yalnızlık hissini arttırdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Wei, Russell ve Zakalik (2005) kaygılı bağlanmanın yalnızlığı yordadığını, kaygılı bağlanma yaşayan üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yalnızlık deneyimlediğini belirtmişlerdir. Kaygılı bağlanmanın yalnızlık duygusunu arttırdığı çeşitli çalışmalarda ifade edilen bir bulgudur (Jones ve ark., 1982; Zach ve ark., 2016). Bu bilgiler ışığında, bireylerin başkaları yönelimlilik şema alanından aldıkları puanlar arttıkça kaygılı bağlanma puanlarının ve yalnızlık hissini artması bulgusunun literatürdeki açıklamalarla tutarlı olduğu düşünülebilir.

Mevcut çalışmanın birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu çalışmada veriler öz bildirimle dayalı ölçme araçları ile elde edilmiştir. Dolayısıyla öz bildirim türü ölçümlerin kullanıldığı her çalışmada olduğu gibi, bu çalışmada da ölçüm yönteminden kaynaklanan benzer sınırlılıklar söz konusudur. Yanı sıra, araştırmamızda hali hazırda romantik ilişkisi bulunmayan kişilerden de veri toplanmıştır. Gelecekteki çalışmalarda sadece romantik ilişkisi olan katılımcılardan veri toplanmasının araştırmanın genellenebilirliğini arttırabileceği düşünülmektedir. Ek olarak araştırma kapsamında verilerin bir kısmı yüz yüze bir kısmı ise online olarak toplanmıştır. Veri toplama yöntemindeki bu farklılıklar araştırma sonuçlarını etkileyebilir. Sonraki çalışmalarda verilerin tek bir yöntem ile toplanmasının araştırmanın güvenilirliği açısından faydalı olacağı düşünülmektedir.

Alan yazında erken dönem uyumsuz şemalar ve yalnızlık arasındaki ilişkiye odaklanan oldukça sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Mevcut araştırmanın bu bakımdan alan yazına önemli bir katkı sağladığı ve gelecekteki çalışmalar için bilgi verici olduğu düşünülmektedir. Yalnızlık düzeyleri yüksek olan bireylerin pek çok şema alanından yüksek puanlar aldıkları göz önüne alındığında, bireylerin yalnız hissetmelerinin önüne geçebilecek ve kişilerarası ilişkilerini geliştirmelerine yardımcı olacak stresle başa çıkma gibi belirli becerilerle ilgili çalışmaların gerekli olduğu düşünülmektedir. Mevcut araştırmanın kişilerarası ilişkilere dair bakış açısı kazandırdığı ve şemalar ile yalnızlık arasındaki ilişkiye dikkat çektiği görülmektedir. Gelecekteki araştırmaların bu iki değişken arasındaki ilişkiye dair yeni veriler sunmasının yanı sıra, erken dönem uyumsuz şemalar ve yalnızlık ile çeşitli psikopatolojilerin ilişkisine odaklanmasının yalnızlığın doğasının anlaşılmasına katkı sunacağı düşünülmektedir. Mevcut araştırma, bireylerin romantik ilişkilerindeki tutumları ile yalnızlık arasındaki ilişkiye dikkat çekmektedir. Bireylerin ilişkilerinde terk edilmelerine ve dolayısıyla yalnız hissetmelerine sebep olabilecek tutumlar bireysel terapilerde ele alınabilir.

Bu çalışmada toplumda sık görülen yalnızlık ile şema alanları, romantik ilişkilerdeki bağlanma stilleri ve aşka ilişkin tutumlar arasında ilişkiler olduğu saptanmıştır. Özellikle, bireylerin başkalarıyla kurdukları ilişkilerde etkileri olan, ayrılma/reddedilme, zedelenmiş özerklik, başkaları yönelimlilik ve aşırı tetikte olma şema alanlarının yalnızlıkta etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer önemli sonuç bağlanma stillerinin yalnızlıkla ilişkisidir. Kaygılı ve kaçınmacı olan bireylerin kendileri daha yalnız olarak hissettikleri bulunmuştur. Ayrıca yalnızlık arttıkça tutkulu aşkın azaldığı, oyun gibi aşk ile sahiplenici aşkında arttığı görülmektedir. Mevcut çalışma elde edilen bulgularla yalnızlığın değerlendirilmesinde şema alanları ve aşka ilişkin tutumlar ile ilgili kısıtlı olan alan yazına önemli bilgiler sağlamaktadır.

Kaynaklar

- Ahadi, B. (2009). Relationship between loneliness and self-esteem with student's attachment style. *Psychological Studies*, 5(1), 95-112.
- Akbağ, M. ve İmamoğlu, S. E. (2010). The prediction of gender and attachment styles on shame, guilt and loneliness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10(2), 669-682.
- Asher, S. R., Hymel, S. ve Renshaw, P. D. (1984). Loneliness in Children. *Child Development*, 55, 1456-1464.
- 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*, 61(2), 226.
- Bernardon, S., Babb, K. A., Hakim-Larson, J. ve Gragg M. (2011). Loneliness, attachment and the perception and use of social support in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43(1), 40-51.

- Bosmans, G., Braet, C., ve Van Vlierberghe, L. (2010). Attachment and symptoms of psychopathology: Early maladaptive schemas as a cognitive link? *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17(5), 374-385.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: Vol.1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Büyükaşahin, A. ve Hovardaoğlu, S. (2004). Çiftlerin aşka ilişki Tutumlarının Lee'nin çok boyutlu aşk biçimleri kapsamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(54), 59-72.
- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Demirli Yıldız, A. (2018). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve yalnızlığın üniversite uyum düzeyi ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 82-94.
- Deniz, M. E., Hamarta, E. ve 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 student. *Social Behavior and Personality*, 33(1), 19-32.
- DiTommaso, E., Brannen-McNulty, C., Ross, L. ve Burgess, M. (2003). Attachment style, social skills and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35, 303-312.
- Ernst, J. M. ve Cacioppo, J. T. (1999). Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. *Applied & Preventive Psychology*, 8, 1-22.
- Erözkan, A. (2011). The attachment styles bases of loneliness and depression. *International Journal of Psychology and Counselling*, 3(9), 186-193.
- Erzen, E. ve Çıkırıkçı, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427-435.
- Flora, J. ve Segrin, C. (2000). Relationship development in dating couples: Implications for relational satisfaction and loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(6), 811-825.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. ve Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350.
- Fujimori, A., Hayashi, H., Fujiwara, Y. ve Matsusaka, T. (2017). Influences of attachment style, family functions and gender differences on loneliness in Japanese university students. *Psychology*, 8, 654-662.
- Goossens, L., Marcoen, A., van Hees, S. ve van de Woestijne, O. (1998). Attachment style and loneliness in adolescence. *European Journal of Psychology of Education*, 8(4), 529-542.
- Gör, N., Yiğit, İ., Kömürcü, B. ve Şenkal Ertürk, İ. (2017). Geçmişin mirası ve geleceğın haritası: Erken dönem uyumsuz şemalar. *Nesne*, 5(10), 197-217.
- Hazan, C. ve Shaver, D. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hecht, D. T. ve Baum, S. K. (1984). Loneliness and attachment patterns in young adults. *Journal of Clinical Psychology*, 40(1), 193-197.
- Heinrich, L. M. ve Gullone E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718.
- Hendrick, C. ve Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 392-402.
- Hendrick, C., Hendrick S. ve A. Dicke (1998). The love attitudes scale: Short form. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 147-159.
- Hendrick, S. ve Hendrick, S.S. (1989). Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 784-794.

- Horowitz, L. M. ve de Sales Frech, R. (1979). Interpersonal problems of people who describe themselves as lonely. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(4), 762–764.
- Jackson, J. ve Cochran, S. D: (2012). Loneliness and psychological distress. *The Journal of Psychology*, 125(3), 257-262.
- Jones, W. H., Hobbs, S. A. ve Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skill deficits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(4), 682.
- Kafetsios K. ve Nezlek, J. B. (2002). Attachment styles in everyday social interaction. *European Journal of Social Psychology*, 32, 719-735.
- Kobak, R. R. ve Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59, 135–146.
- Lasgaard, M., Goossens, L., Bramsen, R. H., Trillingsgaard, T. ve Elklit, A. (2011). Different sources of loneliness are associated with different forms of psychopathology in adolescence. *Journal of Research in Personality*, 45, 233-237.
- Leary, M. R. (1990). Responses to social exclusion: Social anxiety, jealousy, loneliness, depression, and low self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 221-229.
- Lee, J. A. (1973). *The colors of love: An exploration of the ways of loving*. Toronto: New Pres.
- Lee, J. A. (1988). Love-styles. R.J. Sternberg, M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* içinde. New Haven: Yale University Press.
- Lesch, E., Casper, R. ve van der Watt, A. S. J.(2015). Romantic relationships and loneliness in a group of South African postgraduate students. *South African Review of Sociology*, 47(4), 22-39.
- Mason, O., Platts, H. ve Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78(4), 549-564.
- Meltzer, H., Bebbington, P., Dennis, M. S., Jenkins, R., McManus, S. ve Brugha, T. S. (2013). Feelinngs of loneliness among adults with mental disorder. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 5(13), 5-13.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
- Mojallal, M., Javadi, M. H., Hosseinkhanzadeh, A. A., Mousavi, S. V. A. ve Lavasani, M. G. A. (2015). Early maladaptive schemas and interpersonal problems in Iranian university students. *Practice in Clinical Psychology*, 3(1), 11-21.
- Muris, P. (2006). Maladaptive schemas in non-clinical adolescents: Relations to perceived parental rearing behaviours, big five personality factors and psychopathological symptoms. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 405-413.
- Neto, F. ve Pinto, M. d. C. (2003). The role of loneliness, gender and love status in adolescents' love styles. *International Journal of Adolescence and Youth*, 11(3), 181–191.
- Neto, F. (1993). Love styles and self-representations. *Personality and Individual Differences*, 14, 795-803.
- Nordahl, H. M., Holthe, H. ve Haugum, J. A. (2005). Early maladaptive schemas in patients with or without personality disorders: Does schema modification predict symptomatic relief? *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 142-149.
- Özdemir U. ve Tuncay, T. (2008). Correlates of loneliness among university students. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 2(29).
- Peplau, L. A. ve Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. Peplau, L. A. ve Perlman, D., (Ed.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* içinde. New York: Wiley-Interscience.

- Pincus, A. L. ve Wiggins, J. S. (1990). Interpersonal problems and conceptions of personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 4(4), 342-352.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2010). *Schema therapy: Distinctive features*. New York: Routledge Taylor&Francis Group.
- Rogers, C. (1994). *Etkileşim grupları* (Çev. H. Erbil), EkinYayınları, Ankara.
- Rokach, A., Lechcier-Kimel, R. ve Safarov, A. (2006). Loneliness of people with physical disabilities. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 34(6), 681-700.
- Rotenberg, K. ve Korol, S. (1995). The role of loneliness and gender in individuals' love styles. *Journal of Social Behavior and Personality*, 10(3), 537-546.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Selçuk, E., Günaydın, G., Sümer, N. ve Uysal, A. (2005). Yetişkin bağlanma boyutları için yeni bir ölçüm: Yakın ilişkilerde yaşantılar envanteri-II'nin Türk örnekleminde psikometrik açıdan değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8(16), 1-11.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., ve Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.
- Stack, S. (1998). Marriage, family and loneliness: A cross-national study. *Sociological Perspectives*, 41(2), 415-432.
- Thimm, J. C. (2010). Mediation of early maladaptive schemas between perceptions of parental rearing style and personality disorder symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(1), 52-59.
- Thimm, J. C. (2013). Early maladaptive schemas and interpersonal problems: A circumplex analysis of the YSQ-SF. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(1), 113-124.
- Tiikkainen, P. ve Heikkinen, R. L. (2005). Associations between loneliness, depressive symptoms and perceived togetherness in older people. *Aging&Mental Health*, 9(6), 526-534.
- Valizadeh, L. (2016). Investigating the relationship between the perceived parenting styles and early maladaptive schemas with loneliness. *Journal of Administrative Management, Education and Training*, 12(3), 347-356.
- Varghese, M. E. ve Pistole, M. C. (2017). College student cyberbullying: Self-esteem, depression, loneliness, and attachment. *Journal of College Counseling*, 20(1), 7-21.
- Vitkus, J. ve Horowitz, L. M. (1987). Poor social performance of lonely people: Lacking a skill or adopting a role? *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1266-1273.
- Wei, M., Russell, D. W. ve Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602.
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K. ve Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: the mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 591-601.
- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T. Y. ve Zakalik, R. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 14-24.
- Weiss R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge: MIT Press.

- Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders*. Sarasota, FL. Professional Resource Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York. The Guilford Press.
- Zach, S., Yazdi-Ugav, O. ve Zeev, A. (2016). Academic achievements, behavioral problems, and loneliness as predictors of social skills among students with and without learning disorders. *School Psychology International*, 37(4), 378-396.
- Zhang, B., Gao, Q., Fokkema, M., Alterman, V. ve Liu, Q. (2015). Adolescent interpersonal relationships, social support ve loneliness in high schools. *Mediation Effect and Gender Differences, Social Science Research*, 53, 104-117.